

春季常见传染病预防知识要点

一、春季多发传染病基本知识

1. 水痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病，传染性强。

传染源主要是病人，从出现皮疹前 2 日至出疹后 6 日具有传染性。传播途径主要是呼吸道飞沫、直接或间接接触传染。

患病初期可有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状，在发病 24 小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。大部分情况下，病人症状都是轻微的，可不治而愈。

2. 流行性腮腺炎

病人在腮腺明显肿胀前 6 - 7 日至肿胀后 9 日期间具有传染性。

患病初期可有发热、头痛、无力、食欲不振等前驱症状，发病 1 - 2 日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见一侧或双侧腮腺肿大。

3. 流行性感

流感病人为传染源，主要在人多拥挤的密闭环境中经空气或飞沫传播，亦可通过直接接触病人的分泌物而传播。

患病时出现发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛和咳嗽症状，还可出现肠胃不适。

4. 麻疹

麻疹病人为传染源，主要通过飞沫或直接接触病人的鼻咽喉分泌物传播。

患病初期出现咳嗽、流涕、发热、眼红及口腔内出现白点（柯氏白斑）；3 至 7 日后皮肤会出现斑丘疹，通常由面部扩散到全身，维持 4 至 7 日，亦可能长达 3 个星期，留下褐色班痕或出现脱屑；

病重者的呼吸系统、消化系统及脑部会受影响，导致严重后果，甚至死亡。

5. 手足口病

手足口病病人和隐性感染者均为传染源，主要通过消化道、呼吸道和密切接触等途径传播。多发生于学龄前儿童，尤以 3 岁以下年龄组发病率最高。

主要症状表现为手、足、口腔等部位的斑丘疹、疱疹，少数重症病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等。

6. 流行性脑脊髓膜炎

简称流脑，是由脑膜炎双球菌引起的化脓性脑膜炎。

传染源是带菌者和病人，传播途径主要是经呼吸道传播，通过咳嗽、打喷嚏、说话时产生的飞沫直接经空气传播。居室拥挤、人口稠密、空气不流通等均有利于疾病的传播。

主要症状有：轻型“流脑”只表现为“上呼吸道感染”，出现咽痛、咳嗽或轻度发热等症状。典型的“流脑”则表现为急起高热、头痛、呕吐、皮肤黏膜瘀点及颈项强直等脑膜刺激征。

7. 人感染高致病性禽流感

传染源主要是患禽流感或携带禽流感病毒的禽类(家禽、野禽)以及鸟类。主要经呼吸道感染，也可能会通过密切接触感染的禽类及其分泌物、粪便和受污染的水而感染，但是尚未发现人与人间有效传播的证据。

早期症状与普通流感非常相似，主要表现为高热(大多持续 38℃ 以上)、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适等症状。

8. 肺结核病

肺结核病是一种经呼吸道传播的慢性传染病，主要通过病人咳嗽、打喷嚏或大声说话时喷出的飞沫传播给他人。肺结核病是由一种叫结核菌的细菌引起的传染病。但是，只有痰中能够查出结核菌

的肺结核病人才有传染性。一般来说，被感染并不一定发病，只有当身体抵抗力降低时，才能进展成为肺结核病。

肺结核的早期症状有：

- (1) 周身无力，疲倦，发懒，不愿活动；
- (2) 手足发热，不思饮食，白天有低烧，下午面颊潮红，夜间有盗汗；
- (3) 发烧，体力下降，双肩酸痛，女性月经不调或闭经；
- (4) 经常咳嗽，但痰却不多，有时痰中带有血丝；
- (5) 大量咯血，胸背疼痛；
- (6) 高热。

二、传染病预防要点

1. 在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻，不随地吐痰，不随意丢弃吐痰或擦拭口鼻使用过的手纸。

2. 勤洗手，不用污浊的毛巾擦手，双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手或擦净。

3. 避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。

4. 注意环境卫生和室内通风，如周围有呼吸道传染病症状病人时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风，注意保暖。衣服、被褥要经常在阳光下暴晒。

5. 多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫能力。

6. 保证睡眠、充分休息，尽量避免到人多拥挤的公共场所。

7. 加强身体锻炼，多到户外参加体育活动，接受阳光照射。

8. 发热或有其他不适症状时要及时就医，到医院就诊最好戴口罩，返回后应洗手，避免交叉感染。

9. 避免接触猫、狗、禽鸟、鼠类及其排泄物，发现死亡或可疑患病的动物，不要触摸，应立即报告。

10. 及时发现和控制传染源：发现疑似传染病人要及时向学校后

勤管理部（电话：84835077）进行报告，做到早发现、早报告、早诊断、早隔离、早治疗。

三、流行性感冒和普通感冒的区别及预防治疗

（一）流感与普通感冒的区别

许多人对“感冒”的概念并不清楚，存在许多误解。实际上“感冒”、流感（流行性感冒的简称）、上感（上呼吸道感染的简称）的概念是不同的，预防和治疗的方法也不完全一样。感冒和流感虽然都是由病毒感染呼吸道引起的，但它们是两种不同的疾病。

1. 两种疾病的病原体不同。流感由流感病毒引起，流感病毒包括甲型、乙型和丙型三种；普通感冒可由多种病原体引起，如鼻病毒、腺病毒、细菌及支原体等，一般人在受凉、雨淋、过度疲劳后，因抵抗力下降时容易发病。

2. 两种疾病的临床表现不同。与流感相比，普通感冒主要表现为打喷嚏、流鼻涕等上呼吸道症状，全身症状较轻，不发热或仅有低热，一般3至5天痊愈。流感的表现全身症状较重，突然畏寒、发热、头痛、全身酸痛、鼻塞、流涕、干咳、胸痛、恶心、食欲不振，婴幼儿或老年人可能并发肺炎或心力衰竭。中毒型流感病人则表现为高热、说胡话、昏迷、抽搐，有时可以导致人死亡。

3. 流感与普通感冒的传染性不同。流感病毒存在于病人的呼吸道，在病人咳嗽、打喷嚏时经飞沫传染给别人，流感的传染性很强，由于这种病毒容易变异，即使是患过流感的人，当下次再遇上流感流行，仍然会感染，所以流感容易引起暴发性流行。普通感冒较流感传染性要弱得多，往往是个别出现，很少像流感流行那样病人成批大量出现。

4. 流感与普通感冒的流行特点不同。流感的流行有明显的季节性和周期性，常易发生暴发、流行甚至大流行。流行季节常在某些局限的范围，如社区或单位发生暴发；当新的亚型产生时则可出现

大流行甚至世界性大流行。普通感冒只是个别散发出现。

5. 流感有季节性和周期性。在温带和寒温带地区，流感的流行通常发生在冬春季，而在热带和亚热带地区，则更多是在夏季流行。大流行时季节性不明显。由于甲型流感病毒抗原的易变性、人类对流感免疫的不持久性及流感疫苗的有限性，致使流感流行呈现周期特点，一般3至4年一次小流行，10至15年一次大流行。乙型、丙型流感周期性不明

6. 在一定条件下，流感可能大流行或暴发。当流感病毒发生变异产生新的亚型时，由于人群普遍缺乏免疫力，可以发生跨越一省、一国、一个大洲，乃至遍及全世界的流行，称为大流行或世界大流行。在流感流行季节经常会发生在一个局部地区或单位，特别是学校和托幼机构，短时间内突然有很多人发病称为暴发。

（二）流感的预防

遇到流感初起，症状轻微的病人，可以用生姜、红糖、葱白熬水服用，对预防流感和治疗有一定的作用。而较重的病人应及时送医院治疗。根据病人情况，给予解热镇痛和抗病毒等对症治疗。高烧病人注意补液，防止脱水。对某些患有慢性呼吸道疾病的病人，患上流感后，除给予抗病毒治疗外，还应预防性的给予抗菌治疗。严重并发症的根据情况进行综合性治疗。

预防小常识

1. 流感流行季节，应避免到人多的公共场所去，必要时应戴上口罩。

2. 注意保持室内空气的流通，开窗通风。

3. 注意休息，不要劳累。

4. 可注射流感疫苗。

5. 应注意个人卫生，勤洗手。流感病毒虽然是经飞沫空气传播，但病人的手如果接触了自身的唾沫、鼻涕等，又去接触其他东西，

很容易污染被他接触的东西。此时，如果你再去接触了这些东西，就很容易被传染上，所以，一定要勤洗手，注意个人卫生。

6. 在饮食上应注意清淡饮食，多吃含维生素丰富的食物，如蔬菜、瓜果等。

7. 多喝水，加强排泄。

8. 加强体育锻炼，注意增减衣服。

流感并不可怕，我们应该正确看待它，自己和家人患上流感后，不要惊慌，但也不要自己随使用药，应该及时到医院就医，这样才能有比较好的愈后。