

市疾控中心提醒： 十二月份应注意预防这些病

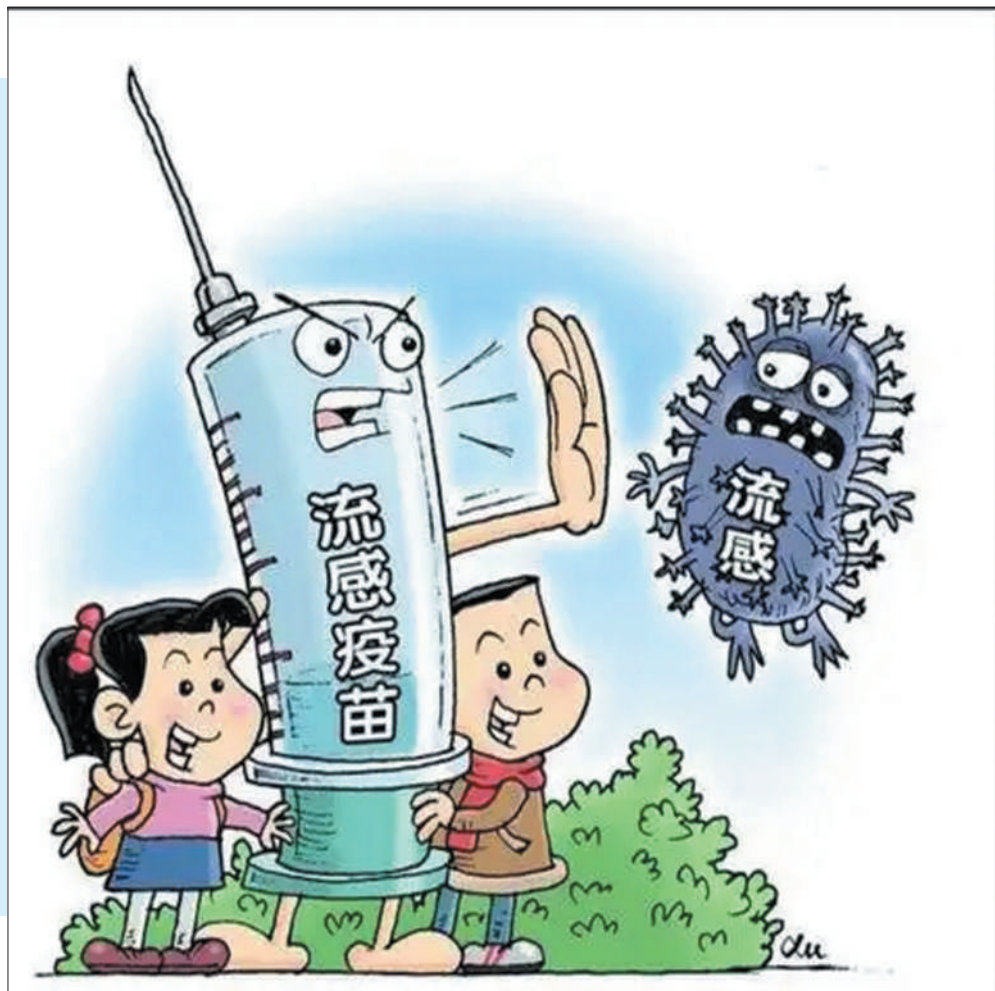
进入十二月，气温逐渐降低，呼吸道传染病和病毒类肠道传染病发生及传播的风险增高。市疾控中心温馨提示，要注意防寒保暖，警惕流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻、手足口病、水痘等传染病的同时，还要预防非职业性一氧化碳中毒的发生。

流行性感冒

流感是流行性感冒的简称，与通常所说的感冒不同，它特指由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。主要通过飞沫传播和接触传播，具有传染性、传播速度快等特点，感染后一般表现为急性发热、头痛、咽痛、咳嗽、流涕等。

防控措施：

1. 保持良好个人卫生习惯。房间、教室经常开窗通风，保持空气流通；勤洗手，注意咳嗽礼仪，打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻。
2. 避免带病上班上课。关注自己和家人健康状况，若发现“发热、咳嗽、头痛、畏寒”等流感样症状，应根据病情及时就医治疗，不要带病上班或上课。
3. 积极接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感最有效的措施之一。在流感流行期前，建议广大居民朋友，尤其是儿童、老年人、医务人员等重点人群在无禁忌症的情况下及时接种流感疫苗。



诺如病毒感染性腹泻

诺如病毒感染性腹泻，又称“冬季呕吐病”，全年均可发生，尤其在寒冷季节高发，易在学校等集体单位发生聚集性疫情。感染后常见症状为腹泻、恶心、呕吐、腹痛等，其中儿童以呕吐为主，成人则以腹泻为主，粪便为稀水便或水样便。多数病例为轻症，发病后2至3天即可康复。

防控措施：

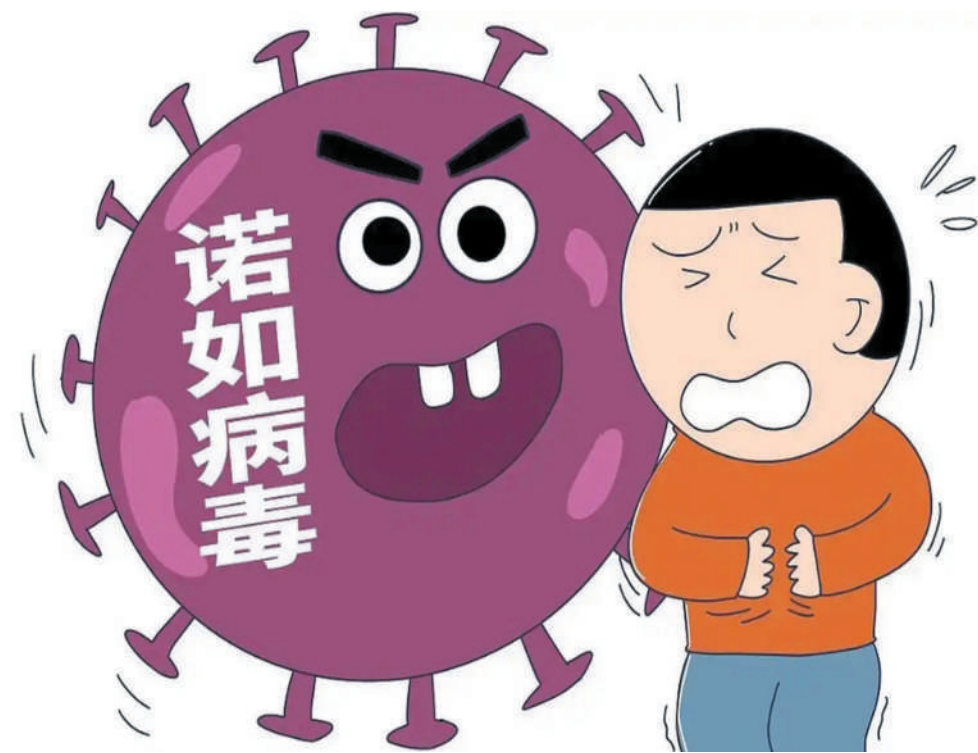
1. 注意手卫生。饭前、便后、加工食物前后应按照七步洗手法正确洗手，用肥皂和流动

水至少洗手20秒。

2. 注意饮食卫生。不喝生水，不食生食，认真清洗水果蔬菜，食物需充分煮熟煮透，尤其是生蚝、贝类等海鲜。

3. 发现病例及时处理。学校等集体单位一旦有学生出现呕吐、腹泻时，老师应立即向校医汇报，配合校医规范处理呕吐物，及时通知家长将发病学生带至医院就诊。

4. 做好清洁消毒工作。可使用含氯消毒剂（如84消毒液等）对患者的呕吐物或粪便及其污染的环境和物品进行消毒。在清理时应做好个人防护，避免直接接触污染物。



水痘

水痘是由水痘一带状疱疹病毒引起的急性传染病，通过呼吸道飞沫或接触传播，临床表现以发热及皮肤和黏膜成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为主，多发生在胸、腹、背部。水痘传染性强，婴幼儿和学龄前儿童较成人易感，但成人发病症状更严重。在水痘的发病高峰期，学校、托儿机构和儿童家长要做好预防工作。

防控措施：

1. 做好水痘患者的隔离及易感人群的保护。如发现儿童身上有皮疹或水泡，应及时就医，一旦确诊应尽早隔离治疗。儿童和孕妇等易感人群应避免与水痘患者的接触。
2. 养成良好的个人卫生习惯。双手被呼吸分泌物污染后应立即洗手，室内保持通风，避免接触水痘患者的分泌物和痂皮等。
3. 接种水痘疫苗。接种水痘疫苗是预防水痘发生的最经济、有效的手段。对于儿童等易感人群，建议及时、全程接种水痘疫苗。



非职业性一氧化碳中毒

非职业性一氧化碳中毒泛指公众在日常生活中发生的一氧化碳中毒事件，冬季天气寒冷，门窗紧闭，是一氧化碳中毒事件的多发季节。在通风不良的环境中使用煤炉、炭火等取暖，燃气、煤气热水器使用、安装不当或质量不合格，煤气灶或煤气管道发生气体泄漏等均易引起一氧化碳中毒。

防控措施：

1. 加强自我安全防范意识。在寒冷季节如有条件尽量选择集中供暖；正确安装和使用煤炉、炭火等取暖设备，室内使用煤炉、炭火取暖时，应经常开窗通风换气；定期对燃气、煤气灶具、热水器减压阀和皮管以及燃气、煤气管道进行检修。
2. 安装一氧化碳探测器。

家中使用燃气、煤气灶具时，可安装一氧化碳探测器，并定期检查维护，以确保正常运行。

3. 注意室内通风。不在密闭室内围炉煮茶、吃炭火锅、点炭火盆等，最好放在通风的大厅或者窗户保持通风的地方。

4. 加强车内通风。车辆在行驶过程中开启空调应使用外循环模式，并定时开窗通风；车在停驶时，不要长时间开着空调，也不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。

5. 提高一氧化碳中毒紧急处理能力。若发生一氧化碳中毒情况，应立即开窗通风，关闭燃气、燃气等设施，迅速将中毒者转移至空气新鲜、通风良好处，注意保暖，并尽快拨打120急救电话急救。

手足口病

手足口病是由肠道病毒感染引起的急性传染病，传染性强，传播途径广，下半年高发期为9至11月份。手足口病多发生于5岁以下儿童，大多数患者症状轻微，以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主，7-10天病程后可痊愈。

防控措施：

1. 培养良好的个人卫生习惯。饭前、便后、接触呕吐物、更换尿布后及时洗手，不与他人共用毛巾或个人物品。
2. 定期对儿童常接触的家具或玩具等物品表面进行清洁和消毒。
3. 做好儿童健康监测，经常关注孩子口腔、手、足、臀等部位是否出现疱疹或皮疹，日常避免与患病儿童密切接触，手足口病流行期间尽量避免带孩子去人群密集场所。
4. 加强疫苗接种。接种肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗可有效预防EV71型病毒引起的手足口病，建议6月龄至5岁儿童及时全程接种EV71疫苗。



一氧化碳中毒症状

