附件一

春季传染病防治知识

春季是传染性疾病的多发季节，常见的传染性疾病包括：流行性感冒、流行性脑脊髓炎、麻疹、水痘、腮腺炎等。这些传染病都是呼吸道传染病，可通过空气、短距离飞沫或接触呼吸道分泌物等途径传播。学校是人员密集、相对比较集中的地方，一旦出现较容易传播，会对师生员工的学习和工作带来影响，因此我们有必要对春季常见的传染病及其预防措施有所了解。

**一、春季常见传染病**

**1、流感**（流行性感冒）简称流感

由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性，其发病率占传染病之首位。潜伏期1—3日，主要症状为发热、头痛、流涕、咽痛、干咳，全身肌肉、关节酸痛不适等，发热一般持续3—4天，也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。传染源主要是病人和隐性感染者，传染期为1周。传播途径以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。人群对流感普遍易感。

**2、流脑**（流行性脑脊髓膜炎）简称流脑

由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病，传染性较强。流脑发病初期类似感冒，流鼻涕、咳嗽、头痛、发热等。病菌进入脑脊液后，头痛加剧，嗜睡、颈部强直、有喷射样呕吐和昏迷休克等危重症状。传染源主要病人或带菌者，传播途径以空气飞沫直接传播为主，潜伏期一般为2—3天，最长的为一周。人群普遍易感，好发于小年龄段儿童。

**3、麻疹**

由麻疹病毒引起的急性传染病，潜伏期8—12日，一般10天左右可治愈。典型的临床症状可概括为“三、三、三”，即前驱期**三**天：出疹前3天出现38度左右的中等度发热，伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光，口腔颊粘膜出现灰白色小点（这是特点）；出疹期**三**天：病程第4-5天体温升高达40度左右，红色斑丘疹从头而始渐及躯干、上肢、下肢；恢复期**三**天：出疹3-4天后，体温逐渐恢复正常，皮疹开始消退，皮肤留有糖麸状脱屑及棕色色素沉着。麻疹是通过呼吸道飞沫途径传播，病人是唯一的传染源。患病后可获得终身免疫，二次发病者极少见。未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗者普遍具有易感性，尤其是6个月~5岁幼儿发病率最高（占90%），成人感染症状加重。

**4、水痘**

是传染性很强的疾病，由水痘—带状疱疹病毒引起的。水痘的典型临床表现是中低等发热，很快成批出现红色斑丘疹，迅速发展为清亮的卵圆形的小水疱，24小时后水疱变浑浊，易破溃，然后从中心干缩，迅速结痂。临床上往往丘疹、水疱疹、结痂同时存在，呈向心性分布，即先躯干，继头面、四肢，而手足较少，瘙痒。接受正规治疗后，如果没有并发感染，一般7-10天可治愈。传染源主要是病人。传播途径为呼吸道飞沫传染和接触了被水痘病毒污染的食具、玩具、被褥及毛巾等接触传染。人群普遍易感，儿童多见。由于本病传染性强，患者必须早期隔离，直到全部皮疹干燥结痂为止。

**5、流行性腮腺炎**

由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染的传染病，一般2周左右可治愈。典型的临床症状是发热、耳下腮部、颌下漫肿疼痛，腮腺肿大的特点是以耳垂为中心向前、后、下方蔓延，可并发脑膜脑炎、急性胰腺炎等。传染源是腮腺炎病人或隐性感染者,病毒经过飞沫使健康人群受感染。多见于儿童及青少年，预后良好，病后有持久的免疫力。

**二、预防措施**

1、定时开窗，自然通风。可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量；可用食醋喷洒或熏蒸进行室内空气消毒；个人用品毛巾、牙刷、餐具应定期消毒或更换。

2、接种疫苗。常见的传染病现在一般都有疫苗，进行计划性人工自动免疫是预防各类传染病发生的主要环节，预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段。

3、养成良好的卫生习惯。保持工作、生活场所卫生；饭前便后、以及外出归来一定要按规定程序洗手；打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱仍；勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥；不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。

4、加强锻炼，增强免疫力。春天人体新陈代谢开始旺盛起来，正是运动锻炼的好时机，要积极参加体育运动，经常锻炼增强抵抗力。

5、生活有规律。劳逸结合，保证睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。

6、衣、食细节要注意。春季气候多变，乍暖还寒，适时增减衣服；合理膳食，易清淡、高维生素、宜多食些富含优质蛋白及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。要减少对呼吸道的刺激，要多饮水。

7、勤晒被褥。

8、切莫讳疾忌医。由于春季传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适应及时就医，特别是有发热、皮疹症状，应尽早明确诊断，及时治疗。如有传染病的情况，应立刻采取隔离措施，以免范围扩大。