

冬季传染病预防知识

——做好预防，守护健康

进入冬季，各种细菌、病毒开始“活跃”，吕梁市疾控中心温馨提示广大市民朋友关注流行性感冒、新型冠状病毒感染、支原体肺炎、手足口病、水痘、流行性腮腺炎、诺如病毒感染性腹泻的预防。

一、流行性感冒

流行性感冒简称流感，是一种由流感病毒引起的急性病毒性呼吸道传染病，可分为甲、乙、丙、丁四型。流感的传播途径主要是呼吸道飞沫传播，其次也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触传播，比如手触碰被病毒污染的物品，再接触口鼻也可引起感染。近期流感监测显示，已经进入流感流行季节，流感阳性率开始上升，以甲型H1N1亚型为优势毒株。

流感≠普通感冒，重症可致死

流感不是普通感冒，感染后往往全身症状较为明显，主要表现为急性起病、高热、头痛、全身肌肉酸痛、乏力等。

在未接种疫苗的情况下，流感有发生重症的风险。据世界卫生组织估计，流感病毒的季节性流行可导致全球平均每年约300万~500万重症病例，29万~65万呼吸道疾病相关死亡。

特征	流感	普通感冒
病原体	流感病毒	鼻病毒、副流感病毒、普通冠状病毒等
传染性	强	弱
季节性	明显	不明显
发热程度	常见高热(39~40°C)，伴寒颤	不发热或轻中度发热，寒颤不常见
全身症状	全身症状明显，主要表现为高热、头痛、呼吸道症状明显，如流涕、打喷嚏、疲倦乏力，全身肌肉酸痛等	鼻塞、嗓子疼等
病程	通常7~10天	通常3~5天

如何正确预防流感？

接种疫苗：接种流感疫苗是预防流感、减少流感相关重症和死亡的有效手段。

什么人需要接种流感疫苗？↓↓↓

《中国流感疫苗预防接种技术指南(2023-2024)》建议所有≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。除了“一老”(60岁及以上的老年人)和“一小”(6-59月龄儿童)之外，还优先推荐以下人群及时接种：

- ◇ 医务工作者：如临床人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；
- ◇ 慢性病人：罹患一种或多种慢性病人；
- ◇ 养老机构、托幼机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工；
- ◇ 中小学教师和学生；
- ◇ 孕妇；
- ◇ 6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员。

保持通风：开窗通风能有效稀释密闭空气中的病毒载量，天气冷的话，可以每天通风1~2次，每次10分钟。

勤洗手：通过洗手能降低被手上沾染病毒感染的风险。

戴口罩：戴口罩对预防所有呼吸道传染病都有效。

增强免疫力：充分的休息与适当的运动能让机体代谢保持健康状态，而长期酗酒、熬夜等不健康的生活方式会对免疫力造成损害。

提醒：接种疫苗是预防流感最经济、有效的方法，符合接种条件的个人，可在居住地就近选择接种点预约接种，以减少流感对健康的不良影响。

二、支原体肺炎

支原体肺炎是由肺炎支原体引发的下呼吸道感染，传染性强，潜伏期较长(1~3周)，潜伏期内至症状缓解数周均有传染性。传染源主要为肺炎支原体感染患者，主要通过飞沫经呼吸道传播。各年龄段人群普遍易感，吸烟、婴幼儿、免疫力低下等是发病的高危因素，儿童则是最易感的人群，发病高峰为学龄前期和学龄期。

如何预防支原体肺炎？

尽管目前尚无可以预防肺炎支原体感染的疫苗，但面对支原体肺炎的威胁我们并非束手无策。通过采取一系列预防措施，可以大大降低感染的风险。首先，保持室内空气流通是预防呼吸道疾病的关键。勤开窗换气，让新鲜空气进入室内。

其次，佩戴口罩也是预防支原体肺炎的重要措施之一。在人员密集或疫情高发时期，外出时应佩戴医用口罩，以减少吸入含有病原体飞沫的风险。

此外，合理膳食、适量运动、注意个人卫生(勤洗手、咳嗽礼仪等)等也有助于降低肺炎支原体感染风险。

对于学校、托幼机构、养老机构等人员密集单位(场所)，一方面要注意保持室内清新，减少肺炎支原体传播的机会；另一方面要强化肺炎支原体肺炎的监测，发现异常情况要及时向当地社区服务中心或疾病预防控制中心报告，并在后者指导下采取科学处置措施。

提醒：如果发现儿童持续高热伴有剧烈咳嗽(婴幼儿以喘息为主要表现)、久咳不愈的情况，家长们要引起重视，及时就医，切忌盲目用药。



三、手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染性疾病。全年均可发病，4~7月为春夏季高峰，9~11月为秋季高峰。EV-A71仍是引起手足口重症和死亡的主要病原。

从感染到出现症状约为2~10天，平均3~5天。临床表现多以发热，口腔黏膜出现疱疹，手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹为主，可伴有咳嗽、流涕、食欲不振等症状。患儿通常病情症状较轻，呈自限性，一般预后良好，7~10天病程后可完全康复。

患者和隐性感染者为手足口病传染源，隐性感染比例较大。患者发病前具有传染性，通常以发病后1周内传染性最强。

传播途径多样且容易实现，主要的传播方式为密切接触传播，通过直接接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被污染的手、毛巾、手绢、牙杯、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等物品或环境而感染；还可通过呼吸道飞沫传播，如咳嗽、打喷嚏等；饮用或食入被病毒污染的水和食物亦可感染。

目前唯一用于预防手足口病的疫苗为EV-71灭活疫苗，该疫苗可预防EV-71导致的手足口病，有效防止重症和死亡的发生，推荐6月龄~5岁儿童尽早接种。

但请注意，接种疫苗后并非万事大吉。可引发手足口病的病毒类型高达20余种，如柯萨奇病毒A组(CVA)。所以在积极接种疫苗的同时，还需注意家庭以及周围环境的卫生，培养幼儿讲究个人卫生的好习惯。



勤洗手

成人也有感染肠道病毒的可能，不过多数为无症状感染。所以在培养孩子饭前、便后、外出后用肥皂或者洗手液来消毒洗手习惯的同时，也需规范自身行为，在外出后、接触儿童前、为患儿更换尿布和沾有排泄物的衣物后，均需洗手。



饮食注意

不喝生水，不吃生食，剩菜剩饭需加热后食用。

居家卫生

要注意幼儿的环境卫生，居室要经常通风。肠道病毒惧怕紫外线和高温消毒，所以勤晒衣被也是一项有效预防措施。

日常注意

在手足口病流行期间，不要带孩子去人群密集、空气流通差的公共场所，更要避免接触患病的儿童。流行季节还应留心观察儿童的手、足、口、臀部等是否出现皮疹症状。

增强免疫力

在生活中，需要养成良好的生活规律，要补充营养，适当的体育锻炼，增强体质。

四、流行性腮腺炎

流行性腮腺炎，又称“痄腮”，流行性腮腺炎病毒引起的一种急性病毒性传染病，主要发生在1~15岁的儿童和青少年；全年均可发病，以冬春季为主，每年3月至7月份、10月至次年1月份为流行性腮腺炎高发时间。属国家法定丙类传染病。

主要表现为一侧或两侧腮腺肿大、疼痛。腮腺肿大以耳垂为中心，向前、后、下发展，局部皮肤紧张但不发红，触之有弹性感和压痛。部分患者还可能出现发热、头痛、无力、食欲缺乏等全身症状。

通过呼吸道的飞沫传播，也可以通过被患者唾液污染的餐具、玩具或与带病毒者、患者直接接触而传染。

妊娠早期，母体病毒可经胎盘传播至胚胎，导致胎儿发育畸形。凡是沒有罹患过腮腺炎、沒有接种过麻风腮疫苗的儿童和青少年，都可能是易感者，易感者一般在接触病人2~3周内发病。感染后一般可以获得持久性免疫甚至终身免疫。



如何预防流行性腮腺炎？

1、养成良好的个人卫生和生活习惯。饭前便后及接触脏东西后要洗手，勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥，双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏、擤鼻涕)应立即洗手，避免脏手接触口、眼、鼻。

2、流行高峰期应避免去人群密集场所，如出现相关症状应及时就医，并减少接触他人，尽量居家休息，经常开窗通风，保持室内空气流通和新鲜。

3、健康生活，合理作息。合理睡眠，充足休息，避免过度疲劳；科学饮食，加强锻炼，增强自身免疫力。

4、流行性腮腺炎是疫苗可预防性疾病，接种疫苗是预防流行性腮腺炎最有效的方法，推荐完成两剂次流行性腮腺炎疫苗接种。

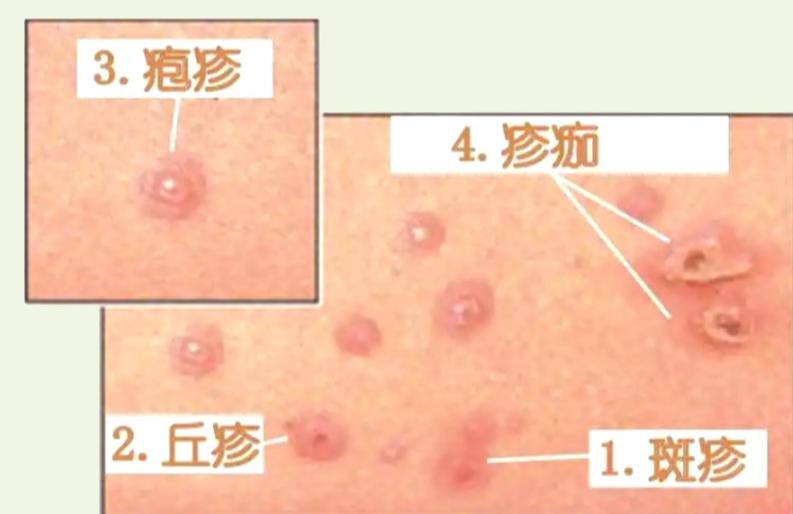
五、水痘

水痘是水痘-带状疱疹病毒(VZV)初次感染人体引起的急性呼吸道传染病。水痘在全年均可发生，冬春两季多见。儿童和青少年容易感染发病。

感染水痘，初期出现发热、咽痛、头痛、全身倦怠等不适。皮疹呈现“向心性分布”，可先见于躯干、头部，后延及面部和四肢。疱疹形态如豆，色泽清亮，故得名。

水痘的传染性很强，病人是唯一的传染源，通过接触传播和空气传播。病人发病前1~2天至皮疹完全结痂均有传染性，约7~8天，人群对水痘普遍易感，尤其是没有得过水痘又没有接种过水痘疫苗的人群，2~10岁的儿童是水痘高发群体；孕妇患水痘时胎儿可被感染，病后可获持久免疫。

带状疱疹是在水痘痊愈后，部分病毒潜伏在人体的神经根内，待人体免疫力降低时，病毒再次激活而引发的。带状疱疹多见于老年人，它好发于腰腹部、胸背部和头面部，一旦发作，疼痛剧烈，俗称“缠腰火丹”。



如何预防水痘？

接种水痘疫苗是预防和控制水痘的有效手段。接种疫苗后15天产生抗体，30天时抗体水平达到高峰，抗体阳转率95%左右，免疫力持久，除接种疫苗外，还需做好以下预防措施：

- 1、定期对各室场、玩具、衣被等进行消毒及暴晒，保持家中开窗通风，勤洗手，注意个人卫生。
- 2、坚持适度锻炼，增强体质；避免过度疲劳，适当休息，保证充足的睡眠。
- 3、少去人群密集空气不流畅的公共场所。
- 4、避免接触病患儿。
- 5、发现水痘患者应及时报告，隔离传染源，患者必须在家隔离治疗，待症状完全消失和结痂干燥后方能复学/复工(自发病起21天左右)。

六、诺如病毒感染

诺如病毒通过消化道感染引起急性胃肠炎，主要通过接触感染的病人以及食用被病毒污染的水、食物等引起传播。它属于自限性疾病。

诺如病毒具有变异快、环境抵抗力强、传播途径多样等特点。人群普遍易感，感染后潜伏期短，通常为24~48小时，传播途径主要有人传人、经食物和经水传播。

诺如病毒感染的发病以轻症为主，起病突然，以轻重不等的呕吐或腹泻为主要表现，可单有呕吐或腹泻，亦可先吐后泻。儿童以呕吐症状为主，腹泻为黄色稀水样便，可伴有低热、乏力、腹痛、头痛、肌肉酸痛等症状。通常不会表现为重症，但可出现脱水。

呕吐和腹泻会导致人体大量电解质、水分丢失，因此感染诺如病毒后一定要充分补液、注意休息，应及时摄入糖盐水或使用补液盐。



如何预防诺如病毒感染？

①保持良好的卫生习惯。食物蒸熟煮透，特别是一些海鲜水产类。瓜果蔬菜类食物要清洗干净。不吃隔夜的冷饭、冷菜，以防病原的侵入。不喝生水，饭前、便后、加工食物之前或手被污染后要彻底清洗双手。

②减少外出。在诺如病毒感染的高发期，小朋友们尽量避免去人群聚集的地方，确需外出时做好自身防护和手卫生。

③加强锻炼。锻炼能够提高身体的免疫力，增强身体对病毒的抵抗能力。

④做好个人防护。孩子呕吐、腹泻后，污染物品和场所要及时用含有效氯1000毫克/升的消毒液进行清洗和喷洒。在进行消毒处理时，家长也要佩戴口罩，做好个人防护。家庭做好开窗通风。

⑤居家休息、隔离。孩子感染诺如病毒后，应居家休息，一般隔离至康复后3天再上幼儿园或上学。居家休息有利于疾病的恢复，同时也是对其他孩子的保护。