

春季常见传染病预防知识



春天为什么容易传染病流行

- **1、**冬天里，身体渐渐对寒冷习惯了。春天天气转暖，昼夜温差大，人体内部系统却还来不及调整适应。
- **2、**春天万物生机萌发，皆蠢蠢欲动，细菌、病毒等亦随之活跃。
- **3、**不按牌理出牌的古怪天气，忽冷忽热的温度变化，四处飞扬的花粉等也是春季致病的诱因。
- **4、**初春蔬菜/水果品种较少，容易缺乏营养。
- **5、**开春后，人员开始流动，公共场合聚集人员有助于病原菌的相互传播。
- **6、**人体呼吸道粘膜屏障作用下降。春季气候干燥，人体缺水，呼吸道粘膜失去滋润，粘膜细胞脱落，屏障作用下降，导致呼吸道传染病多发。

春季是呼吸道传染病的高发季节，由于天气多变，时暖时寒，气候仍然寒冷、干燥，特别容易引起流感、流脑、流腮等呼吸道传染病，同时随着气温转暖，手足口病等传染病也逐渐抬头。若平时不注意锻炼，再加上室内空气不流通，很容易发生呼吸道传染性疾病的流行。



春季常见传染病

流行性感
冒

水痘

风疹

流行性腮腺炎

手足口病



提示：点击文字，链接相关内容。

流行性感冒

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，具有很强的传染性。流感病毒分为甲、乙、丙三型。

 传播途径

 主要症状

 易感人群

 预防措施



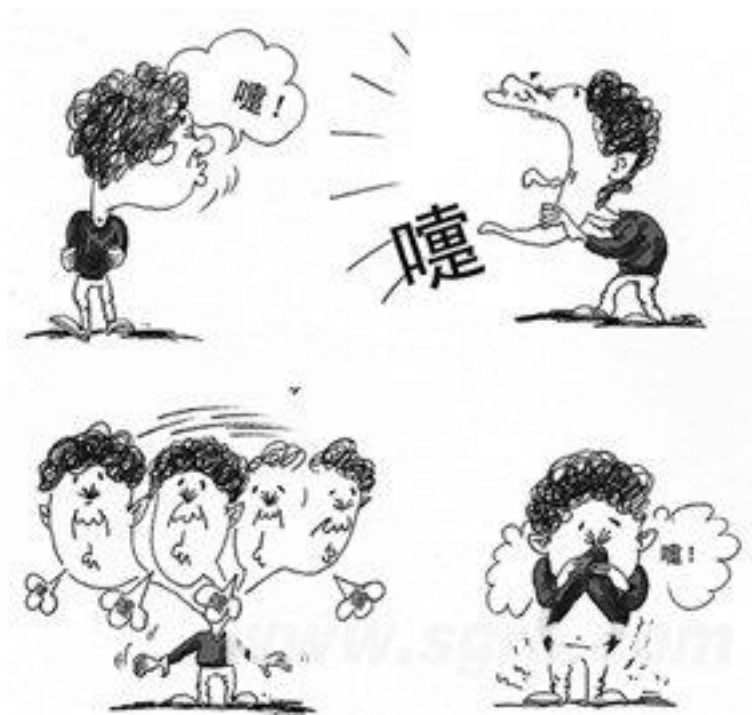
 [跳到“水痘”](#)

(提示：点击文字，链接相关内容。)

流行性感冒

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。



流行性感冒

主要症状：

有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。



流行性感冒

易感人群：

人群对流感普遍易感，病后有一定的免疫力，但维持的时间不长，病毒不断发生变异，可引起反复感染发病。



流行性感冒

预防措施：

接种流感疫苗被国际医学界公认是防范流感的最有效的武器。由于流感病毒变异很快，通常每年的流行类型都有所不同。因此，每年接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。另外，锻炼身体，增强体质，在流感季节经常开窗通风，保持室内空气新鲜，尽量少去人群密集的地方等等，也是预防流感的有效措施。



春季常见传染病

流行性感
冒

水痘

风疹

流行性腮腺炎

手足口病



提示：点击文字，链接相关内容。

水痘

水痘是一种由**水痘带状疱疹病毒**所引起的急性传染病。水痘患者多为1-14岁的孩子。在幼儿园和小学最容易发生和流行。水痘属于急性传染病，但通常比较温和，不会引起严重的并发症。

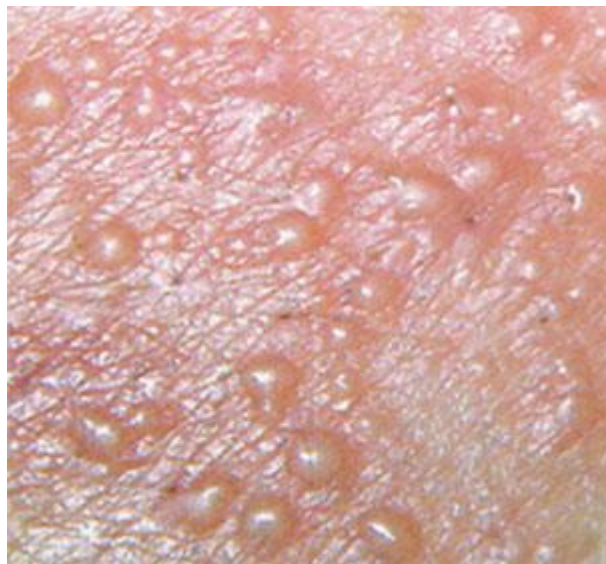
👉 传播途径

👉 主要症状

👉 易感人群

👉 预防措施

👉 跳到“风疹”



(提示：点击文字，链接相关内容。)

水痘

传播途径：

水痘主要通过**飞沫**经呼吸道传染，接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。



水痘

主要症状：

水痘病毒感染人体后，经过大约2周的潜伏期，患者可出现头痛、全身不适、发热、食欲下降等前期症状，继而出现有特征性的红色斑疹，后变为丘疹、再发展为水疱、常伴有瘙痒，1-2天后开始干枯结痂，持续一周左右痂皮脱落。皮疹躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手掌、足底更少。



水痘

易感人群：

人群普遍易感。常见于2-10岁的儿童，一次发病可终身获得较高的免疫力。



水痘

预防措施：

接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施。流行期间小孩子不去人多的公共场所，经常开窗通风等也很重要。



春季常见传染病

流行性感
冒

水痘

风疹

流行性腮腺炎

手足口病



提示：点击文字，链接相关内容。

风疹

风疹是由**风疹病毒**引起的急性呼吸道传染病。

👉 传播途径

👉 主要症状

👉 易感人群

👉 预防措施

👉 跳到“流行性腮腺炎”



(提示：点击文字，链接相关内容。)

风疹

传播途径：

传染源主要是病人和先天性风疹的患儿，病人鼻咽部分泌物（如鼻涕、痰等）、血及尿中均带有病毒，主要经空气飞沫传播，一年四季均可传染得病，以冬春季为多。风疹病毒还可通过胎盘感染胎儿，如果孕妇在怀孕期间感染本病，可导致胎儿畸形。



风疹

主要症状：

以低热、上呼吸道轻度炎症、全身散布红色斑丘疹及耳后、枕部淋巴结肿大为特征。



风疹

易感人群：

好发于1-5岁儿童，育龄妇女；成人偶见感染。



风疹

预防措施：

预防风疹最可靠的手段是接种风疹疫苗。在春季风疹高发期，尽量少到人群密集的场所，如商场、影院等地，避免与风疹病人接触。保持室内开窗通风，空气流通，增加户外活动，加强体育锻炼，讲究个人卫生。



春季常见传染病

流行性感
冒

水痘

风疹

流行性腮腺炎

手足口病



提示：点击文字，链接相关内容。

流行性腮腺炎

流行性腮腺炎简称腮腺炎，亦称“**痄腮**”，是一种通过**飞沫**传播的急性呼吸道传染病。冬春季节容易发生，多发生于儿童。

 [传播途径](#)

 [主要症状](#)

 [易感人群](#)

 [预防措施](#)



 [跳到“手足口病”](#)

(提示：点击文字，链接相关内容。)

流行性腮腺炎

传播途径：

**病人是唯一的传染源，主要通过飞沫
传染，少数通过用具间接传染，传染性强。**



返回

流行性腮腺炎

主要症状：

本病大多数起病较急，有**发热、畏寒、头痛、咽痛**等全身不适症状。患者一侧或双侧耳下腮腺肿大、疼痛，咀嚼时更痛。并发症有脑膜炎、心肌炎、卵巢炎或睾丸炎等。整个病程约7-12天。



腮腺肿大



颌下腺受累

流行性腮腺炎

易感人群：

多见于 5 到 15 岁的儿童和青少年。一次感染后可获终生免疫。



 [返回](#)

流行性腮腺炎

预防措施：

及时隔离患者至消肿为止。接种腮腺炎疫苗。



春季常见传染病

流行性感
冒

水痘

风疹

流行性腮腺炎

手足口病



提示：点击文字，链接相关内容。

手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病。



传播途径



主要症状



易感人群



预防措施



手足口病

传播途径：

主要经消化道或呼吸道飞沫传播，亦可经接触病人皮肤、粘膜疱疹液而感染。



手足口病

主要症状：

先出现发烧症状，**手心、脚心出现斑丘疹和疱疹** (疹子周围可发红)，口腔粘膜出现疱疹和/或溃疡，疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。少数患者病情较重，可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等。



 **返回**

手足口病

易感人群：

婴幼儿和儿童普遍多发，3岁及3岁以下婴幼儿更容易得。成人感染后一般不发病，但会将病毒传播给孩子。



手足口病

预防措施：

勤洗手、勤通风，流行期间避免去人群聚集、空气流通差的公共场所。儿童出现相关症状要及时到正规医疗机构就诊。





加强锻炼，讲究卫生，
远离疾病

健康小知识

- 1、什么是健康？答：健康是指身体健康、心理健康和良好的社会适应能力，道德健康。
- 2、健康四大基石是什么？答：健康四大基石是：戒烟限酒、平衡膳食、心理健康、适量运动。
- 3、随地吐痰有什么坏处？答：痰液里的细菌和病毒会随灰尘飞扬，传播疾病，污染环境
- 4、什么是“四害”？答：“四害”是指老鼠、蚊子、苍蝇、蟑螂。
- 5、“四害”主要传播哪些疾病？答：（1）老鼠会传播鼠疫和流行性出血热等；（2）蚊子会传播乙型脑炎、疟疾、登革热等；（3）苍蝇会传播霍乱、痢疾、肝炎等；（4）蟑螂会传播伤寒、蛔虫病等。
- 6、烟草中含有危害人体的主要物质有哪些？答：烟草中有3000多种有害物质，其中对人体危害最严重的有尼古丁、烟焦油和一氧化碳。

- 7、吸烟可能引起哪些疾病？答：容易引起慢性支气管炎、肺癌、冠心病等。
- 8、被动吸烟有什么危害？答：烟草的烟雾有许多刺激性的化学成分，它可以刺激和吸烟者同在一个办公室、公共场所的不吸烟者的眼、鼻、喉。
- 9、哪些公共场所禁止吸烟？答：（1）候机(车、船)厅(室)、售票厅，公共汽车、出租车以及公用电梯间内。（2）医疗机构的挂号区、候诊室、诊疗室和病房。（3）商店(场)、书店、邮政、电信、银行、证券、保险等行业的营业场所。（4）博物馆、展览馆、档案馆、科技馆、图书馆的展示厅、阅览室、借书处。（5）学校的教室、实验室，托幼机构的幼儿活动、休息场所。（6）影剧院、歌舞厅和室内体育公共活动场所。（7）机关、团体和企业事业单位的礼堂、会议厅(室)、餐厅；（8）其他禁止吸烟的公共场所。禁止吸烟的公共场所，有条件的可设置隔离的吸烟区(室)，但应当有防止污染的隔离设施、通风装置和明显标志。

- 10、人体所需营养素有哪些？ 答：有蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质、水和纤维素等七大类。**
- 11、正常成年人的血压值是多少？ 答：正常成年人的血压应该是收缩压90—140mmHg（12--18.7kPa），舒张压60—90 mmHg（8—12 kPa）。**
- 12、正常人的脉搏是多少？ 答：正常人每分钟为60—70次（运动后或情绪激动时，都应以休息以后再数）。**
- 13、肥胖的人主要容易患哪些疾病？ 答：易患心脑血管方面的疾病，如脑卒中、高血压、冠心病及糖尿病等。**
- 14、如何做到合理营养？ 答：食物要多样化，粗细粮、荤素食物搭配；多吃富含蛋白质的食物和蔬菜、水果；油脂适量、食盐限量、少吃甜食。**
- 15、为什么食用盐要坚持选用碘盐？ 答：碘盐可预防成人缺碘引起的“大脖子病”（即单纯性甲状腺肿）、胎儿期和婴儿期缺碘引起的生长发育障碍（即呆小病）。**

- 16、如何预防龋齿（蛀牙）？答：（1）养成早晚刷牙和饭后漱口的习惯；（2）掌握正确的刷牙方法：即顺着牙缝上下刷，每次刷牙时间不少于2—3分钟。（3）定期进行口腔检查。
- 17、母乳喂养有哪些好处？答：母乳营养全面，易消化吸收，温度适宜，含有抗体，能增强婴儿的抗病能力。
- 18、儿童必须要进行哪些计划免疫？五种疫苗预防哪七种疾病？
（1）卡介苗可以预防结核病（2）脊髓灰质炎活疫苗（俗称：小儿麻痹症）可以预防脊髓灰质炎（俗称：小儿麻痹糖丸（3）百白破可以预防百日咳、白喉、破伤风（4）麻疹疫苗可以预防麻疹（5）乙肝疫苗可以预防乙肝
- 19、看电视时应注意些什么？答：（1）看电视的最佳距离是：至少要保持电视画面对角线的六到八倍。（2）荧光屏的中心位置应与视线在同一水平线上，或略低于视线。（3）室内要开一盏小灯；（4）连续看电视不超过1小时；（5）不要边看边吃饭和躺着看。
- 20、家庭中切生熟食物的砧板及刀具为何要分开？答：新鲜蔬菜、生食品中常含有残存农药、病菌及寄生虫卵，切食物的砧板刀具应生熟分开使用，否则易造成交叉污染，引起疾病，危害健康。

- **21、家庭卫生应达到哪些基本要求？** 答：居室整洁无“四害”；厨房通风，灶具干净；生熟食物及砧板分开；及时处理生活垃圾；厕所干净无异味；室内经常开窗、保持空气清新；家里无人抽烟；有卫生科普读物。
- **22、通常说的“家装污染”是什么意思？** 答：室内装饰装修所用的材料散发有害有毒的污染物质，污染室内环境。有毒有害的污染物质主要有：苯、甲醛、二甲苯、放射线等。
- **23、为什么说科学献血无损健康？** 答：一个健康的人，每隔六个月献少量的血(200-400毫升)，是不会影响健康的。
- **24、冠心病的主要危险因素是什么？** 答：主要是高血压、高血脂症和吸烟，另外还有糖尿病、肥胖、缺乏体力活动等。

- **25、如何预防冠心病？答：**坚持体育锻炼、保持情绪稳定，少吃肥肉和甜食，多吃蔬菜水果，少饮酒、不吸烟，防治高血压或糖尿病。
- **26、哪些人容易得高血压？答：**1) 胖子。2) 喜欢吃咸的人。3) 饮酒过多的人。(4) 精神长期紧张和急性子的人。(5) 有高血压家庭史的人。(6) 老年人。7) 吸烟者。8) 糖尿病人。
- **27、高血压病人应如何自我保健？答：**保持情绪稳定，避免过度劳累和精神刺激，低盐、低脂饮食，适当参加体育锻炼，不吸烟、少饮酒，保证足够的睡眠。
- **28、糖尿病的典型症状主要表现有哪些？答：**多饮、多食、多尿、体重减少。

29、怎样预防糖尿病？ 答：（1）避免长期摄入含糖量过高的饮食；（2）食用低脂肪、低胆固醇食品；（3）坚持锻炼身体。

- **30、脑卒中的危险因素有哪些？怎样预防？ 答：危险因素：高血压、心脏病、高血糖、高血脂、吸烟、肥胖、精神紧张，高盐、高胆固醇和饱和脂肪酸摄入。 预防：低脂、少盐、坚持锻炼、心态平和。**

- **31、中风先兆有哪些？ 答：（1）一侧面部或手脚突然麻木，有无力感。（2）嘴角歪斜。（3）短暂性说话困难。（4）看物品不清楚，眩晕等。**

- **32、如何预防中风？答：**（1）凡中老年患有高血压或冠心病，以及有中风家族史者，都属于中风的易患对象，应定期体检，防患于未然；（2）长期控制和治疗高血压；（3）消除导致中风的种种因素。
- **33、出现中风先兆的应急办法有哪些？答：**（1）立即让病人平卧床上；（2）头侧向一方，不要枕头；（3）保持情绪稳定；（4）注意观察血压；（5）及时送医院。
- 34、怎样预防肿瘤？答：**（1）不偏食，不过量进食，避免便秘。（2）不吸烟、不酗酒。（3）少吃油炸、熏（腌）食品，不食霉变食品，多食新鲜蔬菜。（4）不吃含化学添加色素、香料等的食品。（5）避免过度日晒（6）生活有规律、睡眠充足。（7）情绪稳定、乐观。

- **35、家里有精神病人怎么办？答：**（1）要正确认识精神病人。（2）家里有了精神病人，应及早到专科医院求治。（3）病人在家治疗，应注意房间应设置简单整洁，不要有凶器、绳索、农药等危险品。（4）病人生活要有规律。（5）监督服药。（6）应注意复发。
- **36、如何帮助精神病人回归社会？ 答：**（1）鼓励。（2）指导。（3）宽容。（4）其他。病人在回归社会的过程中，必须遵医嘱按时按量服药，否则疾病复燃。
- **37、预防传染病最重要的是做好哪三个环节的工作？答：**（1）、管理传染源；（2）、切断传染途径；（3）、保护易感人群。
- **38、艾滋病是如何传播的？答：**（1）血液传播；（2）母婴传播；（3）性传播。