

2019年12月以来,气温忽高忽低,流感病例数增多,流行水平呈现上升趋势。流感来势汹汹,如何防治,让孩子们平安度过流感季,成为广大家长关注的话题。

流感来势汹汹 学校、托幼机构、学生和家長该怎么做?

家长特别要做好普通感冒与流感的区别

在呼吸道疾病的高发期,家长特别要做好普通感冒与流感的区别。普通感冒也就是俗称的“伤风”,是由多种病毒引起的一种呼吸道常见病,多数是散发性不引起流行。流感是流行性感冒的简称,是一种由流感病毒引致的疾病,传染性极高,可短时间内在大范围人群中流行。

普通感冒

起病较急,早期症状有咽部干痒或灼

热感、喷嚏、鼻塞、流涕等,一般无发热及全身症状,或仅有低热、头痛,如无并发细菌感染病程一般5至7天可痊愈。

流行性感

潜伏期通常为1至3天,因为起病急所以一开始就会发烧,体温可高达39℃至40℃,症状包括畏寒、全身不适、头昏头痛、四肢酸痛、打喷嚏及流涕等。高热一般会持续3至5天,之后全身症状会减轻,咳嗽等呼吸道症状会逐渐加剧。

人群对流感普遍易感

下列人群感染流感病毒后较易发展为重症病例,应给予高度重视,尽早给予抗病毒药物治疗:年龄<5岁的儿童(年龄<2岁更易发生严重并发症);年龄≥65岁的老年人;伴有以下疾病或状况者:慢性呼吸系统疾病、心血管系统疾病(高血压除外)、肾病、肝病、血液系统疾病、神经系统及神经肌肉疾病、代谢及内分泌系统疾病、恶性肿瘤、免疫功能抑制等;肥胖者[体重指数(BMI)大于30];妊娠及围产期妇女。同时,近期疫情数据显示,流感、诺如病毒感染等暴发疫情多集中在学校、幼儿园等人群聚集场所:学校、托幼机构等,学生和家長应该做什么,专家给出了以下提示:

学校应该做什么:

- 一“检”:开展晨检,发现学生出现发热/咳嗽/皮疹/腹泻等症状时,督促就诊治疗,排除传染病;
- 二“追”:追查因病缺勤学生的病因;
- 三“报”:发现疑似传染病疫情报告辖区疾控中心;
- 四“拒”:患病学生在传染期不得带病上课;
- 五“查”:入学接种证查验;
- 六“洁”:日常清洁和消毒;
- 七“宣”:开展疾病防治知识宣传。

学生应该做什么:

- 一“防”:培养良好的生活卫生习惯,尤其手部卫生;
- 二“报”:出现身体不舒服,立即告诉老师和家長;
- 三“养”:患病后居家/住院治疗,避免带病上课。

家長应该做什么:

- 一“防”:与孩子一起养成良好的生活

卫生习惯,尤其手部卫生;查看《江苏省儿童预防接种证》(“小绿本”)带孩子及时接种疫苗;

二“查”:发现孩子出现发热/咳嗽/皮疹/腹泻等症状时,尤其家中或孩子玩伴中出现类似症状时,及时就诊治疗,排除传染病;

三“报”:因病缺勤及患病原因报告班主任;

四“养”:让患儿居家/住院治疗,避免带病上课。

接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者流感发病和发生严重并发症的风险。由于流感病毒变异快,疫苗接种6-8个月后保护性抗体水平会降低,因此流感疫苗应每年接种一次。

流感疫苗重点接种人群:本身免疫力较低的婴幼儿、孕妇、65岁及以上的老年人以及患有肺病(包括哮喘)、心血管疾病、肾病、肝病、血液病或代谢性疾病(包括糖尿病)等基础疾病的人群。此外医务人员、儿童、老人、患有疾病人群的家庭接触者和护理者;幼儿园和托儿所工作人员也应该接种流感疫苗。

市民朋友们可以电话咨询所在社区进行流感疫苗接种。



扫码查看
无锡市疫
苗接种门诊



一月将迎来中小學生寒假和我国人民最重要的节日——春节,市民在忙吃、忙喝、忙玩、忙聚的时候应给孩子做好防寒保暖工作,合理膳食,督促孩子养成良好的个人卫生习惯,除了流感,还要预防诺如病毒感染性腹泻、水痘的发生。

诺如病毒:

诺如病毒是一种急性肠道传染病,具有发病急、传播速度快、涉及范围广等特点,主要通过被患者粪便污染的食物和水传播,也可通过密切接触传播。每年10-12月及次年1-4月份为诺如病毒的高发时段,疫情多发生在学校、托幼机构、养老院等人群聚集场所,最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,其他症状包括发热、头痛和全身酸痛,多数患者发病后1-3天即可康复。如频繁呕吐或腹泻可导致脱水,引起严重的健康问题,尤其常见于弱小儿童、老年人和基础性疾病患者,目前尚无可预防的疫苗。

【主要预防措施】

- ① 保持个人卫生,勤洗手,尤其是饭前便后,以及每次准备和加工食物前。
- ② 饮食饮水要卫生,食物充分加热,定期对餐具进行消毒,在外就餐尽量不吃生冷,半生的海产品和水产品。
- ③ 地面或者物体被患者呕吐物或排泄物污染后,立即用含氯消毒剂清理和消毒。呕吐物和排泄物用马桶冲掉,并确保周围区域清洁。

水痘:

水痘是一种呼吸道传染性疾病,每年的11月至次年1月及3-6月为高发期。水痘普遍易感,主要为2-10岁儿童,水痘病毒通常在感染后的14-16天后开始出现身体虚弱、发热、

食欲下降、头痛、咳嗽、咽喉肿痛等表现,在此后1-2天患者的皮肤通常开始出现水痘皮疹。水痘是一种自限性疾病,一般10天左右自愈。该病主要通过接触患者的鼻涕或喷嚏产生的飞沫,以及和患者共享食物或饮料而被传染,正常人接触患者水疱中流出的液体也可能被传染。

【主要预防措施】

- ① 做到“四多一少”:多通风、多洗手、多喝水、多运动、少去人群密集的公共场所。
- ② 隔离水痘病人,至全部水痘疱疹干燥结痂。
- ③ 12月龄以上儿童可接种水痘疫苗,疫苗接种是预防和控制水痘有效可靠的措施。

春节节日饮食小提示:

春节是我国重要的传统节日,走亲访友、外出旅游时享受美食必不可少,市民在春节期间注意以下几点食品安全常识。

- ① 合理饮食、平衡膳食。春节期间菜肴丰富,容易出现暴饮暴食、饮食不规律、过度饮酒的情况,造成消化道疾病的产生,市民应注意控制摄入食物的总量,保持食物的多样性,如肉类、蛋类、蔬菜、水果、五谷等,饮酒要适量,不空腹饮酒。
- ② 饮食要卫生,购物要安全。外出就餐要选择清洁卫生的餐馆就餐,不要采摘、购买、食用来历不明的食物,以免发生食物中毒。
- ③ 合理储存,避免交叉污染。冰箱内的食物要分类管理,生、熟食物分开存放,避免接触造成交叉污染。剩余食物要及时冷藏,隔夜食品要彻底加热后再食用。

(无锡疾控)