

附件

3 月健康提示

早春三月，气温逐渐回升，天气多变，时寒时暖，要注意正处在高发季节的流感等呼吸道传染病，持续做好科学防护。

一、预防新型冠状病毒感染的有效措施

新型冠状病毒感染已调整为“乙类乙管”，疫情防控也进入新阶段，但预防新冠仍不容忽视，建议大家继续保持良好卫生习惯，做好自己健康的第一责任人。

1. 积极接种疫苗，符合接种条件的人员尽快完成全程接种和加强免疫。

2. 应科学佩戴口罩，注意卫生习惯，勤洗手，注意咳嗽礼仪，少聚集，居家和工作场所定时开窗通风，做好居室日常卫生。

3. 加强个人健康管理，日常要密切留意家人和自己的健康状况，老年人、慢性基础疾病患者、孕妇、儿童等人群如出现发热、呼吸道感染等症状，及时开展抗原或核酸检测。

4. 感染者居家期间，尽可能待在通风较好、相对独立的房间，减少与同住人员近距离接触，如条件允许使用单独的卫生间。避免与同住人员共用餐具、毛巾、床上用品等日常生活用品。感染者非必要不外出，避免前往人群密集的公共场所，不参加聚集性活动。如需外出，应全程佩戴 N95 或 KN95 口罩。

5. 进入医院、商场超市、室内会场、机场车站等环境密闭、

人员密集的公共场所，乘坐飞机高铁等公共交通工具、厢式电梯时，需全程规范佩戴医用外科口罩或以上等级口罩。

二、预防流感的有效措施

流行性感冒（简称流感），是流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁4型，人流感主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒引起。甲型和乙型流感每年呈季节性流行，其中甲型流感易引起大流行。流感是由流感病毒引起的对人类健康危害较重的呼吸道传染病。主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病，体温可达39-40℃，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状，常有咽喉痛、干咳。流感不是普通感冒，相对于普通感冒，流感患者体温更高，持续时间更长，全身症状更重，严重的患者可能出现肺炎、心肌炎、脑炎或肌炎和横纹肌溶解、败血症和多器官衰竭等严重并发症，甚至死亡。接种疫苗是预防流感最有效方法，除此之外保持良好的个人卫生习惯，也是抵抗流感最强有力的武器。在日常生活、学习、工作中要做到以下几点：

1. 注意天气变化，随气温变化增减衣物，避免着凉。
2. 注意个人卫生，勤洗手，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖子遮住口、鼻。

3. 学校、家、办公场所，勤开窗通风，注意环境卫生。
4. 儿童、老人和患有慢性基础病的居民，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。
5. 合理饮食、作息规律，避免过度劳累，保持自身免疫力。
6. 杜绝带病上课、上班，配合做好各项防控工作。
7. 出现呼吸道等流感样症状时，应及时到正规医院就诊，就诊全程佩戴口罩。

三、手足口病和疱疹性咽峡炎的有效措施

手足口病和疱疹性咽峡炎是儿童常见急性传染病，0-5岁儿童易感染。手足口病以发热、口腔黏膜疱疹或溃疡，手、足、臀等部位皮肤出疹为主要特征，绝大多数患者的症状较轻，少数患者会出现的神经系统或心肺系统并发症，严重者甚至可能危及生命。患者年龄越小，发生重症的可能性越大，因此需要家长关注患儿病情并及时就医。

疱疹性咽峡炎是手足口病的小兄弟，主要以发热、口腔黏膜和咽峡部疱疹为主，病情轻微，极少出现重症患者。

手足口病和疱疹性咽峡炎的传播途径较多，主要通过直接接触患者的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液，或间接接触被污染的其污染的玩具、水杯等物品或环境均可被感染。此外，呼吸道飞沫、咳嗽等也能够传播病毒。

1. 定期对儿童的被褥和物品等进行晾晒消毒。
2. 定期用含氯消毒剂对玩具、教具浸泡消毒。

3. 加强对教室、图书馆、学生宿舍等生活、学习场所的消毒，勤开窗通风。

4. 托幼机构和学校做好晨午检工作，如因疫情而采取停班、停园措施时，请家长给予理解与配合，防止手足口病的传播蔓延。

5. 尽量少带孩子去人员密集的公共场所。

6. 培养孩子在使用公共物品后和饭前便后正确洗手的卫生习惯。

7. 使用公共物品前应先消毒；孩子常接触的物品、使用的玩具、餐具等应定期消毒。

8. 做好家庭日常用品的清洁和消毒。

9. 如果孩子出现发烧或发生皮疹的情况，应及时就医，手足口病传染性强，确诊的患儿不要送至幼儿园或学校等公共场所，待患儿的症状完全消失后 7 天才可复课。

四、预防水痘的有效措施

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性传染病，主要经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。该病传染性强，人群普遍易感，但多见于儿童，极易在托幼园所和学校内引起聚集发病。皮疹首先出现在头部和躯干，逐渐波及四肢，初为红色斑疹、后变为丘疹并发展为疱疹。疱疹后 1-2 天，疱疹从中心开始干枯结痂，周围皮肤红晕消失，再经数日痂皮脱落。同一部位常可见斑丘疹、水疱、结痂同时存在。如不出现并发症，

可在 2 周左右自愈。

1. 接种水痘疫苗是最有效的预防措施, 满 18 月龄接种第 1 剂, 满 4 岁接种第 2 剂超过 4 岁但既往仅接种过 1 剂疫苗的儿童, 建议补种第 2 剂疫苗。

2. 既往未患过水痘、未曾接种过疫苗的青少年和成人, 如面临水痘病毒感染风险, 也建议接种水痘疫苗。

3. 发现自己或孩子出现发烧、出疹等不适症状时, 应考虑去医院就诊明确诊断, 就诊时请佩戴口罩。如确诊为水痘, 应居家隔离治疗, 防止传染他人;

4. 隔离期直至水痘疱疹全部结痂为止。

五、预防风疹的有效措施

风疹是由风疹病毒引起的呼吸道传染疾病, 春季高发, 人群普遍易感。感染病毒后, 早期出现发热、咳嗽等症状, 之后面部首先出现浅红色斑丘疹, 迅速遍及全身。儿童患病时通常病情轻微, 孕妇患风疹则可能导致胎儿死亡或者先天性缺陷如先天性心脏病、白内障、耳聋等, 即先天性风疹综合征。如果出现发热、皮疹的症状, 应及时去医院就诊, 被诊断为风疹后, 应避免与周围的人接触。

1. 未按照程序接种疫苗的适龄儿童应尽早去当地的预防接种门诊接种, 既往疫苗接种史不详的成人, 也建议接种一剂含风疹成分的疫苗。

2. 未接种过疫苗的儿童、成人尽量少去人员聚集的公共场所, 孕妇避免与风疹患者接触。

3. 室内经常开窗通风。

六、预防麻疹的有效措施

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，每年3~5月是麻疹的季节性发病高峰。麻疹是传染性最强的传染病之一，属于我国法定报告的乙类传染病。麻疹病人是唯一的传染源，病毒可经飞沫传播或直接接触感染者的鼻咽分泌物传播，人群普遍易感。在人员拥挤、空气不流通的工作及生活场所更容易实现传播。主要症状有发热、红色斑丘疹，并伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光、咽痛、全身乏力等症状，个别病例还会伴有严重的并发症如肺炎。

1. 增强自我防护，注意佩戴口罩，并尽量减少到人多拥挤、空气流通不畅的公共场所。

2. 如果出现发烧、出疹、咳嗽等症状，尽快到医院诊治，就诊时请佩戴口罩。如果被医院诊断为麻疹，应根据医嘱做好治疗和隔离，不要带病上班或上学，防止将病毒传染给自己的家人、同学或同事。

3. 及时接种疫苗是保护儿童健康的关键，因此家长务必按照接种门诊的预约时间带孩子接种麻疹疫苗。如果发现孩子有疫苗漏种的情况，要尽快到接种门诊去补种疫苗。

4. 托幼机构和学校做好晨午检工作，如因疫情而采取停班、停园措施时，请家长给予理解与配合，防止手足口病的传播蔓延。

七、预防流行性腮腺炎的有效措施

流行性腮腺炎（流腮）是由流腮病毒引起的急性呼吸道传染病，俗称“猴儿包”，以腮腺非化脓性炎症、腮腺区疼痛为临床特征，多发生在儿童和青少年。腮腺炎病毒可以存在于唾液中，通过空气飞沫传播给他人，也可以通过接触唾液污染的衣服、玩具、物品、餐具等传播。该病全年均可发病，以冬、春季常见，传染性强、传播速度快，且能引起脑膜炎、睾丸炎、卵巢炎等并发症，严重影响儿童和青少年的健康。

1. 接种含腮腺炎成分的疫苗是预防流行性腮腺炎的有效手段。

2. 保持良好的个人卫生习惯，勤洗手，室内多通风；均衡饮食，适量运动，避免过度疲劳。

3. 避免与流腮病人接触；避免在流腮流行期间去人员拥挤的公共场所；流腮病人外出时佩戴口罩，以免传染给他人。

八、预防诺如病毒胃肠炎的有效措施

诺如病毒是一组无包膜 RNA 病毒，是导致急性胃肠炎的主要病原之一，也是儿童时常发生急性胃肠炎的重要原因。诺如病毒的发病以轻症为主，潜伏期一般为 1~2 天，起病突然，以轻重不等的呕吐或腹泻为主要表现，可单有呕吐或腹泻，亦可先吐后泻。儿童以呕吐症状为主，腹泻为黄色稀水样便，可伴有低热、乏力、腹痛、头痛、肌肉酸痛等症状。但通常不会表现为重症，但可出现脱水。诺如病毒的高发季节为每年的 10 月至次年 3 月，所以又叫“冬季呕吐病”。具有传染性高和传播速度快的特点。

1.保持良好的卫生习惯。食物蒸熟煮透，特别是一些海鲜水产类。瓜果蔬菜类食物要清洗干净。不吃隔夜的冷饭、冷菜，以防病原的侵入。不喝生水，饭前、便后、加工食物之前或手被污染后要彻底清洗双手。

2.减少外出。在诺如病毒感染的高发期，小朋友们尽量避免去人群聚集的地方，确需外出时做好自身防护和手卫生。

3.加强锻炼，保持健康规律的作息。锻炼能够提高身体的免疫力，增强身体对病毒的抵抗能力。

4.做好个人防护。孩子呕吐、腹泻后，污染物品和场所要及时用含有效氯1000毫克/升的消毒液进行清洗和喷洒。在进行消毒处理时，家长也要佩戴好口罩和手套，做好个人防护。家庭做好开窗通风。

5.孩子感染诺如病毒后，应居家休息，一般隔离至康复后3天再上幼儿园或上学。居家休息有利于疾病的恢复，同时也是对其他孩子的保护。