

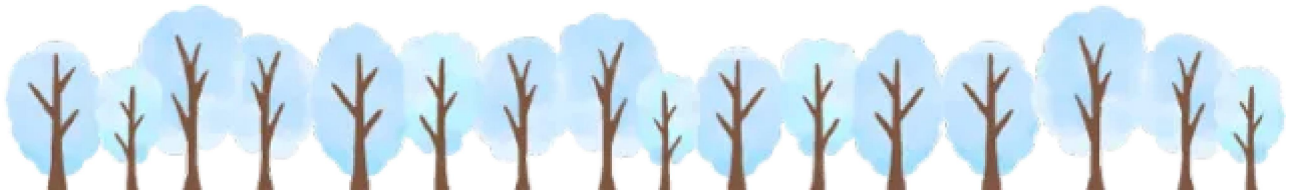
冬季来临，小心这几种传染病~

武汉理工大学医院 2024年11月27日 16:28 湖北



冬季常见传染病预防

科学预防，健康同行



冬季是传染病的高发季节，主要是因为低温、低湿度的气候条件有利于病毒的生存和传播。此外，随着天气变冷，室外活动减少，室内门窗常处于关闭状态，导致了人群密集和不良的通风条件，增加了各种病原体传播的机会。目前校园冬季多发的传染病主要为流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻、水痘等。

在此提醒广大师生，注意冬季相关传染病的预防，做好自身健康的第一责任人。

01

流行性感冒



病原体：流感病毒。

流行病学特点：每年10月到次年3月是流感高发季节。流感具有发病率高，传染性强、传播速度快的特点。

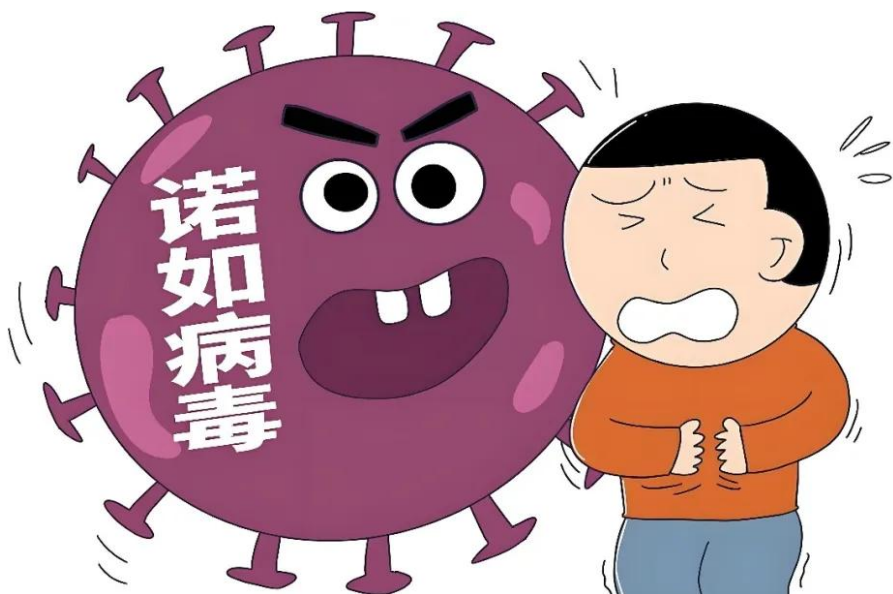
症状：一般全身症状较重，如出现头痛、肌肉酸痛、关节疼痛等症状，此外还表现为突然畏寒、发热、胸痛、恶心、食欲缺乏，严重时并发肺炎等。

传播途径：主要通过呼吸道飞沫传播。

健康提示

- 1、**接种流感疫苗是预防流感病毒感染及其严重并发症的最有效手段。**
- 2、保持良好的个人卫生习惯，如**勤洗手**、咳嗽和打喷嚏时要用纸巾或肘部遮住口鼻。
- 3、保持居住或工作环境的清洁和**通风**。
- 4、**科学佩戴口罩：**以下情况建议戴口罩：出现呼吸道传染病症状；与呼吸道传染病症状者共同学习、生活期间；前往医疗机构就诊及陪诊；乘坐公共交通工具；进入环境密闭和人员密集场所。
- 5、通过合理饮食、适量运动以及增加睡眠**增强体质**。
- 6、减少与有呼吸道症状人群的密切接触。





病原体：诺如病毒。

流行病学特点：10月到次年3月是诺如病毒流行的高发季节。该病毒具有**潜伏期短、变异快、环境抵抗力强、传播途径多样、感染剂量低**的特点，因此很容易在人群间造成传播。

症状：以轻重不等的**呕吐或腹泻**为主要表现，可单有呕吐或腹泻，亦可先吐后泻。儿童以呕吐症状为主，腹泻为黄色稀水样便，可伴有低热、乏力、腹痛、头痛、肌肉酸痛等症状。通常不会表现为重症，但可出现脱水。

传播途径：接触感染的病人以及食用被病毒污染的水、食物等引起传播。

健康提示

1、**食品卫生和饮水卫生是预防该病的关键。**应养成勤洗手、不喝生水、生熟分开等避免交叉感染的健康生活习惯；食用瓜果前一定要洗净去皮，食用贝类等海产品的时候，一定要煮熟、煮透后再食用；要选用卫生合格的饮用水或者喝白开水。

2.**做好患者呕吐物、排泄物以及污染环境物品的规范消毒是预防疾病传播的关键环节。**要使用含氯的消毒剂（1000毫克/升）进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时，应佩戴塑胶手套和口罩，避免直接接触引

起疾病传播。处理完毕后要对清洁工具和个人防护用品进行消毒处理，以确保个人安全和环境卫生。

3.感染诺如病毒后，应**居家休息**，一般应隔离至康复后3天再恢复上课。

4.如果与病例有密切接触，要关注健康状况，出现异常症状后要及时就医。



03

水痘



病原体：水痘带状疱疹病毒。

流行病学特点：冬春季节高发，每年11月至次年1月是水痘高发期，水痘传染性极强，俗称“见面传”。

症状：以皮肤、粘膜上分批出现的**斑疹、丘疹、疱疹和结痂**并伴有发热等全身症状为特征。

传播途径：通过呼吸道飞沫和接触传播。

- 1、**接种水痘疫苗是预防水痘最经济有效的手段。**建议水痘疫苗接种史不详和无水痘免疫接种史者，暴露（与水痘患者接触）72h内尽快完成1剂水痘疫苗接种，建议已有1剂水痘疫苗接种史者，暴露后72h内完成第2剂水痘疫苗接种。
- 2、在水痘高发期，尽量不到公共场所、人员密集的地方活动，避免接触水痘患者。
- 3、维持良好的个人及环境卫生。保持清洁，勤换衣服，勤剪指甲，勤洗手。
- 4、加强居室通风。
- 5、要做好自身的防护，戴好口罩。
- 6、毛巾、手帕、餐具等专人专用。



END

部分图片来自网络，如有侵权请联系删除。

编辑：向瑶

审核：蔡轶伦



长按识别二维码



武汉理工大学社区卫生服务中心
武汉理工大学医院

感谢您关注：武汉理工大学医院
武汉理工大学社区卫生服务中心

