**流 感**

随着天气的逐渐转凉，流感又开始进入大家的视野。每年11月到次年3月，是流感高发季节。与往年不同的是，今年新冠肺炎疫情防控进入常态化，两种疾病可能出现叠加风险，因此更要做好防控措施，预防疾病发生。

流感是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，严重危害人群健康。流感病毒其抗原性易变，传播迅速，每年可引起季节性流行，在学校、托幼机构和养老院等人群聚集的场所可发生暴发疫情。

1.传播途径：主要通过飞沫传播，亦可通过直接或间接接触传播。

2.临床症状：一般表现为急性起病、发热（部分病例可出现高热，达39—40℃），伴有畏寒、寒战、关节酸痛、食欲减退等全身症状。轻症流感常与普通感冒表现相似，但其发热和全身症状更明显，重症病例可出现病毒性肺炎、继发性细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征等疾病。

3.与普通感冒的区别：普通感冒一般是受凉或疲劳后由多种病原体（多种病毒、细菌、支原体和衣原体等）感染所致，传染性不强。通常表现为局部症状重，如打喷嚏、流鼻涕、嗓子疼，主要表现在鼻咽部，一般5-7天就会自愈。

4.预防措施：接种流感疫苗是最有效的手段；另外在日常生活中采取有效的防护措施，也可以减少流感的感染和传播。如保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时用纸巾等遮住口鼻；要勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；要均衡饮食，适量运动，充足休息；保持环境清洁和通风。同时，避免近距离接触流感样症状患者，流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所。

5.如果患了流感，应尽早就医治疗，患者及周围人员要戴口罩，避免交叉感染。同时，建议患者居家隔离观察，不带病上班、上课。

**结核病健康教育宣传知识**

中国是一个结核病大国，每年结核病患病人数较多，但是只要我们掌握了肺结核的科学防治知识，不必恐慌。

**一、结核病是什么？**

结核病是一种由结核分枝杆菌引起的常见的慢性传染病。最常侵犯的部位是肺部，称为肺结核，其主要症状为咳嗽、咳痰、咯血、潮热盗汗，部分病例亦可无任何症状。

那么，肺结核有哪些危害呢？肺结核如果不及时治疗，不仅会影响人体健康，而且影响生活、工作，甚至危及生命；同时，还有可能传染给身边的人。所以，一旦患有结核病，一定要早治疗

**二、如何预防感染结核病？**

1、如何防止传染给其他人

肺结核病人使劲咳嗽、咳痰、打喷嚏，或者大声说话的时候，会把带有结核菌的飞沫播散到空气中，这些飞沫被周围人群吸入将会造成感染。传染期肺结核患者应该停工、休学，隔离治疗，独居一室，尽量避免去公共场所，尤其是封闭场所。传染期的患者去公共场所时应主动佩戴口罩，要养成不随地吐痰的卫生习惯，用纸将痰包起来进行焚烧。病人咳嗽、打喷嚏时要用手帕或肘部掩住口鼻，避免直接面对他人，减少结核菌的传播。

2、如何避免被传染

如果我们身边有结核病患者，应该如何避免被传染呢？

第一，接种疫苗，这是一个预防疾病的很有利的武器，我们国家的政策是在新生儿时免费接种卡介苗，这可以有效预防儿童重症结核病的发生，但仍不能完全避免被传染。

第二，房间要经常开窗、通风，尤其是人员密集的场所，比如教室、集体宿舍等。

第三，当要进入较高危险场所时，比如医院、结核科门诊，建议佩戴医用防护口罩。

第四，虽结核病是一种传染病，很多人都被感染结核菌，但被感染者一生发生结核病的几率为10%。发病与否与机体的免疫力密切相关，所以，要养成良好的生活作息习惯，做到饮食均衡，劳逸结合，保证足够的睡眠，保持愉悦的心情，增强自身免疫力；一旦患有影响免疫力的疾病，一定要定期筛查结核病。

第五、如果班级中有传染性肺结核患者，需采取适当的消毒措施。使用70%的酒精或0.5%的“84”消毒液擦拭物品可以杀灭结核菌。房间要经常开窗通风。

第六、出现咳嗽、咳痰超过2周，或痰中带血，应立即就医进一步检查。

**三、牢记结核病健康教育宣传核心知识**

1．肺结核是长期严重危害人民群众身体健康的慢性传染病；

2．肺结核主要通过呼吸道传播，人人都有可能被感染；

3．咳嗽、咳痰2周以上，应当怀疑得了肺结核，要及时就诊；

4．不随地吐痰，咳嗽、打喷嚏时掩口鼻，戴口罩可以减少肺结核的传播；

5．规范全程治疗，绝大多数患者可以治愈，还可避免传染他人；

6．出现肺结核可疑症状或被诊断为肺结核后，应当主动向学校报告，不隐瞒病情、不带病上课;

7．养成勤开窗通风的习惯；

8．保证充足的睡眠，合理膳食，加强锻炼，提高抵御疾病的能力。

**水 痘**

水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染所引起的疾病，主要通过呼吸道飞沫和直接接触感染，也可通过接触被污染的用具间接感染，在全世界范围内都有传播。临床特点为皮肤黏膜相继出现和同时存在斑疹、丘疹、疱疹和结痂等各类皮疹，感染后可获得持久免疫力。该病冬春季节多发，对于新生儿或免疫功能低下者可能是致命性疾病。

症状：

年长儿童和成人可有畏寒、低热、头痛、乏力、咽痛、咳嗽、恶心、食欲减退等症状，持续1~2天后才出现皮疹。

初为红色斑疹，数小时后变为丘疹并发展成疱疹。疱疹为单房性，椭圆形，直径3~5mm，周围有红晕，疱疹壁薄易破，疱液先为透明，很快变混浊，疱疹处常伴瘙痒。1~2天后疱疹从中心开始干枯、结痂，红晕消失。1周左右痂皮脱落愈合，一般不留瘢痕。严重者可继发其他系统疾病。

预防措施：

水痘传染性强，如果易感人群接触患者易被感染。所以预防水痘的重点是隔离患者，避免传染给周围师生。

加强锻炼，增强机体免疫力。

公众场所注意佩戴口罩，尤其是春季的时候是传染病高发季节，更应提高警惕。

减毒活疫苗能有效预防幼儿及成人易感者发生水痘。

**诺如病毒感染**

据国家疾控中心统计，自9月份以来，全国已报告超过30起诺如病毒感染，涉及病例约1500例。发病人群主要是成人和学龄儿童，可在学校、餐馆、医院、托儿所等地集中暴发。

**一、临床表现**

诺如病毒感染性腹泻潜伏期多在24~48小时，最短12小时，最长72小时，感染者发病突然，主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹部痉挛等胃肠炎症状，以及头痛、发热、寒战、肌肉疼痛等病毒感染的全身中毒症状，严重时可因腹泻脱水致死。

**二、传播途径**

诺如病毒的传播途径广泛，粪→口途径是主要传播方式，也可以通过被诺如病毒污染的水源、食物、物品、空气等传播。

**三、预防手段**

（一）保持良好的卫生和饮食习惯

1.注意手卫生。勤洗手，保持个人卫生，良好的手卫生习惯是预防和控制诺如病毒传播最重要最有效的措施。

2.喝开水、吃烧熟煮透的食物，不吃生的或半生的食物。制作食物要生熟分开，生吃瓜果蔬菜要洗净，不吃无证摊商销售的街边小吃。

3.发现呕吐、腹泻等疑似症状，立刻到医院就诊，如确诊需进行隔离，隔离时间为急性期至症状完全消失后72小时。

4.加强对教室、宿舍等人员聚集场所的环境卫生管理，注意定期通风。

（二）食堂从业人员要注重健康检查

要落实食堂从业人员健康体检制度，每日对健康状况进行例行检查，有发热、腹泻症状的从业人员要暂停上岗。

（三）餐饮具清洗消毒要彻底

要加强对餐饮具和食品工具的清洗消毒管理，消毒后的餐饮具和工具、用具要按照规范存放。

（四）后厨和就餐场所要保持清洁卫生

食堂要重视食堂操作场所和就餐场所等区域的环境卫生管理，保持墙面、地面干净、整洁、无积水。

（五）集中配餐行为要规范

集体用餐配送单位要规范食品加工操作和分餐配送过程，运输环境和分装过程要避免污染，运输车辆要配备相应的保温设施。