**附件1**

**流感预防科普知识**

流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。传染源主要是流感病人和隐性感染者，空气、飞沫传播为主要传播途径，人群对流感普遍易感，潜伏期1-2天，典型症状有起病急骤、发热、头痛、全身酸疼、乏力等全身中毒症状，而呼吸道症状较轻，以上特点可以与普通感冒相鉴别，普通感冒呼吸道症状重而全身中毒症状轻。流感所引发的症状比普通感冒更为严重，可能引起肺炎、脑炎、心肌炎等严重并发症。流感发病初期传染性最强，传染期5-7天。流感病毒抵抗力低，对干燥、日光、热及一般消毒剂很敏感，所以及时发现传染源采取隔离措施就可以做好预防。

**一、流感样病例隔离治疗标准：**

1. 发热（腋下体温≥38℃），伴咳嗽或咽痛之一；
2. 体温≥37.5℃伴畏寒、咳嗽头痛、肌肉酸痛。

上述符合其一者均需要停课（停工）至少3天，宿舍（居家）隔离，重者需要住院治疗。

**二、解除隔离标准：**体温恢复正常、其他流感样症状消失超48小时。

**三、预防方法**

1. 注意保持个人卫生，养成良好的个人卫生习惯、勤洗手，做到不随地吐痰。
2. 居室和办公室，都要经常通风，减少室内聚集的细菌和病毒数，保持室内清新的空气。
3. 疾病流行期应尽量避免到公共场所人群密集的地方。与打喷嚏的人要保持1米以上的距离。到医院看病，最好戴口罩。呼吸道疾病大多由空气传染，医院就诊者多为各种疾病的患者，易被传染。

4. 一定要根据气温变化适当增减衣服，防止因感冒引起免疫力低下。

5. 要加强体育锻炼，增强体质，提高机体免疫力。保证睡眠充足，注意劳逸结合。

6. 重点人群提前接种流感疫苗。老人、幼儿、慢性病患者、养老院护工、托幼机构工作人员都是流感疫苗注射的重点人群。由于从注射到产生抗体需要两周时间，建议重点人群应尽早接种疫苗。

**附件2**

**诺如病毒感染性胃肠炎防控科普知识**

**一、什么是诺如病毒？**

诺如病毒是引起急性感染性腹泻的最主要病原体，人群普遍易感。该病毒传染力极强，可多次感染。极易在学校等人群聚集场所引起暴发疫情。

诺如病毒感染全年均可发生，10月到次年3月是诺如病毒流行的高发季节。每隔 2-3 年还可出现引起全球流行的新变异株。

诺如病毒对恶劣环境的抵抗力很强，耐低温、耐酸，60℃以下或快速汽蒸仍可存活。可用含氯消毒剂有效杀灭，酒精类消毒剂对诺如病毒无效！

**二、诺如病毒感染性胃肠炎的主要症状**

诺如病毒感染潜伏期较短，常为24-48小时，最短12小时，最长72小时。

儿童感染以呕吐为主，成人感染以腹泻为主，还可有腹痛、头痛、肌肉酸痛、畏寒发热等症状。容易被诊断为急性胃肠炎或胃肠型感冒。

**三、诺如病毒感染的传播途径**

传染源为患者、隐性感染者及健康携带者。人群普遍易感。传播途径为粪口传播、接触传播和气溶胶传播。

1. 患者的吐泻物污染食物、水源及环境。
2. 直接接触感染者，如照顾病人、与病人或隐性感染者共餐或共同使用餐具。
3. 触摸被诺如病毒污染的物体后未洗净双手。
4. 和病例同处通风不良的环境，吸入因干燥吐泻物颗粒与尘埃产生的气溶胶。

**四、诺如病毒感染性胃肠炎的治疗**

诺如病毒感染性胃肠炎为自限性疾病，以补充水电解质等对症治疗为主，病程通常为2-3天，大多预后良好，无后遗症。个别重症可因脱水而死亡。

**五、如何预防诺如病毒感染**

目前尚无特效药物和疫苗，主要采用非药物性干预措施进行预防。

1. 保持良好的手卫生是防控最重要和最有效的手段。应按照七步洗手法正确洗手，用肥皂和流动水至少洗20秒，勤洗手。消毒纸巾和免洗手消毒液不能代替洗手。
2. 认真清洗水果和蔬菜，海鲜贝类海产品应深度加工后食用。
3. 在外就餐尽量不吃生冷或半生不熟的食物，尽量不点外卖，不在无证摊档吃饭。
4. 保持宿舍室内通风，每日不少于2次，每次不少于30分钟。
5. 处理患者呕吐物和排泄物需使用手套、口罩及面罩等，用含氯消毒液（84液）消毒污染之处及物件，附近任何表面都应该迅速清理并消毒，然后冲洗干净。
6. 一旦出现吐泻等症状，及时就医，确诊后需要隔离、休息，症状消失72小时后方可复课、复工。
7. 锻炼身体，提高免疫力。勤剪指甲，勤换洗、勤晒衣服和被褥，保持居室环境卫生清洁，清除苍蝇、蚊子、蟑螂的孳生地。