

春季常见传染病预防知识

一、 基本知识

1. 水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。其传染性极强，且患者是主要的传染源，自出现皮疹前 2 日至出疹后 6 日均具有传染性。传播途径主要是呼吸道飞沫、直接或间接接触传染。患者初期可有发热、头痛、全身倦怠等前驱症状，在发病 24 小时内出现皮疹，皮疹分布呈向心性，即躯干、头部较多，四肢处较少。大部分情况下，病人症状都是轻微的，可不治而愈。

2. 流行性腮腺炎

病人在腮腺明显肿胀前 6-7 日至肿胀后 9 日期间均具有传染性。患病初期可有发热、头痛、无力、食欲不振等前驱症状，发病 1-2 日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大状况，通常可见一侧或双侧腮腺肿大。

3. 流行性感冒

流感病人为传染源，主要在人多拥挤的密闭环境中经空气或飞沫传播，亦可通过直接接触病人的分泌物而传播。患病时出现发热、头痛、肌痛、乏力、鼻炎、咽痛、咳嗽以及胃肠不适等症状。

4. 麻疹

麻疹病人为传染源，主要通过飞沫或直接接触病人的鼻咽喉分泌物传播。患病初期出现咳嗽、流涕、发热、眼红及口腔内出现白点（柯氏白斑）等症状；3 至 7 日后皮肤会出现斑丘疹，通常由面部扩散到全身，维持 4 至 7 日，亦可能长达 3 个星期，留下褐色瘢痕或出现脱屑；病重者的呼吸系统、消化系统及脑部会受影响，导致严重后果，甚至死亡。

5. 流行性脑脊髓膜炎

简称流脑，是由脑膜炎双球菌引起的化脓性脑膜炎。传染源是带菌者和病人，传染途径主要是经呼吸道传播，通过咳嗽、打喷嚏、说话时产生的飞沫直接经空气传播。居室拥挤、人口稠密、空气不流通等均有利于疾病的传播。主要症状有：轻型“流脑”只表现为“上呼吸道感染”，出现咽痛、咳嗽或者轻度发热等症状。典型的“流脑”则表现为急起高热、头痛、呕吐、皮肤黏膜瘀点及颈项强直等脑膜刺激征。

6. 人感染高致病性禽流感

传染源主要是患禽流感或携带禽流感病毒的禽类（家禽、野禽）以及鸟类。主要经呼吸道感染，也可能会通过密切接触感染的禽类及其分泌物、粪便和受污染的水而感染，但是尚未发现人与人有效传播的证据。早期症状与普通流感非常相似，主要表现为高热（大多持续 38℃以上）、咳嗽、咽痛、头痛、全身不适等症状。

二、 预防要点

1. 在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻，不要随地吐痰，不要随意丢弃吐痰或擦鼻涕使用过的手纸。
2. 勤洗手，不用污浊的毛巾擦手。
3. 双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手或擦净。
4. 避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品。