

预防疾病重要提醒

01 流行性感（流感）是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，流感具有传染性强、传播速度快等特征。每年可引起季节性流行，在学校、幼托机构等人群聚集场所可发生聚集性疫情。

传播途径：流感患者和隐性感染者是主要传染源，主要通过呼吸道飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

主要症状：流感的症状主要为发热、咳嗽、咽痛、头痛、畏寒等，部分患儿还会出现呕吐、腹痛、腹泻等。

预防措施：保持良好个人卫生和环境卫生习惯。常通风，戴口罩，勤洗手，咳嗽或打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻。避免近距离接触流感样症状患者，避免去人员密集、空气流通性差的场所。在环境密闭、通风不良等场所与他人近距离接触时，应正确佩戴口罩。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段。出现流感样症状后，减少人员接触，做好防护及时就诊。

02 新冠病毒感染，主要经呼吸道飞沫和密切接触传播，封闭环境中可经气溶胶传播，接触被病毒污染的物品也可造成感染。感染后主要症状有发热、畏寒、干咳、乏力、肌痛、鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、腹泻等。

预防措施：坚持做好个人防护，保持勤通风、勤洗手等良好卫生习惯。保持健康生活方式，规律作息，合理膳食，多喝水，适量运动，调整心态，提高免疫力。注重咳嗽礼仪，咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻，与出现呼吸道症状者保持距离。及时完成新冠疫苗的基础免疫和加强免疫。

03 病毒性腹泻是一组由多种病毒引起的急性肠道传染病。

临床特点：病毒性腹泻的临床特点为起病急、恶心、呕吐、腹痛、腹泻，也可有发热及全身不适等症状，病程短。各种病毒所致胃肠炎的临床表现基本类似。病毒性腹泻的病原体种类较多，包括轮状病毒、腺病毒、星状病毒、杯状病毒等。

主要症状：秋季为病毒性腹泻的高发季节，多由轮状病毒感染引起，潜伏期 2-3 天，起病急，病情重，初期常伴有感冒症状，部分患儿还会有发热现象，继之出现呕吐腹泻症状。病程有自限性，病程一般 5-7 天。

预防措施：注意个人卫生，引导幼儿养成良好的卫生习惯，饭前便后要洗手。注意饮食卫生，不吃生冷、变质的食物。患者的粪便或呕吐物应用含氯消毒剂进行消毒，防止其污染水源、食物和物品等。可口服轮状病毒疫苗预防轮状病毒引起的腹泻。提倡母乳喂养，注意奶瓶等器具的消毒。

04 食源性疾病是借助食物传播的疾病。

主要症状：恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，可伴有发热，严重者可出现脱水。该病具有发病突然、家庭呈多例感染、集体单位表现集体性食物中毒的特征。

预防措施：加强食品卫生管理，防止食物被细菌污染。不吃病死禽、畜肉和腐败变质的食物。炊事用具容器生熟分开。控制细菌繁殖。合理储存食物，熟食在室温下不宜存放 2 小时以上。所有熟食和易腐烂的食物应及时冷藏（最好在 5℃ 以下），即使在冰箱中也不能过久储存食物。杀灭病原菌和灭活毒素。食物煮熟煮透再吃，剩饭菜不易反复加热，食用前务必加热煮透。使用安全的水和原材料。饮用水要达标，新鲜果蔬仔细挑，生食瓜果要洗净，保质期过不再吃。