

疫情防控及春季传染病预防科普 知识手册

呼吸道相关疾病：

肺结核



图片来自网络

结核病是由结核杆菌感染引起的慢性传染病。结核菌可能侵入人体全身各种内脏器官，但主要侵犯肺部，称为肺结核病。肺结核最常见的症状是咳嗽、咳痰（无论任何人，一旦出现持续咳嗽咳痰 2 周以上应高度怀疑得了肺结核，应及时就医检查）。还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻等症状。肺结核病情隐匿，传染性强，肺结核病人通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散到空气中，健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。

预防措施：

①接种疫苗，我们国家的政策是在新生儿时免费接种卡介苗，这可以有效预防儿童重症结核病的发生，但仍不能完全避免被传染。

②房间要经常开窗、通风，尤其是人员密集的场所，比如教室、集体宿舍等，注意室内卫生，保持干净整洁。

③外出建议佩戴医用防护口罩，需正确规范佩戴。

④结核感染者一生发生结核病的几率为 10%。发病与否与机体的免疫力密切相关，所以，要养成良好的生活作息习惯，做到饮食均衡，劳逸结合，保证足够的睡眠，保持愉悦的心情，增强自身免疫力。

流行性感冒



图片来自网络

流感是由流感病毒感染引起的对人类危害较严重的急性呼吸道传染病，一般表现为急性起病、发热（部分病例可出现高热，达 $39-40^{\circ}\text{C}$ ），伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红，结膜轻度充血，也可有呕吐、腹泻等症状。区别于普通感冒。



图片来自网络

如何预防流感？

①接种流感疫苗是目前预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险；

②个人日常防护：保持室内通风；平时注意良好的个人的卫生习惯，包括：勤洗手，不用手触碰眼、口、鼻；在流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所；家庭成员出现流感患者时，尽量避免近距离接触等。

③在症状出现的 48 小时内服用抗病毒药物，能有效缓解疾病症状、缩短症状持续时间，奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦等神经氨酸酶抑制剂是甲型和乙型流感的有效治疗药物。

麻风和麻疹

麻疹和风疹是常见的急性发疹性传染病，两者的传染源均为感染病毒的患者，通过飞沫传播，极易在人群中暴发流行。由于尚无针对两种疾病的特效疗法，麻疹和风疹的预防在于接种疫苗，提高人群免疫力，从而阻断病毒的持续传播。两种疾病症状相似，需注意鉴别诊断。对于患者，应早发现、早诊断、早报告、早隔离、早治疗，对接触者接种麻疹活疫苗或丙球，进行医学观察，必要时进行隔离，及早给予一定年龄范围易感者的应急接种。

其他预防措施还包括：

①维持良好的个人卫生习惯，打喷嚏或咳嗽时应掩着口鼻，并妥善清理口鼻排出的分泌物；保持双手清洁，双手被呼吸系统分泌物弄污后(如打喷嚏后)要立即洗手。

②如果出现发热、红色皮疹、咳嗽等症状时，要尽快到医院诊治。去医院就诊时应戴上口罩。

肠道传染病

诺如病毒



图片来自网络

诺如病毒是肠道病毒的一种，是引起成人和儿童急性胃肠炎最常见的病毒。诺如病毒具有传染性强，感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点，使得在学校、家庭、社区等人群聚集场所出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。诺如病毒以粪-口途径传播为主，包括摄入患者粪便或呕吐物产生的气溶胶，或者摄入粪便或呕吐物污染的食物或水，以及间接接触被粪便或呕吐物污染的环境物体表面都可能感染诺如病毒。

诺如病毒胃肠炎一般以轻症为主，最常见症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。成人和儿童诺如病毒急性胃肠炎症状有所区别，儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。多数患者发病后 2-3 天即可康复，目前，针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗，其预防控制主要采用非药物性预防措施。

预防措施：

①保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。饭前便后应按照 7 步洗手法正确洗手，用肥皂和流动水至少洗 20 秒。需要注意的是，消毒纸巾和免冲洗的手消毒液不能代替洗手（按标准程序）。当进行下列操作后请洗手：使用洗手间，换尿片，照顾病人，接触动物或清理动物粪便，处理未熟的食物，揩鼻涕、咳嗽或打喷嚏，处理垃圾，使用公共交通工具或设施等。当进行下列操作前请洗手：准备或分发食物，进餐，照顾病人等。

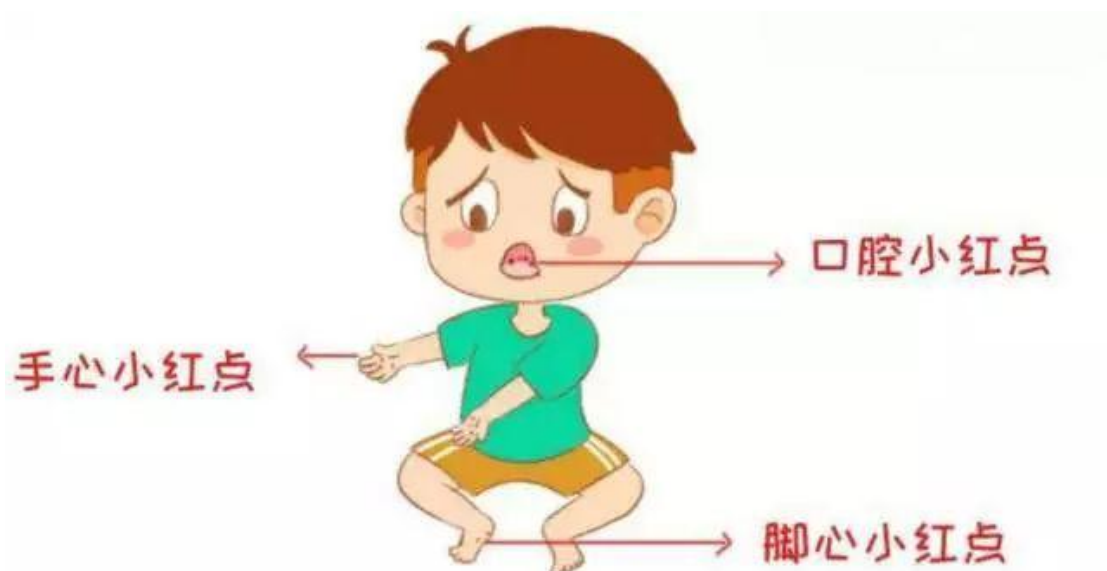
②患病家人应尽量不要和其他健康的家人近距离接触，尤其不要去做饭或照顾老人和婴幼儿。诺如病毒胃肠炎病人患病期间最好居家主动隔离至症状完全消失后又 2 天（因为症状完全消失后患者还有少量排毒），避免传染给其他人，尤其是从事服务行业人员和集体机构人员。

③认真清洗水果和蔬菜，正确烹饪食物，尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食品应保证彻底煮熟。

④发生诺如病毒胃肠炎聚集性或暴发疫情时，应做好全面消毒工作，重点对被患者呕吐物、粪便等污染物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，是婴儿和儿童的一种常见病、多发病，可防可治。世界各地都有手足口病的散发和爆发，以夏季和早秋较常见。该病以发热、口腔溃疡和疱疹为特征。初始症状为低热、食欲减退、不适并常伴咽痛。发热 1-2 天后出现口腔溃疡，开始为红色小疱疹，然后常变为溃疡。口腔疱疹常见于舌、牙龈和口腔颊粘膜。1-2 天后可见皮肤斑丘疹，有些为疱疹，皮疹不痒，常见于手掌和足底，也可见于臀部。有的病人仅有皮疹或口腔溃疡。从感染到出现症状即潜伏期通常是 3-6 天。



图片来自网络

手足口病传播途径

手足口病传播途径多，主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物及被污染的手、毛巾、手绢、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等而感染。

预防措施：

预防手足口病的关键是注意家庭及周围环境卫生，讲究个人卫生。饭前便后，外出后要用肥皂或洗手液洗手；不喝生水，不吃生冷的食物；居室要经常通风；要勤晒衣被。手足口病流行期间不要带到人群密集、空气流通差的公共场所，要避免接触患病儿童。每天晨起检查孩子皮肤(主要是手心、脚心)和口腔有没有异常，注意病患的体温变化。

水痘

水痘是由水痘病毒引起的出疹性急性呼吸道传染病，多见于2-6岁幼儿。主要通过空气飞沫经呼吸道传播，也可因接触病患疱疹内的疱浆通过衣服、用具传染，传染性较强。一年四季均可发病，多见于冬春季节。

预防措施：

1、患了水痘的病人一经确诊，立即在家隔离直至全部结痂。水痘虽然症状较轻，一般都能顺利恢复，但它的传染性很强，而且水痘在目前还未普遍施行自动免疫，因此预防水痘，主要靠隔离好病患，尽可能避免人与患水痘的病人接触。

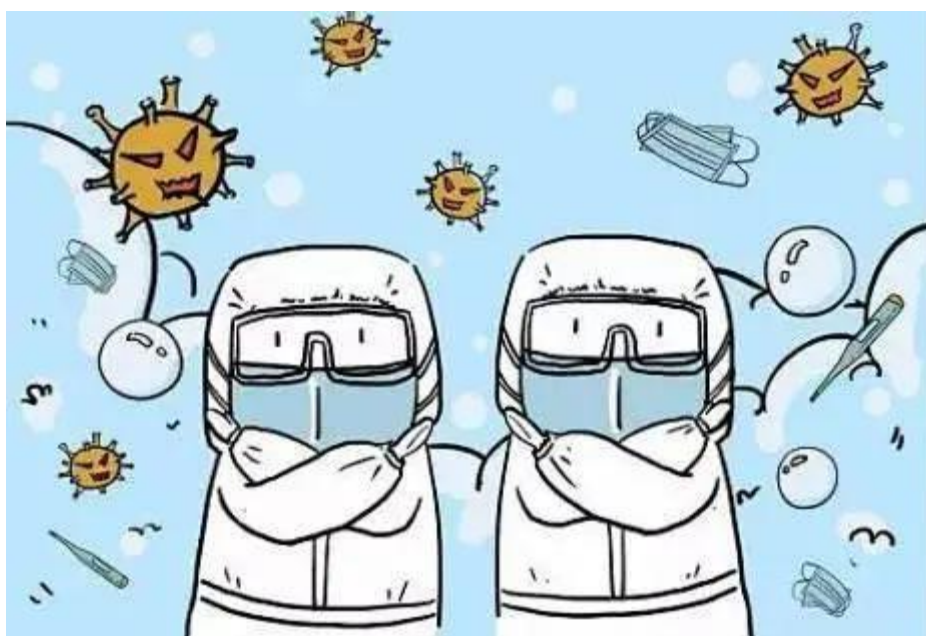
2、发热时要让病人休息，吃富有营养易消化的饮食，要多喝开水和果汁水。

3、嘱咐和管理病患不要用手抓破痘疹，特别是注意不要抓破面部的痘疹，以免疱疹被抓破化脓感染，若病变损伤较深，有可能留下疤痕。如果疱疹破了，可涂1%的紫药水，如有化脓可涂抗生素软膏。

4、病患的被褥要勤晒，衣服要清洁宽大，防止因穿过紧的衣服和盖过厚的被子，而造成过热引起疹子发痒。

5、个别水痘患儿可合并发生肺炎、脑炎。如发现病患高热不退、咳喘，或呕吐、头痛、烦躁不安或嗜睡，应及时找医生诊治。

新冠肺炎疫情防控知识



图片来自网络

面对新型冠状病毒，我们不要恐慌，要做好自身防护，以下是一些关于新型冠状病毒的防范知识。

个人防护知识！

1、勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。

2、保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口。

3、增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律，避免产生过度疲劳。

4、保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次，每次20-30分钟。户外空气质量较差时，通风换气频次和时间应适当减少。

5、尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者。

6、如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等，应居家隔离休息，持续发热不退或症状加重时及早就医。

控疫情 心一起



勤洗手



戴口罩



少聚集



不传谣

图片来自网络