



# 春季 校园健康提示

春季已至,但天气多变,时冷时暖。开学后,学校容易出现各种流行性传染病,广大师生、家长有哪些需要注意的?该如何预防?为保障学生身体健康,一起来看看吧!

## 流行性传染病的种类

**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,春季高发。传播途径主要通过空气飞沫传播、直接或间接接触传播、气溶胶的形式传播。症状为高热(体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ )、畏寒、头痛、浑身酸痛、乏力、咽痛、咳嗽等。

**诺如病毒等感染性腹泻:**诺如病毒是一组引起急性胃肠炎的RNA病毒,传染性极强、人群普遍易感,全年可发生,冬春季为高发期。传播途径主要通过“粪-口”途径传播,包括食用被污染的食物或水、接触被污染的物体表面、直接或间接接触感染者的吐泻物、吸入感染者的呕吐物或粪便形成的气溶胶。症状以恶心、呕吐、腹泻为主,常被称为“冬季呕吐病”,伴随症状有低热、头痛、畏寒、肌肉酸痛、发热(多为中低热, $\leq 24$ 小时)。

**支原体肺炎:**一种常见的细菌感染,通常会引起呼吸道感染,包括支气管炎和呼吸道感染。传播途径主要通

过飞沫传播,也可通过密切接触感染。症状以发热、咳嗽为主,咳嗽较为剧烈,初期是阵发性、刺激性干咳,可伴有头痛、流涕、咽痛等症状。病程较长,为2周至4周。

**麻疹:**是由麻疹病毒引起的急性、出疹性呼吸道传染病,以冬春季为多见,儿童是主要易感人群。传播途径主要通过呼吸道飞沫传播,在相对密闭的空间内也可以通过气溶胶传播,接触被病毒污染的物体亦可造成感染。其症状的典型临床表现为高热(体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$ ),发热2天至4天后出现自耳后、面部开始,自上而下向全身扩展并可累及黏膜的红色斑丘疹,伴有流涕、喷嚏、咳嗽、流泪、畏光、结膜炎等症状。

**手足口病:**一种发疹性传染病,主要由柯萨奇病毒引起,一年四季都可能发病。传播途径是通过唾液、喷嚏、咳嗽、说话时的飞沫传染,还可通过手、生活用品及餐具等间接传染。症状为手、足、口、臀等部位出现斑丘疹、疱疹,偶见于躯干部,呈离心性分布。

**水痘:**一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病,秋冬两季是水痘常发期。传播途径主要通过呼吸道飞沫和直接接触水痘疱疹液传播,也可通过被病毒污染的用具传播,如玩具、文具、门把手等。症状为皮肤、黏膜上分批出现斑疹、丘疹、疱疹,常伴有较轻的发热、头痛、咽痛等症状。

**百日咳:**由百日咳鲍特菌引起的急

性呼吸道传染病。该病病程较长,典型症状主要表现为持续2个月至3个月的咳嗽,故称“百日咳”。传播途径主要通过呼吸道飞沫传播,也可经密切接触传播。感染百日咳鲍特菌的人员是主要传染源。典型的百日咳病例,可表现为上呼吸道感染症状1周至2周后,出现阵发性痉挛性咳嗽,并伴有鸡鸣样声音,咳嗽夜间加重,可伴有呕吐。

## 如何预防各类流行性传染病?

- 养成良好的个人卫生习惯:**勤洗手,使用肥皂或洗手液规范洗手,尤其是在饭前便后、触摸公共物品后等。
- 保持良好的呼吸道礼仪:**咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,避免飞沫传播。用过的纸巾扔进垃圾桶。
- 注意饮食卫生:**不吃生冷食物,不喝生水,不吃未洗净的瓜果蔬菜。
- 注意环境卫生:**教室、宿舍等室内场所,经常通风,保持空气新鲜。每天至少通风2次至3次,每次不少于30分钟。加强食堂、图书馆等公共区域的清洁消毒,尤其是门把手、楼梯扶手、桌面等高频接触的物体表面的消毒。
- 做好晨午检工作:**学校要严格落实晨午检制度,及时发现发热、咳嗽、皮疹等异常症状的学生。如有学生出现症状,应立即通知家长带其就医,并做好因病缺勤登记追踪工作。

好因病缺勤登记追踪工作。

**6. 及时接种疫苗:**建议师生在无禁忌症的情况下,积极接种疫苗,提高自身免疫力。

**7. 加强体育锻炼:**适度的体育锻炼可增强体质,提高抵抗力。鼓励师生利用课余时间积极参加体育活动,但要注意运动强度和个人防护,避免损伤。

## 开学前,家长务必把好“三关”

**1. 加强开学前健康观察:**开学前一周内,家长和学生应密切关注身体状况,如有不适及时就诊。

**2. 带病不返校:**开学时仍存在发热、咳嗽、腹泻、出疹等症状的学生,应暂缓返校,待身体恢复健康后再返校。

**3. 落实复课与隔离相关要求:**确诊传染病的学生,应按医嘱完成隔离或治疗,待隔离期满后持初诊医生处开具的所患传染病痊愈证明返校复课。

老师、家长和同学们,校园传染病防控是我们共同的责任。让我们一起努力,帮助孩子养成良好的生活习惯,健康饮食,讲究卫生,开展体育运动以强健的体魄抵御疾病侵扰;从自身做起,从身边的小事做起,积极采取有效的预防措施,为创建安全、健康、和谐的校园环境而努力!

(榆次区疾病预防控制中心供稿)



## 健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心



# 关爱儿童 健康生活

持续筑牢未成年人保护防线

