

## 10月防病温馨提示

小伙伴们要继续做好疫情防控重点，关注流感和水痘等传染病的预防及防范疫情的发生。  
新冠肺炎：

1、主动做好个人防护。树立“每个人都是自己健康第一责任人”理念，提高疫情防控意识，保持戴口罩、勤洗手、常通风、不聚集、分餐、公筷/勺、咳嗽和打喷嚏时注意遮挡等良好习惯。出入公共场所，主动配合做好戴口罩、测温扫码、信息登记等防疫措施。

2、非必要不前往有本土疫情的地区。关注国内中高风险区动态变化和病例活动轨迹，非必要不前往有中高风险区或有本土病例报告的地区；确需前往时，应了解当地防控要求，严格做好个人防护，落实核酸检测、减少聚集等健康管理措施。

3、及时主动报备。近7日内有本土阳性感染者或中高风险区所在县（市、区、旗）旅居史者，应提前24小时通过“来（返）苏州人员信息登记平台”进行自主申报或向目的地社区（村）、酒店、单位主动报备，落实核酸检测、健康监测等管理措施。家人或亲友有上述情况的，督促其主动申报。

4、配合做好“落地检”。跨省流动人员抵达目的地后，积极配合当地完成“落地检”，倡导3天内完成2次核酸检测（间隔24小时），做好健康监测。检测结果出来之前，不去或少去人员密集场所，出行规范佩戴口罩。

5、如出现发热、咳嗽等症状，在做好个人防护前提下，及时就诊。

6、接种新冠病毒疫苗。

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

传播方式：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。

疾控建议：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，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活动。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。

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。

传播途径：水痘可以通过呼吸道飞沫和直接接触传播，也可通过接触被病毒污染用具传播。  
疾控建议：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，避免去人员密集、空气流通不佳的场所活动。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。应避免其他儿童与患儿接触，不要用患儿用过的衣物和用品。

2022.10.08