

卫生与健康

2019 第 09 期

秋季传染病知识宣传

一、秋季常见传染病

1. **腹泻** 是一种肠道疾病，主要经粪-口途径传播。起病急，初期常伴有感冒症状，大便成水样、蛋花汤样。腹泻重者可出现脱水症状，如口渴明显，尿量减少，烦躁不安等。

2. **水痘** 病人从出现皮疹前 2 日至出疹后 6 日具有传染性。患病初期可有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状，在发病 24 小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。大部分情况下，病人症状都是轻微的，可不治而愈。

3. **流行性腮腺炎** 病人在腮腺明显肿胀前 6-7 日至肿胀后 9 日期间具有传染性。患病初期可有发热、头痛、无力、食欲不振等前驱症状，发病 1-2 日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见一侧或双侧腮腺肿大。

4. **风疹** 病人出疹前 1 周到出疹后 2 周的上呼吸道分泌物都有传染性。临床表现主要有发热、出疹、淋巴结肿大和结膜炎，病程短。

5. **流行性脑膜炎** 由脑膜炎双球菌引起的化脓性脑膜炎。临床表现为发热、头痛、呕吐、皮肤粘膜瘀点、瘀斑及颈项强直等脑膜刺激征。本病主要经由咳嗽、喷嚏、说话等由飞沫直接从空气中传播，我们只要注意预防，就能有效地减少疾病的发生和传播。

二、传染病预防

1. 每天开窗通风，保持室内空气新鲜，避免穿堂风，以免着凉，经常晒洗衣物及被褥，注意气候变化，随时增减衣服。

2. 不在人口密集、空气污染的场所长时间逗留，如大型超市、快餐店、游乐场所、影剧院等。

3. 勤洗手，并用流动水彻底清洗干净，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手或擦净。

4. 避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。养成良好的个人卫生习惯。

5. 到医院就诊最好戴口罩，回家后洗手，避免交叉感染。

6. 注意不要过度疲劳，防止感冒，以免抗病力下降；每天要保证足够的睡眠时间。

7. 多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫能力。合理膳食，增加营养。

8. 加强体育锻炼，增强体质，每天保证有一小时的户外活动时间。

9. 当身体不适时要及时就医，在医生的指导下用药。必要时可以接种相应的疫苗。

10. 避免接触传染病人，尽量不到传染病流行疫区去。

11. 如有发现传染病，要及时隔离治疗，以免传染病的蔓延。

秋冬季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，到早发现、早隔离、早诊断、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。

西安铁路职业技术学院卫生所

2019年9月1日