

# 春季传染病防控，这些要点请牢记！

春回大地，气温回升，流感、水痘、诺如病毒感染性腹泻、流行性腮腺炎等呼吸道与肠道传染病进入高发期。为守护职工与家人健康，于田县疾病预防控制中心（于田县卫生监督所）温馨提示：科学防护、多病共防，平安迎暖春。

## 一、春季高发传染病，核心特点

春季传染病多通过呼吸道、消化道、接触传播，易在人群密集场所暴发，掌握以下特点可精准防范。



### 1. 流行性感冒（流感）

传染性极强，主要经飞沫传播，发病急。典型症状为39-40℃高热、头痛、肌肉酸痛，伴随咳嗽、咽痛，老人、儿童等高危人群易引发并发症。

## 2. 手足口病

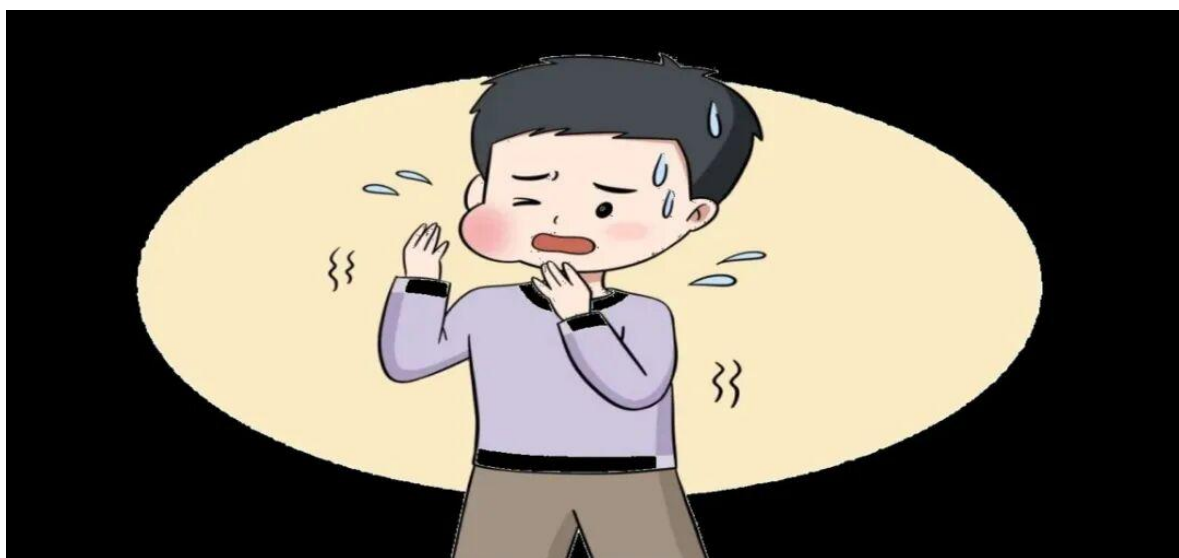
多见于5岁以下婴幼儿，经密切接触、呼吸道飞沫传播。典型症状为手、足、口、臀部疱疹/溃疡，伴随发热，重症需及时就医。

## 3. 水痘

多见于儿童，经呼吸道飞沫、密切接触传播。初期低热、咽痛，后出现皮肤斑丘疹、水疱，需隔离至皮疹全部结痂。

## 4. 流行性腮腺炎

多见于1-15岁的儿童和青少年，是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过飞沫传染，病人是唯一传染源。主要症状表现为腮腺肿大、发热、头痛等。早期发现患者并进行隔离，隔离至腮腺肿胀完全消退为止。



## 5. 麻疹

多见于由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过呼吸道飞沫传播，传染性极强。症状有发热、红色斑丘疹，并伴有咳嗽、流涕、流泪、畏光、咽痛、全身乏力、眼结膜充血等。



二、个人防护，做好六点

### 1. 规范佩戴口罩

乘坐公共交通、进入医疗机构、密闭/人群密集场所，或出现呼吸道症状时，规范佩戴口罩。

### 2. 勤洗手、讲卫生

饭前便后、外出归来、咳嗽打喷嚏后，用肥皂或洗手液+流动水洗手，或使用免洗手消毒剂；不随意用手揉眼、鼻、口。



### 3. 常通风、少聚集

办公室、会议室、居家每日开窗通风 2 - 3 次，每次不少于 30 分钟；尽量减少扎堆，保持安全距离。

### 4. 咳嗽礼仪要牢记

咳嗽、打喷嚏用纸巾或肘部遮挡，用过的纸巾及时丢入垃圾桶，不随地吐痰。



## 5. 饮食安全不松懈

生熟分开、烧熟煮透；不喝生水，不吃生冷不洁食物；不采不食野菜、野蘑菇，谨防中毒。



## 6. 增强免疫力

规律作息、均衡营养、适度锻炼、注意保暖，根据气温及时增减衣物。



## 三、重点人群与场所提示

疫苗优先：6月龄以上无禁忌人群应接尽接流感等疫苗，老人、儿童、慢性病患者、医务人员为重点人群。



不带病上班上学：出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻、皮疹等症状，及时居家休息、规范就医，痊愈后返岗返校。

重点机构：学校、托幼、养老、办公等人员密集场所，加强通风消毒、健康监测与病例管理，发现聚集性情况及时报告。

#### 四、就医与报告提示

出现持续高热、呼吸困难、剧烈呕吐腹泻、皮疹等情况，及时就近就医，就诊时戴好口罩，主动告知旅居史、接触史与活动轨迹。



健康相伴，春意常在。让我们从细节做起，共筑健康防护屏障，安心享受美好春天！