

病毒来袭 严阵以待 预防感染攻略为你奉上

/ 延伸阅读 /

秋季常见病预防指南

水痘

是一种常见多发的染病,由水痘-带状疱疹病毒引起,可产生反复持续的、无临床症状的潜伏感染。临床特点是皮肤黏膜出现瘙痒性水疱疹。多发生在冬末、初春季节。通过直接接触、空气飞沫传播。水痘结痂后病毒消失。

主要预防措施:接种水痘疫苗是预防这种传染病的有效措施。

肺炎

多由病毒、支原体、立克次体、细菌、真菌等感染引起。大多是通过呼吸道飞沫传染,也可通过直接接触感染。免疫力低下者或患慢性疾病患者如(慢性肺病、心血管疾病、肝病、糖尿、肾病、脾切除或功能障碍)等等以及老年人都是易感人群。

主要预防措施:搞好个人卫生和环境卫生,居室保持清洁,空气新鲜。冬春季节,年老体弱者应避免去公共场所,以防感染。对老弱体衰和免疫机能减退者如糖尿病、慢性肝病、脾切除者,注射肺炎免疫疫苗。疾病恢复期应避免淋雨、受寒、醉酒等诱发因素。

痢疾

是由感染痢疾杆菌引起的,临床表现为腹痛、腹泻、里急后重、排脓血便,伴全身中毒等症。痢疾一年四季均可发生,但以夏、秋季发病率高。痢疾病人和带菌者是传染源,轻型、慢性痢疾和健康带菌者易被忽视。传播途径以粪、口感染为主,卫生习惯不良的人易患本病。

主要预防措施:搞好环境卫生,加强厕所及粪便管理,清理苍蝇滋生地,消灭苍蝇。加强饮食卫生及水源管理,人人做到饭前便后洗手,不饮生水,不吃变质和腐烂食物,不吃被苍蝇沾过的食物。不要暴饮暴食,以免胃肠道抵抗力降低。

频繁呕吐或腹泻 要警惕诺如病毒

这段时间,还特别要警惕诺如病毒抬头。每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发期,人群聚集场所是诺如病毒感染高发场所。

“我们见到较多的是老年人在饮用被病毒污染的水源后,出现消化道不良反应,到医院一查,确认是诺如病毒感染引起。”浙江医院感染科主任王洪表示,诺如病毒传播途径多样,不少老年人是因为一些不卫生的生活习惯导致感染。

诺如病毒感染潜伏期为12-72小时,通常为24-48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。

个人和家庭如何预防诺如病毒感染?中国疾控中心给出5点提醒。

保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒,但需注意,含酒精消毒纸巾和免洗

手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。

注意饮食饮水卫生。不饮用生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类等海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

病例应尽量居家隔离,避免传染他人。诺如病毒感染患者患病期至康复后3天内应尽量隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗。在此期间患者应勤洗手,保持手卫生,尽量不要和其他健康的家人等近距离接触,分开食宿,尤其不要做饭或照顾老人和婴幼儿。

做好环境清洁和消毒工作。保持室内温度适宜,定期开窗通风。患者家庭环境也应依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。

保持健康生活方式。保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。

莫名发烧 全身酸痛 原来是登革热

前段时间,杭州人吕阿姨发烧38℃,全身肌肉酸痛。她下意识觉得是感冒,吃颗布洛芬后慢慢退热了,肌肉酸痛也缓解了,可第二天又发烧了。吕阿姨输液几天后,还是觉得全身没力气,不想吃饭。

浙大二院感染性疾病科吴小翠医生仔细查看各项检查检验结果,询问患者发病过程以及症状后,怀疑是登革热。“最近有没有离开过杭州?”为了进一步求证,吴小翠医生到患者床边。

吕阿姨想了想,在发病前一周的确和老姐妹去过云南。但她没觉得这有什么奇怪,其他同行的人

也没说起有发热或者其他不适,而且吕阿姨说她是从云南回来一周后才出现的发热。几小时后,检查结果出来,吕阿姨的确是感染登革热病毒。

吴小翠表示,杭州登革热患者并不多,而且确诊登革热的患者基本都有很明确的旅居史。不过杭州有伊蚊(登革热主要传播媒介)存在,所以一旦漏诊登革热,可能有传播的风险。她也提醒广大市民,一是不要紧张;二是出门游玩特别是登革热流行区域,建议做好防蚊;三是如果在登革热流行区域游玩过且出现发热,务必前往医院发热门诊进行筛查。

本报记者 徐小翔

目前已经进入秋冬季节,天气日渐寒冷,气候干燥,温差较大,是一些传染病的高发季节。秋冬季常见传染病有流感、流行性腮腺炎、水痘、风疹、麻疹、痢疾、登革热等。

本版图据视觉中国