

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。
在末接种疫苗的情况下,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℃),伴寒颤	不发热或轻度发热,寒颤不常见
全身症状	全身症状明显,主要表现为高热、头痛、疲倦乏力,全身肌肉酸痛等	上呼吸道症状明显,如流涕、打喷嚏、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;
- ◇ 慢性病人群:罹患一种或多种慢性病人群;
- ◇ 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;
- ◇ 中小学校和教师和学生;
- ◇ 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空气清新,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仍是引起手足病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。所以在培养孩子饭后、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
在生活上,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。凡是没有罹患过腮腺炎、没有接种过麻疹腮腺疫苗的儿童和青少年,都有可能是易感者,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。

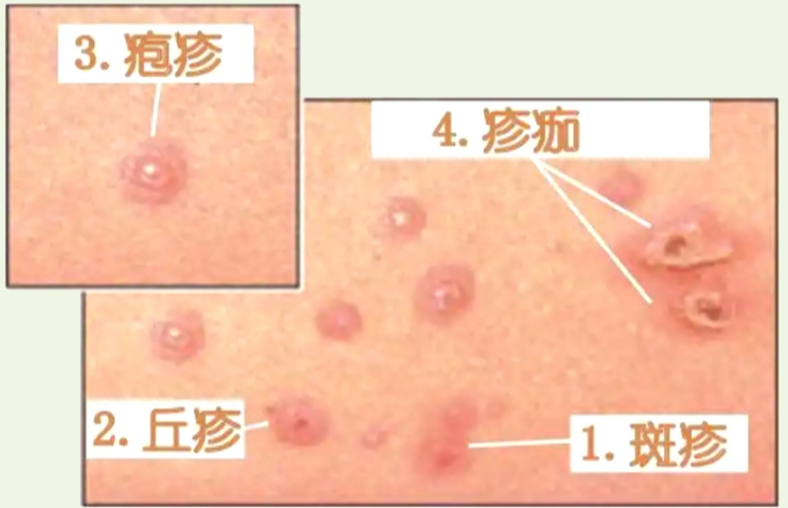


如何预防流行性腮腺炎?

- 1、养成良好的个人卫生和生活习惯。饭后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,故而得名。
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可复学/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。食物煮熟煮透,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,家长也要佩戴好口罩和手套,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。