

【科普之窗】秋季常见传染病有哪些？该如何预防？

秋天到了，金黄的落叶和凉爽的微风给我们带来了舒适和愉悦。然而，随着季节的转换，我们也需要警惕秋季传染病的潜在威胁。今天让我们一起了解如何预防秋季传染病，共同维护我们的健康与安全。

一、流感



(一) 基本知识

1. 流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。流感病毒分甲、乙、丙、丁四型。其中甲型流感病毒易发生变异，传染性强，人群普遍易感。

2. 流感主要表现为：头痛、发热、咳嗽、咽痛。发热高峰一般为3天左右。流感起病急，大多为自限性，可逐渐痊愈，少部分可出现肺炎等并发症可发展至重症流感。如遇高热不退、精神反应差，惊厥等情况，需要及时来院就诊！



（二）流感与普通感冒的区别

	病原体	传染性	流行状况	主要症状	并发症	预后状况
流行性感冒	流感病毒	很强，可致爆发或者流行	以秋冬为主	全身症状较重，同时伴有呼吸道症状	相对多见	良好
普通感冒	腺病毒、鼻病毒、合胞病毒等	较弱，以散发为主	没有季节性	呼吸道症状为主，很少出现全身症状	很少	基本痊愈

（三）预防措施

1. 积极接种流感疫苗，降低罹患流感的概率，并减少重型和危重型流感的发生；
2. 在流行季节，尽量减少人员去人员密集的场所，规范佩戴口罩，做好手卫生；
3. 学校预防：带好口罩，注意手卫生，勤洗手。教室经常开窗通风，保持室内空气流畅。

戴口罩



勤洗手



测体温



勤消毒



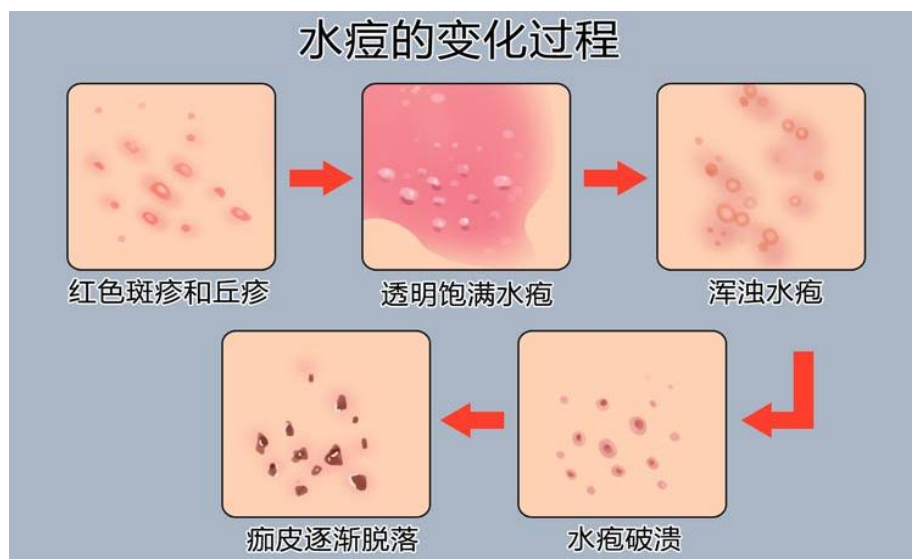
少聚集



勤通风



二、水痘



(一) 基本知识

1. 水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病。原发感染为水痘，潜伏再发则表现为带状疱疹。全身症状轻微，分批出现的皮肤黏膜斑疹、丘疹、疱疹及结痂并存。

2. 本病一年四季均可发生，以冬春季为主。潜伏期为14-16天，有时达3周。病毒存在于患者上呼吸道鼻咽分泌物及疱疹液中，经飞沫、直接接触疱液及解除被污染用具传播。出疹前至疱疹全部结痂时均有传染性，且传染性很强。

3. 主要表现为低热、头痛、乏力、食欲不振、咽痛等上呼吸道感染症状，出疹期皮疹以红斑疹、丘疹、疱疹、脓疱、结痂顺序演变。



(二) 预防措施

1. 保持教室、宿舍内外环境卫生和空气流通。
2. 养成良好的个人卫生习惯，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手，不要共用毛巾，勤晒衣被，多参加户外活动，少去人群密集空气不流畅的公共场所。
3. 发现有可疑呼吸道传染病症状者应及时向辅导员报告。水痘传染性强，患病学生应及早隔离治疗。水痘患者在出疹前的 1-2 天到全部疱疹结痂为止，都具有传染性，所以要严格把控隔离期。
4. 做好消毒处理，患病学生离开原居住房间，原居住房间可用 0.5% 的过氧乙酸或 1:400 的 84 消毒液关闭门窗喷雾消毒半小时以上。室内被病人呼吸道分泌物或皮疹内容物污

染过的物品，门把手，家具、地板等可用 1：400 的 84 消毒液湿抹。也可利用通风、曝晒、煮沸等方法消毒。

5. 对一般易感者可进行水痘疫苗的注射,预防水痘最有效的方法是接种水痘疫苗。



三、肺结核



（一）基本知识

1. 肺结核是由结核杆菌入侵人体后引起的一种严重影响师生身体健康的慢性传染病；
2. 肺结核主要通过呼吸道传播；
3. 肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰，如果这些症状持续2周以上，要及时就诊。

（二）预防措施

1. 将结核病检查项目作为师生体检的必检项目；
2. 出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后，应当主动向学校报告，不隐瞒病情，不带病上课；落实晨检、因病缺勤追踪登记工作；
3. 房间要定时开窗通风，保持室内空气流通：据统计，每十分钟通风换气一次，4-5次后可以吹掉空气中99%的结核杆菌；
4. 培养良好的卫生习惯：洗漱用具专人专用，勤洗手，勤换衣，定期消毒等；

5. 避免传染：咳嗽、打喷嚏时应用纸巾捂住口鼻，避免结核病菌通过飞沫传染其他人；

6. 增强体质：加强体育锻炼，生活要有规律，注意饮食营养和睡眠充足，保持健康心理，增强机体抵抗力，尽量减少发病机会。



四、诺如病毒感染腹泻



（一）基本知识

1. 由诺如病毒引起，以腹泻和呕吐为主要症状，常可引起暴发流行；
2. 传染源为患者及隐形感染者，主要为患者；
3. 病人潜伏期即可排出诺如病毒，排毒高峰在发病后的2-5天。通过粪一口途径传播，包括摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶或接触被污染的环境传播，亦可通过经食物、水传播；
4. 人群普遍易感。感染后免疫保护力仅可持续6-24个月；
5. 潜伏期为12-48小时，急性胃肠炎，最常见的症状是呕吐和（或）腹泻，成人以腹泻为主。



（二）预防措施

1. 病例管理：病例在其急性期至症状完全消失后 72 小时应进行隔离；隐性感染者自诺如病毒核酸检测阳性后 72 小时内进行居家隔离；从事食品操作岗位的病例及隐性感染者：需连续 2 天粪便或肛拭子诺如病毒核酸检测阴性后方可上岗。

2. 手卫生：配置足够数量的洗手设施（肥皂、水龙头等），要求相关人员勤洗手。此外，还需注意不要用手直接接触即食食品。

3. 环境消毒：发生急性胃肠炎病例时，应做好消毒工作，重点对患者呕吐物、排泄物等污染物污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒；环境清

洁消毒人员应按标准预防措施佩戴个人防护用品，注意手卫生，同时根据化学消毒剂的性质做好化学品的有关防护。诸如病毒的传染性很强，易通过病人的呕吐物形成气溶胶传播，因此正确处理呕吐物对阻止病毒的传播有重要的意义。一旦有病人呕吐，应组织周围的其他健康人群先远离被呕吐物污染的区域。由专门的工作人员在做好个人防护的条件下，对呕吐物进行消毒及清理。

4. 食品、水安全管理：加强对食品从业人员的健康管理，急性胃肠炎患者或隐性感染者须向本单位食品安全管理人员报告，应暂时调离岗位并隔离；对食堂餐用具、设施设备、生产加工场所环境进行彻底清洁消毒；备餐各个环节应避免交叉污染。

5. 提高防控意识，养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开、避免交叉污染等健康生活习惯。

7步洗手法



五、流行性腮腺炎

流行性腮腺炎



(一) 基本知识

1. 是由腮腺炎病毒感染引起的急性呼吸道传染病，儿童、青少年好发；
2. 传播途径：呼吸道飞沫传播；
3. 临床表现：潜伏期 12-18 天。发热，全身不适，颌下及一侧或两侧耳垂下肿大，张口或咀嚼时局部感到疼痛。
4. 并发症：脑膜脑炎、睾丸炎，卵巢炎、胰腺炎、心肌炎；
5. 传染期（隔离期）：自发病至腮腺肿大完全消退但不少于病后 2 周。

(二) 预防措施

1. 及早隔离患者直至腮腺肿完全消退为止。接触者一般不一定检疫，但在集体儿童机构（包括医院、学校）、部队等应留验 3 周，对可疑患者，应立即暂时隔离。

2. 预防接种麻-风-腮三联疫苗或腮腺炎疫苗。

3. 注意个人和环境卫生。

