附件2

冬春季常见传染病防控知识

学校人员高度密集，是聚集性传染病疫情的高发场所。冬春季也是呼吸道传染病和部分病毒性消化道传染病高发季节，同时需要警惕常见传染病和新冠肺炎叠加的风险，做到人人参与，人物同防，多病共防，维护健康校园。  
 **一、学校常见传染病：**

1.呼吸道传染病：新冠肺炎、流行性感冒、肺结核、水痘、手足口病、流行性腮腺炎、麻疹、风疹流脑、乙脑等。

2.消化道传染病（食源性疾病）：诺如病毒感染等病毒性急性肠炎、轮状病毒性肠炎、甲型肝炎、食物中毒等。

3.体液传染病：乙肝、丙肝、艾滋病。

4.体表传染病：水痘、手足口病等。

1. **常见传染病的症状、体征：**

1.呼吸道传染病、体表传染病的症状主要有发烧、咳嗽、咳痰、打喷嚏、流鼻涕等感冒的早期现象，甚至出疹子的情况。肺结核常见的症状有咳嗽、咳痰、咯血或痰里带血丝，伴有胸闷、胸痛、午后低热、夜间盗汗、全身无力、食欲减退或者体重减轻等症状。

如流行性感冒多为急性起病、发热(可达39-40℃)，伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽，也可有呕吐、腹泻等症状。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症。

新型冠状病毒肺炎初始症状和流感类似，也是以发热、干咳、乏力为主要表现，部分患者以嗅觉、味觉减退或丧失为首发症状。

2.消化道传染病的主要症状有恶心、呕吐、腹痛、腹泻、食欲减退等情况，多有不洁饮食史，或者吃生食、不全熟食物史，以及不注意手卫生等情况。近期正值诺如病毒性胃肠炎感染高发期，诺如病毒人群普遍易感，常在学校等人员密集的场所引起聚集性疫情，人感染诺如病毒后，一般12-48小时出现症状，导致急性胃肠炎，主要表现为呕吐、腹泻、发热、畏寒等。诺如病毒是一种传染性很强的病原体，主要通过粪口途径传播，包括摄入污染的食物、水，接触病人排泄物或呕吐物，接触污染的手、物体或用具，摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶等。牡蛎等贝类海产品和生食的蔬果类是引起暴发的常见食品。诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病，病情轻微，通常持续2-3天，预后良好。  
 **三、预防措施**

有效地预防传染病的发生和流行，关键在于控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。  
 不同的传染病有不同的治疗方法，但基本的预防措施是相通的，只要注意以下几点，就能有效地减少上述疾病的发生和传播。

1.树立个人是自己健康第一责任人的理念。时刻保持个人防护意识，保持安全社交距离，养成规范佩戴口罩习惯（尤其是在乘坐公共交通工具和公共场所活动时)。

1. 勤洗手。用洗手液或香皂、肥皂加流动水，以六步洗手法将手彻底清洗干净，包括不用污浊的毛巾擦手等。身上常备一次性消毒湿巾；
2. 开窗通风，保持室内空气新鲜、流通，尤其宿舍、电脑室、教室等；
3. 坚持体育锻炼和耐寒锻炼，适当增加户外活动，以增强抵抗力。
4. 尽量减少到人口密集、人员混杂、空气污染的场所去，如：农贸市场、个体饮食店、公众集会等 ；
5. 合理安排好作息，做到生活有规律；不要过度疲劳。
6. 合理膳食，均衡营养。适当多喝温热汤水。
7. 不食不洁食物，拒绝生吃各种海产品和肉食，不喝生水。
8. 注意个人卫生，不随便吐痰，咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，防止污染空气、传染他人，主动自觉践行键康文明生活方式。
9. 传染病人用过的物品及房间适当多消毒，如日光下晾晒衣被，房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂或酒精擦拭。
10. 开展爱国卫生运动，整治环境卫生，消灭传播疾病的蚊、蝇、鼠、蟑螂等害虫。不随便倒垃圾，不随便堆放垃圾，垃圾要分类并统一销毁。

2.合理安排出行。严格遵守学校的出行管理要求，如非必须，尽量不前往境外和国内新冠肺炎疫情中高风险地区。如确需前往，请务必做好个人防护，准确记录好自己的活动轨迹。凡从境外和国内中高风险地区返粤返校人员，需提前主动向所在社区、所在单位报备，并按照我省、市最新疫情防控措施要求，配合做好相关排查管控和键康管理工作。

3.因病缺勤要报备，不要带病上课上岗。

4.注意食品卫生安全。

（1）出入农贸市场、批发市场、食品超市等人员聚集场所时，加强个人防护，全程佩戴口罩，尽量避开人流高峰，缩短停留时间，选购冷链食品时，应正确佩戴口罩，避免徒手接触食品表面，建议使用一次性手套挑选冷冻冰鲜食品。购物回家后及时用肥皂或洗手液清洗双手，洗手前，双手不碰触口、鼻、眼等部位。

（2）在清洗加工方面：要保持厨房和用具的卫生清洁，处理食品前要洗手。厨房要保持通风，建议对厨房的台面和其他物体表面经常清洁并擦拭消毒、餐炊具要经常高温消毒处理。要做到生熟分开，处理冷冻冰鲜食品所用的容器、刀具和砧板等器具应单独放置，要及时清洗、消毒，避免与处理直接入口食物的器具混用，避免交叉污染。清洗或接触冷冻冰鲜食品后应先洗手再接触熟食。冷冻冰鲜食品放置冰箱冷冻室保存，不要存放过长时间，与熟食要分开存放。

（3）在烹调食用方面：烹调食用冷冻冰鲜食品时，应做到烧熟煮透，二次食用未食用完的食物，加热时原则上是在开锅后再保持10-15分钟。避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜食品。家庭成员或多人共同就餐时，要使用公筷、公勺，减少交叉感染的风险。

5.免疫预防：流行季节前可进行相应的预防接种，如流感、肺炎、麻疹、流脑等疫苗预防相应的呼吸道传染病。

6.—旦出现发热、干咳、腹泻、乏力等症状，请立即到就近的医疗机构发热门诊就诊，并主动告知14天内活动执迹及接触史。就医途中全程佩戴一次性医用口罩及以上级别口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。冬春季传染病虽然种类繁多，但只要我们重视预防工作，继续保持戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、保持社交距离、搞好个人卫生和环境卫生等好习惯，对传染病人做到早发现、早隔离、早报告、早治疗，就可以有效地阻断传染病的流行与传播。