

了解呼吸道传染病 做好个人防护

2020年,新冠肺炎疫情成为大家关注的热点。冬春季本身就是呼吸道传染病高发的季节,根据上海市疾控中心对本市呼吸道传染病的监测结果,我市已进入流感、猩红热等呼吸道传染病的发病高峰季,但总体发病水平平均处于历年一般水平。

什么是呼吸道传染病?个人如何预防呼吸道传染病?一起来看一看吧。

01 什么是呼吸道传染病?

呼吸道传染病是指由病毒、细菌、支原体和衣原体等病原体通过呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病。

常见的冬春季呼吸道传染病包括流行性感冒、由呼吸道合胞病毒、冠状病毒、腺病毒等引起的普通感冒、猩红热等。

临床表现为发热、咳嗽或咽痛等,部分病原体存在比较明显的特征性病变,例如流脑的瘀点瘀斑、猩红热的草莓舌;许多病原体引起的症状较轻,不予以治疗即可自行康复,部分病原体引起的症状较重,包括肺炎、急性呼吸窘迫综合征等。

对于某些特殊人群,如免疫力低下人群、老年人和有基础性疾病的人群,往往更容易出现重症病例。

02 呼吸道传染病是怎么传播的?

呼吸道传染病可通过咳嗽、打喷嚏等喷出的带有病菌的飞沫或飞沫核进行传播。部分呼吸道传染病也可以通过接触被患者排出的病原污染的物品而感染。

不同病原体在特定环境中的传播能力不同,部分病原如流感可以引起流行,部分病原如人感染H7N9禽流感只是有限的人传人,不具备持续的社区传播能力。

病原的传播受多种因素影响,如人群、环境、病原体的变异等。冬春季,天气寒冷干燥等自然因素、室内活动增加和通风不畅等人为因素均增加了呼吸道传染病的发病风险。

03 如何预防流感?

流行性感冒,简称流感,是流感病毒引起的急性呼吸道感染,一般表现为急性发热、头痛、咽痛、咳嗽、流涕等。冬春季高发,主要通过飞沫或接触传播,传播速度快,传染性强。学校、托幼机构等集体单位易发生聚集性疫情。

因此,幼托机构应当加强晨检,及时发现和隔离病人;培养幼托儿童、小学生饭前便后洗手的良好个人卫生习惯;做好玩具、食具、毛巾、便器和厕所的定期消毒。慢性病患者、老年人、学

生及幼儿等可考虑接种流感疫苗进行免疫预防。

04 市民应牢记以下七条预防措施

一、注意居室通风,减少和抑制病菌病毒繁殖。尤其是图书馆、教室、宿舍、机房等,但每次通风时间不宜过长,以15至30分钟为宜,保持空气流通,保证空气新鲜,提高室内空气的相对湿度。

二、加强锻炼,增强体质,提高自身抗病能力。同时,保持正常的生活规律,注意劳逸结合,避免过度劳累,减少心理压力,提高机体抵御疾病的能力。

三、注意多饮水,均衡饮食,少吃辛辣食物,多吃易消化和富含维生素的水果蔬菜。生食蔬菜水果前应仔细清洗。牡蛎等贝壳类水产品应烧熟煮透后再吃。生熟分开,做到食物分开、刀具分开、餐具分开、储存分开。

四、加强自我保护意识,未雨绸缪。注意保持勤洗手、勤洗澡、勤换衣、勤晒衣服和被褥等良好的个人卫生习惯;饭前便后、外出归来以及打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后,都要立即用流动水和肥皂洗手;打扫室内卫生应采取湿式方法;传染病流行期间,尽量不要去人流密集和空气不流通的公共场所,比如超市、医院、商场等,尽可能地降低接触麻疹病毒的可能性。

五、接种疫苗是预防相应传染病最经济、最有效的措施,尤其是儿童、中老年人及体质虚弱者,如每年接种流感疫苗可有效预防流行性感冒。未患过麻疹的人群要及时接种麻疹疫苗,有效预防麻疹的发生。如果条件允许,最好给儿童进行风疹疫苗接种,这样可以避免儿童发病。

六、一旦发现自己或周围人出现发烧、四肢酸痛、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、全身出现皮疹或皮肤黏膜出现淤斑、剧烈头痛、频繁呕吐等症状时,要立即到医院就诊。

七、不要带病坚持上班或者上学,有病要及时休息,保护自己也是保护他人。

05 在不同的场所应当如何加强自我防护?

市健康促进中心提醒广大市民:面对新冠肺炎疫情防控与秋冬季常见呼吸道传染病流行的双重压力,应自觉加强自我防护,坚持落实“科学

佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生”的“防疫三件套”。在公共交通工具、办公场所、学校等十类场景中应认真做好各项防疫措施,做到思想不松懈、防控要到位。

公共交通工具

- 1.乘坐公共交通工具应全程佩戴口罩;
- 2.积极配合交通部门采取的测温、查验随申码等防控措施;
- 3.尽量减少碰触公共物品,注意手卫生;
- 4.乘坐公交车、出租车时,可适当开窗保持通风。

办公场所

- 1.乘坐电梯或进入其他人员密集场所需佩戴口罩;
- 2.加强通风换气,保持公共区域和办公区域环境整洁;
- 3.对复印机、电话机等公用办公设施定期进行清洁消毒;
- 4.减少会议或控制会议规模,参会者之间留有一定距离,会议期间保持开窗通风。

医疗机构

- 1.就医者应提前了解就诊流程,缩短在医疗机构内逗留的时间;
- 2.进入医疗机构应配合测量体温,主动出示随申码,并全程佩戴口罩;
- 3.勤洗手或用免洗手消毒剂保持手卫生,不用脏手触摸眼口鼻。

商场(超市)

- 1.提前列好购物清单,减少逗留时间;
- 2.选择通风良好、环境清洁的商场(超市);

3.在相对密闭场所和人群密集处应佩戴口罩;

4.购物时尽量与他人保持一米以上的社交距离,避免用脏手触摸眼口鼻;

5.尽量使用非接触式的电子化支付方式。

餐厅

- 1.选择间距较大、通风良好的位置落座;
- 2.避免拥挤,可错峰就餐或者打包外带享用;
- 3.用餐前应规范清洗双手;
- 4.两人以上合餐时使用公筷公勺;
- 5.尽量使用扫码点单和非接触式的电子化支付方式。

影剧院

- 1.提前预约购票,并准备好随申码,配合测量体温;
- 2.观影观剧期间全程佩戴口罩,并尽量减少饮食;
- 3.有序入场和退场,避免拥挤,保持社交距离;
- 4.接触公共物品后及时洗手,不用脏手触摸眼口鼻。

宾馆

- 1.选择入住卫生条件较好的宾馆;
- 2.配合宾馆采取的测温、查验随申码等防控措施;
- 3.乘坐电梯需佩戴口罩;
- 4.进入房间,应先开窗通风;
- 5.自己准备水杯、毛巾等个人用品;
- 6.尽量使用非接触式的电子化支付方式。

