

快乐开学季,疾控专家提醒：这些疾病需注意！



据新华社

阅读提示

开学季已经到来,师生们陆续返校！春节期间,师生的活动范围较广,接触人员较多,可能感染各类传染病。返校后人群聚集性高、近距离接触频繁,一旦个别师生发生传染病,很容易引起传播和流行,使得开学季极易成为“生病季”。

开学季要注意哪些疾病的预防？学生、家庭、学校都需要做些什么呢？一起来看看疾控专家的建议。

开学季,应注意以下疾病的预防

1. 新冠肺炎

全年均可发病,主要传播途径为呼吸道飞沫传播和接触传播,所有人群均易感。以发热、干咳、乏力为主要表现,部分患者以嗅觉、味觉减退或者丧失为首发症状,少数患者伴有鼻塞、流鼻涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。

2. 流行性感冒

潜伏期短、传染性强、传播速度快。全年均可发病,冬春季节高发。主要通过飞沫传播,如咳嗽、喷嚏、近距离交谈等,另外共用手巾、玩具等也可引起传播,各学段均易感。除发热、咳嗽、咽痛、畏寒等外,多伴头痛、全身肌肉关节酸痛、极度乏力等。

3. 诺如病毒感染等腹泻病

传染性强,全年均可发病,寒冷季节高发,可通过污染的水源、食物、物品、空气等传播,各学段均易感。主要症状为恶心、呕吐、腹痛和腹泻。

4. 手足口病

全年均可发病。主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物及被污染的手、毛巾、手绢、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等而感染。大多数患者症状轻微,以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要特征。易在托幼机构中发生集体感染。

5. 水痘

主要是呼吸道飞沫或直接接触传播,冬春两季多发,其传染力强,水痘患者是唯一的传染源,自发病前1~2天直至皮疹干燥结痂期均有传染性。主要发生在婴幼儿和学龄前儿童,以发热及皮肤和黏膜成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征,皮疹呈向心性分布,主要发生在胸、腹、背,四肢很少。

6. 细菌性结膜炎

是一种常见的急性传染性眼病,又称“红眼病”,多发于春秋季节。儿童患细菌性结膜炎多为流感嗜血杆菌或肺炎链球菌引起,流感嗜血杆菌性结膜炎易在学校和家庭中传播感染。结膜炎致病菌有可能经呼吸道分泌物传播,还可通过接触患者用过的毛巾、玩具、水龙头、门把手等传播。

7. 肺结核

肺结核是由结核杆菌感染引起的慢性传染病。主要通过呼吸道传播,吸入病人喷出的唾液飞沫,就易受到结核菌感染。学校里集体学习生活,同学间接触很

密集频繁,容易使肺结核在校园里传播和蔓延。

肺结核病主要表现为咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、胸闷、发热、消瘦、盗汗、乏力、食欲减退等。

预防措施

学生

1. 遵守学校防疫规定。不隐瞒个人及共同居住者的旅居史、接触史。如果出现发热、干咳、气促、呼吸道症状等,要立即告诉家长或老师,及时就医,减少接触他人,尽量居家休息。
2. 及时接种各类疫苗。接种疫苗是预防大部分流行性疾病的有效手段,可有效避免感染水痘、流感、肺结核等传染病。
3. 保持良好的卫生习惯。饭前便后、外出回家、到校后要洗手,避免用不清洁的双手接触口、眼、鼻,咳嗽、打喷嚏时应使用纸巾捂住口鼻,口鼻分泌物用纸巾包好后投入有盖垃圾桶。寄宿生不共用、混用脸盆、毛巾、漱口杯等私人物品。
4. 尽量保持社交距离。减少到人群密集的场所,在校期间不串座、不串班、不打闹、少聚集,在餐厅内,错峰就餐、间隔取餐、分开用餐;与他人交谈保持适当距离。寄宿的同学在宿舍区内不要串寝、聚集和扎堆。
5. 加强上下学路途个人防护。尽量选择步行,如需乘坐公共交通工具,途中要全程规范佩戴口罩,减少接触扶手、按钮等公共设施,尽量与他人保持安全距离。
6. 合理膳食,营养均衡。饮食不均衡,容易引起缺铁性贫血或其他营养元素缺乏的情况,从而使抵抗力下降。因此,提高免疫力,营养搭配很重要。要摄入足够的鱼、瘦肉、蛋、奶、豆制品、蔬菜、水果等。
7. 规律作息,积极锻炼。充足的睡眠是保证良

学校(托幼机构)

1. 准备充足的防疫物资,如口罩、测温仪、洗手液、消毒剂等。
2. 学校应加强疫情监测,落实晨、午检制度,学生有身体不适时要及时采取送诊或居家休息等措施;
3. 教室和宿舍等场所要保持良好通风,每日对门把手、楼梯扶手、桌面等物体表面进行擦拭消毒;
4. 每日对玩具、教具、生活用具、餐具等物品进行清洗消毒;
5. 发现有疑似传染病时,要及时向卫生和教育部门报告;
6. 督促学生勤洗手;
7. 在全体教职工中落实各项疫情防控措施。

家庭

1. 家长和学生都要勤洗手;
2. 餐具、玩具等要常清洗、消毒;
3. 少去或不去人群密集、空气流通差的公共场所;
4. 房间要每天开窗通风,做好居家卫生清洁工作;
5. 膳食营养要合理搭配,保证学生充足的休息,增强自身免疫力。
6. 避免与其他有发热、咳嗽等症状的人员接触。
7. 每天检查身体情况,出现疑似症状应做好防护、及时就医。

据人民网

泡脚防寒并非人人适合

近段时间天气忽冷忽热,据天气预报,冷空气马上就要来袭,不少人都想着用泡脚来防寒。

但并不是人人都适合泡脚,特别是有下肢血管病变,或是有下肢皮肤损伤、下肢关节炎急性期、糖尿病外周神经病变或有心肺疾病的人群,都不建议泡脚。

丽水市第二人民医院康复治疗师麻蔡军介绍,建议有基础病的人群泡脚前咨询专业医生,如果没有泡脚禁忌,操作时也要掌握好温度和时间,注意以下几点:

1. 水温不能太高,可准备 40℃ 的热水,倒入水桶

中,以水量没过脚背或小腿肚,以温热但无刺痛等不适感为宜。

2. 泡脚时间不宜太长,15 分钟~20 分钟为宜,泡至皮肤微微发红但无灼痛感。
3. 泡完脚后,除了擦干水外,还应仔细检查皮肤,观察有无持续不退的红肿、有无破损或起泡等情况,如果有异常应及时处理。
4. 醉酒人群醉酒后由于酒精的作用,血液流动加快,心脏负担较大,此时泡脚会加大心脏负担。
5. 脚冻伤的话,最好不要泡脚,因为此时脚部皮肤肌肉已经处于僵硬的状态,如果突然用热水冲泡,就会

使脚部温度骤升,这前后几十摄氏度的温差就可能加重脚部问题。

6. 饭前足浴可能抑制胃液分泌,对消化不利;饭后立即足浴可造成胃肠的血容量减少,影响消化。

通讯员 李浚豪

