**提醒！天气转冷，这些传染病高发，预防方法来了，快为孩子收藏**

气温渐低，天气转凉

冬季的高发疾病也开始活跃了

尤其是传染病

如流感、手足口病、诺如病毒等

肺炎

肺炎是一种影响肺部的急性呼吸道感染，可由细菌（肺炎球菌等）、病毒（流感病毒等）、支原体、衣原体等因素引起。

肺里有很多肺泡，当一个健康人呼吸时，肺泡里充满了空气。但一个肺炎患者呼吸时，肺泡里充满了脓和液体，因而限制了氧气的摄入，这会使患者感到呼吸疼痛或呼吸困难。

根据肺炎的严重程度，可以表现为：咳嗽、呼吸急促、发热、寒战、疲惫、胸痛、恶心、呕吐或腹泻、意识模糊，尤其是老年人容易出现。

孩子得了肺炎怎么办

如果孩子出现高热，家长需要先给孩子服用退热药或物理降温，再到医院就医。

注意病室的清洁、空气的新鲜和流通；

保持室内温度20℃左右，相对湿度以60%为宜；

给孩子营养丰富、易消化的流质或半流质饮食，如：乳汁、米汤、菜水，还要鼓励孩子多喝水；

对于体温升高的孩子，父母需要及时为孩子进行降温；

有高热惊厥史的孩子应及早降温，烦躁不安时可使用镇静药，如：水合氯醛等。

肺炎的预防

**1.预防肺炎从感冒抓起**

尽管父母每天都在兢兢业业地照顾孩子，可不管怎么在意，感冒在某种程度上是不可避免的。然而，小小的感冒却是“万病之源”，不但会引起肺炎，还有其他合并症。所以，预防感冒和肺炎，永远要重于治疗。

**2.保持良好的个人卫生习惯**

勤洗手，多用肥皂或洗手液及流动的清水清洗双手。出门建议携带一些消毒湿巾或免洗洗手液，在没有洗手设施时代替手部清洁。注意不要用脏手触摸眼、口、鼻等部位。

**3.科学佩戴口罩**

外出建议随身携带口罩，在进入人员密集、相对封闭的场所，人与人之间距离小于1米时戴好口罩；乘坐公共交通工具的全程，都要戴好口罩；前往医疗机构要佩戴一次性医用外科口罩。

**4.注意咳嗽礼仪和社交距离**

打喷嚏或咳嗽时要用手肘或纸巾捂住口鼻，过后要及时洗手。养成“一米线”安全社交距离，避免在室内扎堆、聚集。

**5.做好居家卫生**

家庭常通风，每天至少开窗通风三次，每次半小时以上。

**6.注意营养**

虽然孩子可能爱挑食，但是父母还是要注意孩子的营养均衡。

**7.多到户外去看看**

家长要经常带着孩子到户外活动，这样有利于身体的耐寒能力，更好地适应外界温度的变化。

**8.接种疫苗**

对孩子而言，应尽可能避免接触呼吸道感染的病人，尤其是弱小的婴儿受感染后容易发展成肺炎。家长们还可以为孩子接种疫苗。

接种肺炎球菌疫苗并不意味着不会患肺炎，无论是13价肺炎球菌多糖结合疫苗还是23价肺炎球菌多糖疫苗，都不能预防该疫苗以外的血清型别和其他微生物导致的肺炎。

二流感

每年10月以后，我国各地陆续进入流感流行季节，流感起病急，虽然大多为自限性，但部分患者会因出现肺炎等并发症或基础疾病加重发展成重症病例，甚至死亡。

**首先要明确一个问题，那就是流感≠ 普通感冒！**

流感和普通感冒有哪些不同

* 人们常说的感冒，主要是在肌体淋雨、劳累、受凉等抵抗力低下的时候，来源于自身携带的病原。
* 而流感不同，流感绝大多数和密切接触的周围环境有关。流感患者全身症状重，局部症状轻。全身症状表现为发热，有些病人发热的热度比较高，达到39度以上，还会出现全身肌肉酸痛、食欲不佳等症状。

感染流感病毒的症状

根据国家卫生健康委办公厅发布的《流行性感冒诊疗方案（2019年版）》，流感的症状主要以发热、头痛、肌痛和全身不适起病，体温可达 39~ 40°C，可能有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。感染乙型流感的儿童常以呕吐、腹痛、腹泻为主要表现。

如何预防

接种流感疫苗是预防流感有效的方式。生活中做好防御措施，也能减少流感侵袭。

**1. 用加湿器，调节室内温度与湿度**

冬季较为干燥，由于空气中水分减少，咳嗽和打喷嚏等喷出的飞沫可以飞到很远，以致流感病毒乘势扩散。而高温多湿的环境可抑制流感病毒的传播。

高温环境可通过空调或其他取暖设备获得。室内干燥可以使用加湿器，但要注意避免过度加湿，加湿器每隔1天清理1次。

**2. 勤洗手，打喷嚏要遮住口鼻**

勤洗手；保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻，咳嗽或打喷嚏后洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。

**3. 少去人群密集场所**

在流感流行季节尽量减少到人群密集场所活动，避免接触呼吸道感染患者；出现流感样症状应注意休息及自我隔离，前往公共场所或就医过程中需戴口罩。

三手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病，婴幼儿和儿童普遍易感染该病，尤其是5岁以下的儿童。成人也会患。一般4~6月是高发季节，但部分地区在10~11月还会出现小高峰。

手足口病一般不会导致很严重的后果，但是可能引起少数患儿发生心肌炎、肺水肿、无菌性脑膜炎等并发症，个别病情严重、发展较快的，还可能出现神经源性肺水肿，从而导致死亡。

感染手足口病病毒，会怎么样

根据国家卫生健康委员会发布的《手足口病诊疗指南(2018年版)》，手足口病典型症状是发热、咽痛、流涕、咳嗽、食欲不振等，一般发热1－2天后在患儿的口腔、手、足、臀部会出现米粒或黄豆样的斑丘疹或疱疹，不痛不痒，不结痂不结疤。

如何预防

预防手足口病，首先是要接种相关疫苗。

此外，保持卫生是关键：

**1. 勤洗手**

饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液洗手，经常通风，勤晒衣被。

**2. 清洁消毒**

儿童玩具和常接触到的物品应当定期进行清洁消毒。

**3. 不喝生水，不吃生冷食物。**

**4.避免与患手足口病儿童密切接触**

避免儿童与患手足口病儿童密切接触，流行期间不去人群密集、空气流通差的场所。

四诺如病毒

诺如病毒感染性腹泻全年均有发生，10月到次年3月是诺如病毒感染性腹泻流行的高发季节。所有年龄段的人群对诺如病毒普遍易感，儿童、老年人及免疫缺陷者属高危人群。

诺如病毒如何传播

诺如病毒传播途径多样。接触感染诺如病毒的病人，比如处理病人的呕吐物或排泄物，通过摄入粪便或呕吐物产生的气溶胶或间接接触被排泄物污染的环境传播；也可通过食用和饮用被病毒污染的食物和水传播。

感染诺如病毒，会怎么样

诺如病毒感染潜伏期短，通常为24-48小时，最短12小时，最长72小时。发病以轻症为主，最常见症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则腹泻居多。

诺如病毒感染属于自限性疾病，多数患者发病后无需治疗，休息2-3天即可康复，少数患者因出现严重并发症需要及时进行治疗。目前无疫苗和特效药物。

如何预防

**1.保持手部卫生**

保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。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。注意：消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效，不能代替洗手。

**2.注意个人饮食卫生**

喝开水，蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，尤其是贝类等海鲜类食品更要煮熟煮透。

**3.患病期间居家隔离**

患者需根据病情居家或入院隔离至症状完全消失后3天，检测呈诺如病毒阳性但无感染性腹泻症状的隐性感染者，也需居家隔离3天。患者勤洗手，保持手卫生，尽量不要和其他健康的家人近距离接触，尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。

**4.做好消毒工作**

对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时，应戴塑胶手套和口罩，避免直接接触污染物。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。

**5.患病后不要过于担心**

诺如病毒感染性腹泻一般病情轻微，持续时间短，预后良好。患者应充分休息，清淡饮食。

**传染病预防一定不能掉以轻心**

**家长要做好预防工作**

**同时，督促孩子加强锻炼**

**保持充足休息**

**以增强自身抵抗力**