

# 呵护健康 预防先行

## ——秋冬季常见传染病预防知识

随着秋冬季的来临,天气日渐寒冷,气温变化较大,一些传染病高发,为了加强公众对传染病的防范意识,提高预防知识水平,现将几种常见的秋冬季传染病预防知识提供给读者,希望大家健康每一天。

### 流行性感冒

#### 1.什么是流感?

流感是流行性感冒的简称,与通常所说的感冒不同,它特指由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。当前流行的季节性流感病毒包括甲型H3N2亚型、甲型H1N1亚型和乙型Victoria系。

#### 2.流感主要症状?

流感主要表现为发热、头痛、全身不适,体温可达39—40℃,儿童的发热程度通常高于成人;可有畏寒、寒战,肌肉关节酸痛、乏力等全身症状,伴有食欲减退;常有咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、眼结膜充血等症状。



#### 3.流感通过什么途径传播?

流感的传播途径以呼吸道飞沫传播为主,其次也可经口腔、鼻腔黏膜等直接或间接接触传播,比如手接触被病毒污染的物品后,又接触口鼻可引起感染。

#### 4.哪些人容易得流感?

人群普遍对流感病毒易感,大多数为自限性。部分人群感染后出现严重并发症的风险较高,包括60岁及以上老人、5岁以下儿童、孕妇以及有基础性疾病的患者等。

#### 5.如何防治流感?

每年接种流感疫苗是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。目前我国使用的流感疫苗包括流感病毒灭活疫苗和流感病毒减毒活疫苗。神经氨酸酶抑制剂和聚合酶抑制剂(如奥司他韦、扎那米韦、帕拉米韦、法匹拉韦等)是甲型和乙型流感的特异性治疗药物。

此外,保持良好的个人卫生习惯也是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。勤洗手;在流感流行季节,高风险人群少去人群聚集场所,去时建议佩戴口罩;咳嗽、打喷嚏用纸巾或毛巾等遮住口鼻后洗手,尽量避免触摸眼睛、鼻或口。室内勤通风,规律作息,均衡营养,避免过度劳累,保持自身免疫力也很重要。

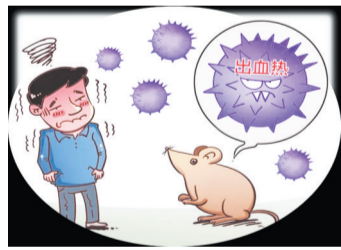
### 流行性出血热

#### 1.什么是流行性出血热?

流行性出血热简称出血热,是一种自然疫源性传染病,由汉坦病毒引起,主要传染源是野鼠及家鼠,通过这些动物的血及唾液、尿、便排出,鼠向人的直接传播是人类感染的主要途径。

#### 2.流行特征?

出血热呈世界性分布,是全球公共卫生问题。发病高峰多在11月至次年1月,5—7月为小高峰。人群对出血热普遍易感。



感,好发于男性青壮年农民和工人。

#### 3.传播途径?

(1)接触感染,被带病毒的老鼠咬伤或感染性的鼠排泄物直接接触皮肤伤口使病毒感染者。  
(2)呼吸道传播,鼠排泄物进入空气中与尘埃形成气溶胶,人因吸入而感染。  
(3)消化道感染,人因为吃了受感染鼠排泄物直接污染的食物而受到感染。  
(4)虫媒传播,经由恙螨作为媒介感染者。  
(5)垂直传播,即母婴传播,可经宫内或分娩时传播。

#### 4.预防控制措施?

(1)防鼠、灭鼠是关键,居民住宅区和村镇周围可用药物等灭鼠,农作物储存区应装防鼠设备。  
(2)注意食品、环境以及个人卫生,必要时接种出血热疫苗提高免疫力。

### 流行性腮腺炎

#### 1.什么是流行性腮腺炎?

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病,冬春季高发,传染性很强。流行性腮腺炎主要发病人群为儿童及青少年,很容易在学校、托幼机构中流行,发病后可造成多器官损伤并引起诸多并发症,是严重危害儿童及青少年的主要传染病之一。

#### 2.主要临床症状?

流行性腮腺炎大多发病较急,有发热、寒战等感冒症状,易累及下颌,在数小时或1—2天后,腮腺明显肿大(“痒腮”),这也是该病最典型的特征。

值得关注的是腮腺炎病毒除了侵犯腮腺外,还能侵犯神经系统及各种腺体组织,引起诸如脑膜炎、脑炎、睾丸炎、卵巢炎和胰腺炎等,危害严重。

#### 3.如何预防流行性腮腺炎?

(1)若发现腮腺炎症状,应及时到医院就诊,防止病情加重及并发症的出现。在发病初期将患者隔离,在腮腺肿大完全消失后可解除隔离,并对患者使用过的玩具、餐具等物品进行彻底消毒。

(2)接种腮腺炎疫苗、麻疹疫苗和麻疹风疫苗均可有效预防流行性腮腺炎,接种2剂次疫苗可达到更好的保护效果。

(3)学校执行好晨午检制度,发现流行性腮腺炎患者应隔离治疗至腮腺肿大完全消退后复学,对接触者密切观察的同时做好环境消毒。

(4)保持良好的个人卫生习惯。合理作息,劳逸结合,适当参加体育锻炼,增强自身抵抗力。

### 手足口病

#### 1.什么是手足口病?

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病,其中以柯萨奇A组16型(Coxsackievirus A16)、肠道病毒71型(EV71)和其他肠道病毒多见,多发于5岁及以下儿童。一年四季均可发病,历年监测数据显示,每年有两个发病高峰,4—7月为春夏季发病高峰,10—11月为秋季发病高峰,春夏季高峰流行强度明显高于秋季高峰,目前已经进入到发病高峰期。

#### 2.有哪些临床症状?

潜伏期多为2—10天,平均3—5天。急性起病,一

般症状较轻,发热,口腔黏膜出现散在疱疹,手、足和臀部出现红色斑丘疹、水疱和溃疡,可能伴有疼痛或痒感。可伴有咳嗽、流涕、咽痛、食欲不振等症状。少数患儿可出现脑膜炎、脑炎、急性弛缓性麻痹、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭等重症表现,且病情进展迅速,部分重症患儿可引发生命危险。

#### 3.如果感染手足口病,应该怎么做?

孩子感染手足口病应居家隔离,要注意时刻观察患儿的身体状况,查看患儿是否出现高热、精神萎靡或烦躁、嗜睡或易惊、肢体颤抖抽搐、呼吸急促、四肢发冷、无力、呕吐等症状,如有上述症状请及时前往医院就诊。家里有其他孩子时,应把病患儿的食宿、生活用品等与其他人分开。患儿的粪便、疱疹液以及呼吸道分泌物污染的物品或表面,用含氯消毒剂进行擦拭或浸泡消毒。患儿全部症状消失后1周左右传染性才逐步降低,在此期间尽量避免外出,暂不与其他儿童接触。

等方式消毒。

### 诺如病毒胃肠炎

#### 1.什么是诺如病毒?

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为RNA病毒,极易发生变异,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。

#### 2.诺如病毒胃肠炎有哪些主要症状?

诺如病毒感染潜伏期为12—72小时,通常为24—48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等表现。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。



#### 3.个人和家庭如何预防诺如病毒感染?

(1)保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒,但需注意,含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。

(2)注意饮食饮水卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

(3)病例应尽量居家隔离,避免传染他人。诺如病毒感染患者患病期至康复后3天内应尽量隔离。重症患者需送至医疗机构隔离治疗。在此期间患者应勤洗手,保持手部卫生,尽量不要和其他健康的家人等近距离接触,分开食宿。

(4)做好环境清洁和消毒工作。保持室内温度适宜,定期开窗通风。对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴手套和塑胶手套,避免直接接触污染物。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。

(5)保持健康生活方式。保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。

(本组稿件系市卫健委冀华、陈彦伟提供)



山阳县农产品公共区域品牌



电话/Tel: 400-885-3690  
微信/WeChat: shanyangtichanguan  
地址/Add: 陕西省商洛市山阳县文化会议中心一楼

## 减资公告

陕西天鹿养老产业开发有限公司经股东会决议将注册资本从贰亿柒仟万元减至壹仟万元,请债权人自接到本公司书面通知书之日起30日内,未接到通知书的自本公告之日起45日内,有权要求本公司清偿债务或者提供相应的担保,逾期不提出的视为其没有提出要求。  
特此公告

陕西天鹿养老产业开发有限公司  
2023年10月13日

## 声明

●商州区不贰重庆火锅店食品经营许可证正本丢失,许可证号为JY26110020075935,声明作废。  
●陕西省商洛市商州区陈堰街道办事处崔洋洋的陕西省巡游出租车驾驶员资格证丢失,证号为612501199006230270,声明作废。  
●商洛市商州区盛佳晨餐饮店的食品经营许可证正本丢失,许可证号为JY26110020099993,声明作废。