

## 预防疾病，健康有约

随着秋季的到来，又进入到了传染病的高发季节。最近天气干燥，昼夜温差大，由于孩子抵抗力较弱，容易引发各种疾病。希望大家共同关注，做好预防措施，保护孩子的健康。

**01 流感：**流感是流感病毒引起的急性呼吸道传染病，流感病毒抗原性易变，传染性强，传播速度快。每年可引起季节性流行，在人群聚集场所可发生暴发疫情。

**主要表现：**流感一般起病急，主要表现为：发热（可出现 39-40℃ 高热），伴畏寒、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、乏力等全身症状，常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等，也可有呕吐、腹痛、腹泻等症状。轻症流感：常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状更明显。重症病例：可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克等多种并发症。

**预防建议：**接种流感疫苗是预防流感最有效手段。保持良好个人卫生和环境卫生习惯。常通风，戴口罩，勤洗手。避免近距离接触流感样症状患者。出现流感样症状（如发热、寒战、肌肉酸痛）后，减少人员接触，做好防护及时就诊。用药要谨遵医嘱，不盲目吃抗生素类药物。

**02 水痘：**水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的传染性疾病，一年四季均可发生，冬春季是水痘的高发季节。以幼儿、学龄前及学龄期儿童常见。该病的传染性强，发病率高，常常在托幼机构、学校引起水痘暴发流行，感染水痘需要隔离治疗。

**主要表现：**水痘潜伏期为 10-24 天，以 14-16 天多见。水痘起病急，发病初期 1-2 天可能出现发热，之后有出疹，皮疹先发生于头皮、躯干等部位，之后皮肤粘膜分批出现斑丘疹、水疱和结痂，三者同时存在，水疱痛痒明显，若因搔抓继发感染时可留下疤痕。

**预防建议：**接种水痘疫苗，保护易感儿童。经常通风换气，保持室内空气新鲜。注意个人卫生，勤洗手，避免与急性期水痘患者接触，做好水痘患儿护理，避免抓破疱疹引起感染；如出现高热、咳嗽、呕吐、头痛等症状应及时就医；患儿的用品要及时做好消毒。

**03 疱疹性咽峡炎：**疱疹性咽峡炎是由肠道病毒引起的疾病，潜伏期 3~10 天。

**主要表现：**多以突发高热开始，24~48h 可达高峰，升至 39~41℃，伴头痛、咽部不适、肌痛等，婴幼儿常有呕吐、拒食，甚至发生高热惊厥。

**易感人群：**多见于 3~10 岁儿童，好发于夏秋季。同一患者可多次发生不同型别病毒引起。

**预防建议：**经常开窗通风；早晨、饭后及睡觉前漱口、刷牙。进行饮食调养。饮食以清淡易消化为宜。雾霾天气等，应戴口罩、面罩等，做好防护措施。保持肠胃通畅。平时多饮淡盐开水。

**04 新冠肺炎：**新型冠状病毒潜伏期为 1-14 天，目前流行的奥密克戎毒株，多为 2-4 天；发病前 1-2 天和发病初期的传染性相对较强；传染源主要是新冠病毒感染的患者和无症状感染者；主要传播途径为经呼吸道飞沫和密切接触传播，接触病毒污染的物品也可造成感染，在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能。人群普遍易感。

**主要表现：**发热、乏力、干咳，逐渐出现呼吸困难；部分患者起病症状轻微，甚至可无明显发热。多数患者预后良好，少数患者进展为肺炎，病情危重者可导致死亡。

**预防建议：**加强身体锻炼，增强体质，提高身体免疫力。加强卫生宣传教育，引导幼儿养成良好的卫生习惯和提高自我防护意识。居家、教室注意经常开窗通风，保持空气流通。尽量不到卫生条件差，没有消毒设施的小餐馆用餐；不到人流量多，空气不流通的公共场所玩耍。在公共场所应注意佩戴口罩，排队购物遵守“一米线”，避免人群聚集。

**05 诺如病毒感染性腹泻：**诺如病毒感染性腹泻是由诺如病毒引起的病毒性胃肠道疾病，冬春季高发。潜伏期多在 24~48h，最短数小时至 12h，最长 72h，发病突然。

**主要表现：**恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，儿童患者呕吐普遍，成人患者腹泻为多。具有发病急、传播速度快等特点，主要经粪-口途径传播，室内密闭环境可发生气溶胶传播，人群普遍易感。

**预防建议：**注意个人卫生、食品卫生和饮水卫生。注意锻炼身体，增强体质。把好病从口入，不吃生冷食品和未煮熟的食物。做好日常消毒与通风，多喝开水。及时就医。一旦发现应尽快就医，千万不要“拖”。

秋季疾病虽然种类繁多，但只要重视预防工作，做到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断疾病的流行与传播。

家长朋友们，让我们一起用细心和耐心给孩子一个可以尽情玩耍的快乐时光。

