



课程表

星期 课程	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
第一节							
第二节							
第三节							
第四节							
午 休							
第五节							
第六节							
第七节							

预防疾病从我做起



勤洗手
勤通风

晒太阳
吃熟食
喝开水

咳嗽、打喷嚏时
捂住口鼻



www.scdc.sh.cn



上海市疾病预防控制中心
SHANGHAI MUNICIPAL CENTER FOR DISEASE CONTROL & PREVENTION



积极预防
远离各种传染病



什么是手足口病?

由肠道病毒引起，主要为EV71和CoxsA16，多发于婴幼儿和儿童，可重复发病。

潜伏期2-10天，常见症状为手、足、臀部斑丘疹和口腔疱疹，部分病例可有发热。绝大多数病例症状较轻，多在一周内痊愈，预后良好。极少数患者病情较重，可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等，如不及时治疗可危及生命。

幼儿发病后，家长要密切关注患儿的病情，一旦出现突然发高烧、神志不清、精神差、食欲下降、昏睡、呕吐、肌肉或四肢抖动、呼吸困难等症状时，应立即送孩子到正规医疗机构就诊。

预防手足口病，请牢记“勤洗手，吃熟食，喝开水，勤通风，晒太阳”，流行季节避免接触发病儿童。





拍手歌——手足口病

你拍一，我拍一，勤洗澡来勤换衣；
你拍二，我拍二，开窗通风好习惯；
你拍三，我拍三，肥皂洗手把好关；
你拍四，我拍四，人多地方我不去；
你拍五，我拍五，晒晒毛巾和被褥；
你拍六，我拍六，盐水天天来漱口；
你拍七，我拍七，生冷食物不要吃；
你拍八，我拍八，手足口病赶跑他；
你拍九，我拍九，太阳下面扭一扭；
你拍十，我拍十，良好习惯要保持。



病毒性腹泻

病毒性腹泻是由病毒引起的一种感染性腹泻，主要元凶为轮状病毒、杯状病毒等，其中以轮状病毒感染所致的病毒性腹泻占的比重较大，对前儿童、小学生、特别是婴幼儿的健康造成严重威胁，同时也造成巨大的经济损失。

人感染轮状病毒后，经过约1-3天潜伏期，可出现腹泻，腹泻次数一般每日10-20次，大便性状为水样便或蛋花汤样酸性便或黄绿色稀便，伴有呕吐、腹胀，患者常因腹泻导致出现中度脱水或伴电解质紊乱加剧、婴幼儿营养不良、影响智力发育。该病主要通过水、食物、日常生活接触途径传播；该病有明显的季节性，发病高峰在秋冬寒冷季节；主要侵犯5岁以下的儿童，尤其9月龄-17月龄的婴幼儿，在幼托机构、学校等集体单位可借助食物或水引起暴发。

婴幼儿预防轮状病毒性腹泻，首先应提倡母乳喂养，哺乳前要洗手，奶瓶要做好消毒。市民在预防轮状病毒性腹泻措施上应牢记“**喝开水**，**食熟食**(烧熟煮透食品)，**勤洗手**”，即做到喝开水、不喝生水；注意饮食卫生，不食用不洁、无证食品；养成饭前便后、食用食品前洗手良好个人卫生习惯。

幼托机构及学校应加强健康教育，培养儿童的饭前便后洗手等良好的个人卫生；医院内应严格做好婴儿病区及产房的婴儿室消毒工作，防止医源性传播。一旦发现儿童出现发热、腹泻等类似轮状病毒性腹泻症状要及时就医。

目前轮状病毒性腹泻尚缺乏特异性治疗措施，主要采取对症支持疗法。对易感儿童接种轮状病毒疫苗进行免疫预防是WHO推荐的重要预防措施，家长如需给儿童接种该疫苗可向社区卫生服务中心咨询。



猩红热

- 猩红热为A群溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病。
- 临床特点为起病急、发热、咽峡炎、弥漫性皮疹、继而脱皮。
- 传染源是患者和健康带菌者，通过空气飞沫传播细菌。
- 发病年龄以3-8岁为主。
- 猩红热一年四季均可发生，但以春季的4-5月、冬季的11-12月多见。



如何治疗和预防猩红热?

1、改善环境卫生和注意个人卫生 有链球菌呼吸道感染流行时，应避免集体活动，减少飞沫传播病原。

2加强体育锻炼，增强抵抗力 加强身体锻炼，增强体质，以减少猩红热的发生。

3及时就医，注意休息和隔离 在高发季节、尤其是周围出现猩红热病人时，要关注儿童的身体状况，发现发热或皮疹，应及时送往医院诊断和治疗。

患儿应注意卧床休息，进行住院治疗或居家隔离，不要与其他儿童接触；接触患者时要戴口罩。抗生素治疗必须足程足量。足量抗生素治疗24小时后，一般不再具有传染性，可视情况解除隔离。

4通风和消毒 患儿居室要经常开窗通风换气。患儿使用的食具、手绢应煮沸消毒。患儿所在学校应对患儿接触过的食具要煮沸消毒，用具、桌椅等用来苏水擦拭消毒。保证室内做到充足的通风换气。

流行性乙型脑炎，简称乙脑，是一种由乙型脑炎病毒引起的以中枢神经系统病变为主的虫媒传播传染病，具有发病急、进程快、病情凶险、病死率高等特点。乙脑的流行季节为每年7-9月，乙脑通过携带乙脑病毒的蚊子叮咬传播，乙脑发病主要以儿童和青少年为主。

临床表现

高热、剧烈头痛、惊厥和颈项强直等脑膜刺激症状，严重者呼吸衰竭死亡或留下神经系统后遗症。

预防控制措施

乙脑是可以预防的疾病，有效的预防措施包括：

- 1、做好防蚊、灭蚊工作。
- 2、消灭蚊虫孳生地，保持环境卫生，消除积水，填平洼地。
- 3、对适龄儿童接种乙脑疫苗。
- 4、流行季节出现持续高热、头痛、抽搐等类似症状，应立即送医就诊，及早明确诊断。



乙型脑炎



流脑

流感



流感与普通感冒有什么区别?

感冒，俗称伤风、医学上称为急性鼻炎或上呼吸道感染，它的主要特征是病原体复杂多样，多种病毒、支原体和少数细菌都可以引起感冒，每次发病可以由于不同的病原引起，一般无发热和明显的全身症状，主要表现为打喷嚏、流鼻涕等症状。

流感，病原为独特的流感病毒，它的流行一般发生在冬春季节，现在夏季流行高峰也不罕见。发病没有诱因，流感最大的特点是发病快、传染性强、发病率高，症状一般来势凶猛，病人常会发高烧（ $\geq 39^{\circ}\text{C}$ ），并有寒颤、头痛、全身肌肉酸痛等全身症状；老年人如伴有慢性病、心血管疾病、免疫系统疾病等高危因素，还常常引发肺炎、心肌炎等并发症，严重的会导致死亡。

流感的传染源是什么?

病人是主要传染源。隐性感染者一般出现在有部分免疫的人群中，其排毒时间短，排毒量不大，是次要传染源。但隐性感染者在流行期和非流行期均大量存在，人数比病人多，其活动如常，不受限制，易在人群中起传播作用。

流感的潜伏期多长，什么时候传染性最强?

流感的潜伏期一般为1~3天。从潜伏期末即有传染性，发病之初传染性最强。病毒大量地存在于病人的唾液、鼻涕及痰液中，并随喷嚏、咳嗽等流感症状而被排出和扩散。传染期一般为5~7天，体温正常后不再排毒。

流感的传播途径是什么?

流感主要经过空气飞沫传播。近距离接触、谈话时，很容易直接吸入喷射出来的飞沫而被感染。其次，通过直接接触也能进行传播。如手部接触到病人含有大量病毒的呼吸道分泌物后再接触自己的口鼻部位，也能传播流感。此外通过被唾液、鼻涕等污染的手帕、毛巾、餐饮用具等也能实现间接接触传播。



流行性脑脊髓膜炎简称为流脑，是一种由脑膜炎双球菌引起的急性呼吸道传染病。

流脑多发于冬春季节。

流脑通过病人或病原携带者打喷嚏、咳嗽等形式，使病菌随飞沫进入其他人呼吸道而感染。

流脑潜伏期一般为2~3天，最短1天，最长7天。

流脑临床表现为突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤黏膜瘀点、瘀斑及脑膜刺激征，严重者可有败血症休克和脑实质损害，可危及生命。



养成良好的个人卫生习惯

- 1、打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻。
- 2、勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手。
- 3、不要与他人共用水杯、餐具。
- 4、学校、办公室或家中应每天开窗至少3次，每次不少于10分钟。如周围有流脑病人时，应增加通风换气的次数。
- 5、每天晚间要认真刷牙，刷牙后用温生理盐水漱口。

加强体育锻炼，增强抵抗力

- 1、加强户外活动。注意平衡饮食，保证充足休息。
- 2、注意环境卫生。传染病流行季节少到人员密集场所。

做好防护

- 1、儿童应尽量避免与有上述症状病人的接触。
- 2、流行季节在人员拥挤的场所内应戴口罩。
- 3、如出现发热、头痛、呕吐等症状，应及时就医。有上述症状的病人应佩戴口罩，以防传染他人。

接种流脑疫苗可减少感染的机会或减轻流脑症状。

如何预防流脑?





哪些人容易感染流感?

一般情况下，流感对体质虚弱的人群健康危害最大，包括儿童、老年人和慢性疾病的患者。流感对人们健康最大的威胁是并发症，对老、少、病弱等人群，流感并发症可以是致命的。流感可以使慢性病加重和恶化。

流感的并发症有哪些?

尽管多数情况下流感是一种急性的上呼吸道感染，经及时治疗很快能康复，但也可能出现并发症，尤其是年老体弱者和儿童。最常见的并发症继发性细菌性肺炎、支气管炎、中耳炎、心肌炎等；老年人流感引发肺炎如不及时治疗，会造成死亡。

如何有效预防流感?

- 1.保持良好的个人及环境卫生。
- 2.勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手。
- 3.打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。
- 4.均衡饮食、适量运动、充足休息，避免过度疲劳。
- 5.每天开窗通风数次，保持室内空气新鲜。
- 6.在流感高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。



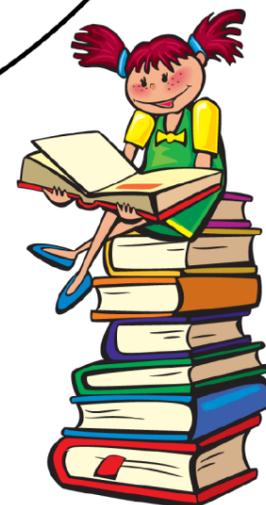
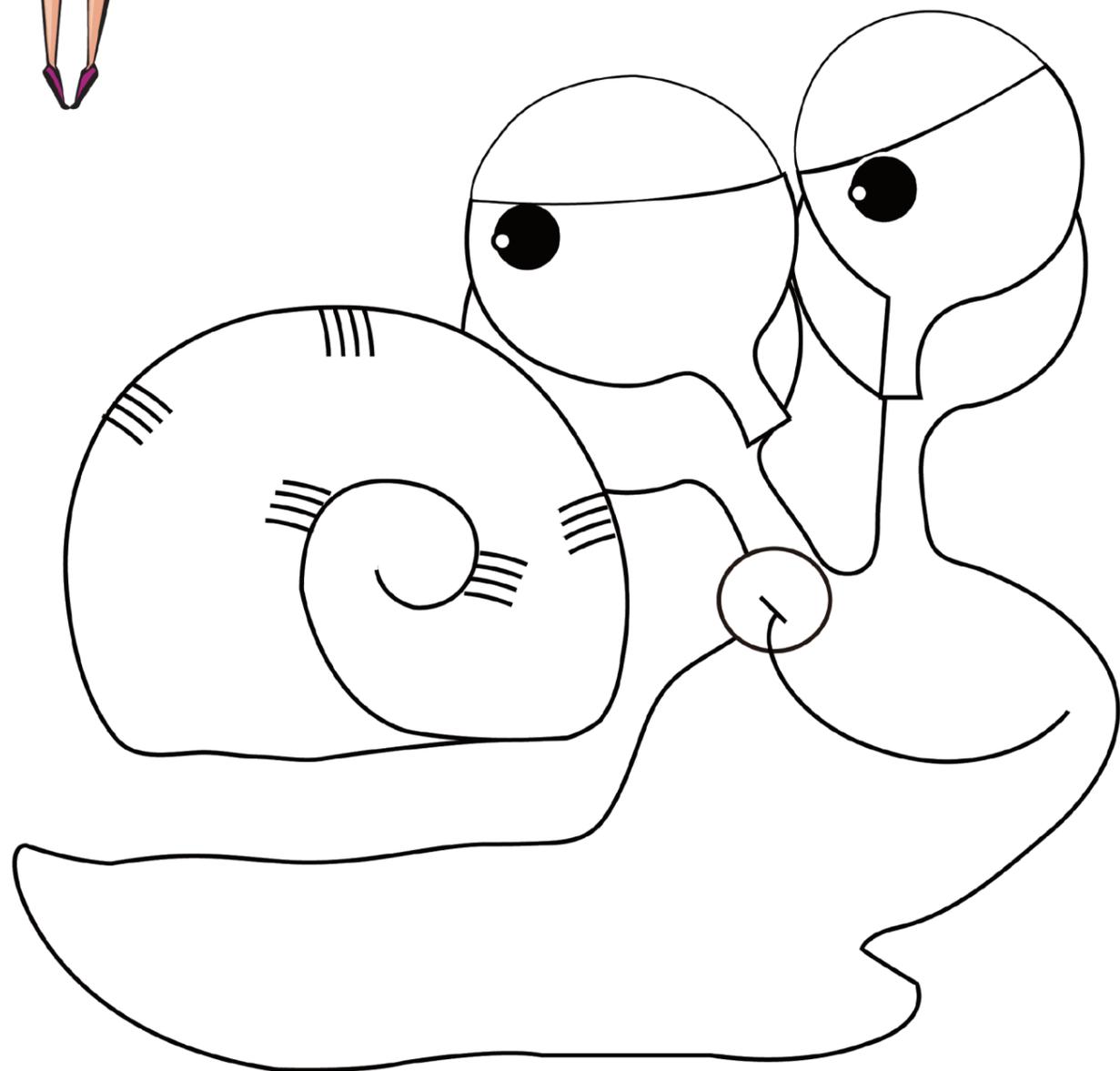
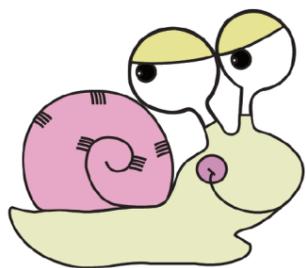
7.在流感流行季节前接种流感疫苗也可减少感染的机会或减轻流感症状。

何时接种流感疫苗为宜? 效果如何?

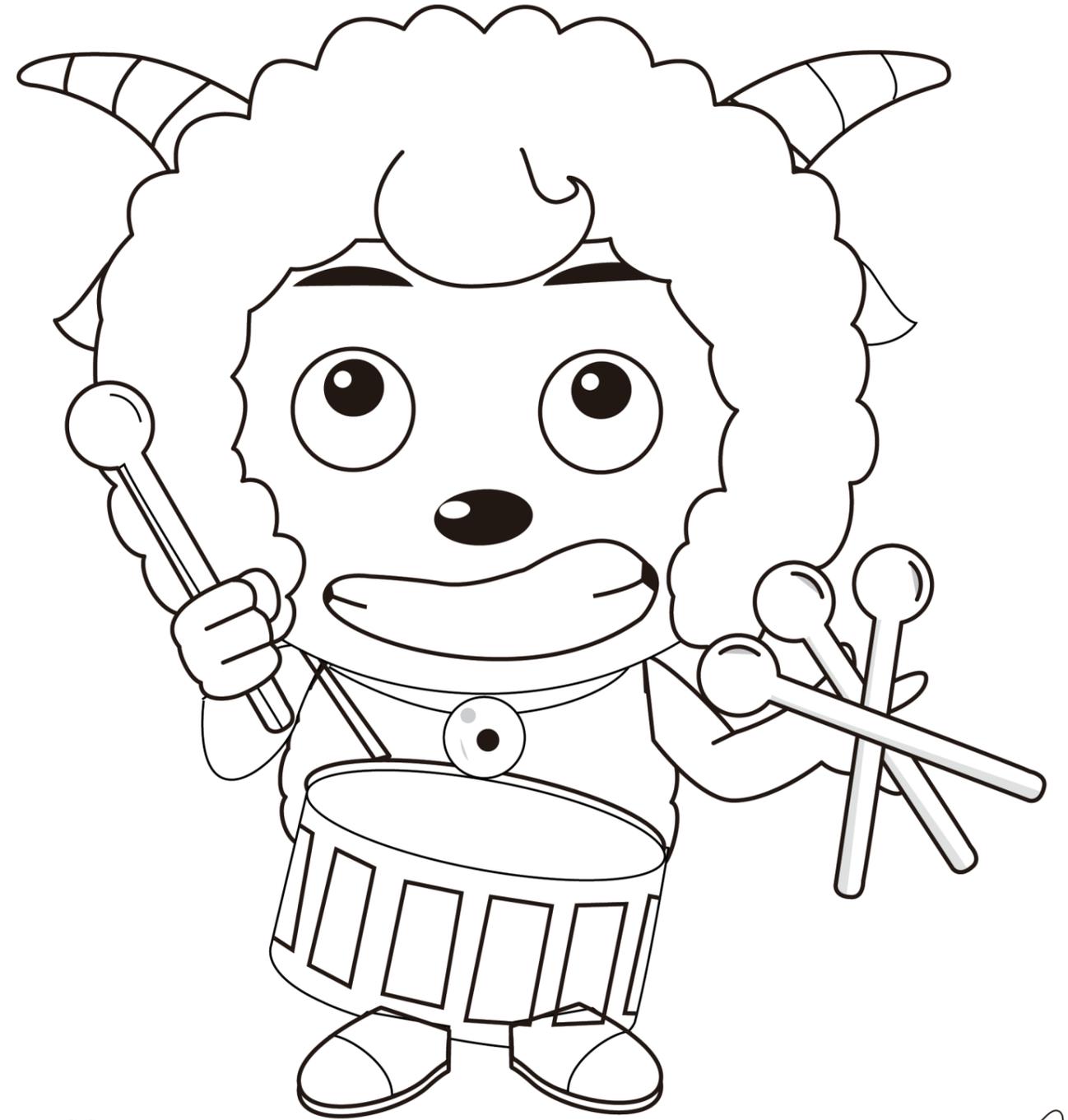
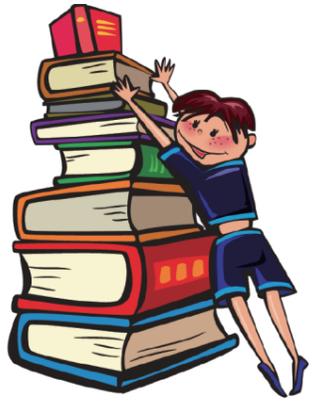
在流感流行高峰前1-2个月接种流感疫苗能更有效发挥疫苗的保护作用。我国推荐接种时间为每年9至11月份。由于每年疫苗所含毒株成分因流行优势株不同而有所变化，所以每年都需要接种当年度的流感疫苗。流感疫苗接种对于甲、乙型流感具有一定的保护性，但对禽流感没有预防效果。

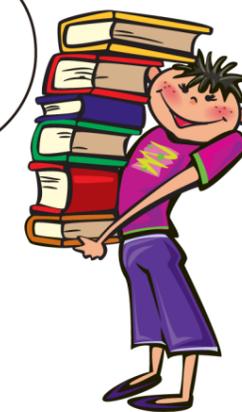
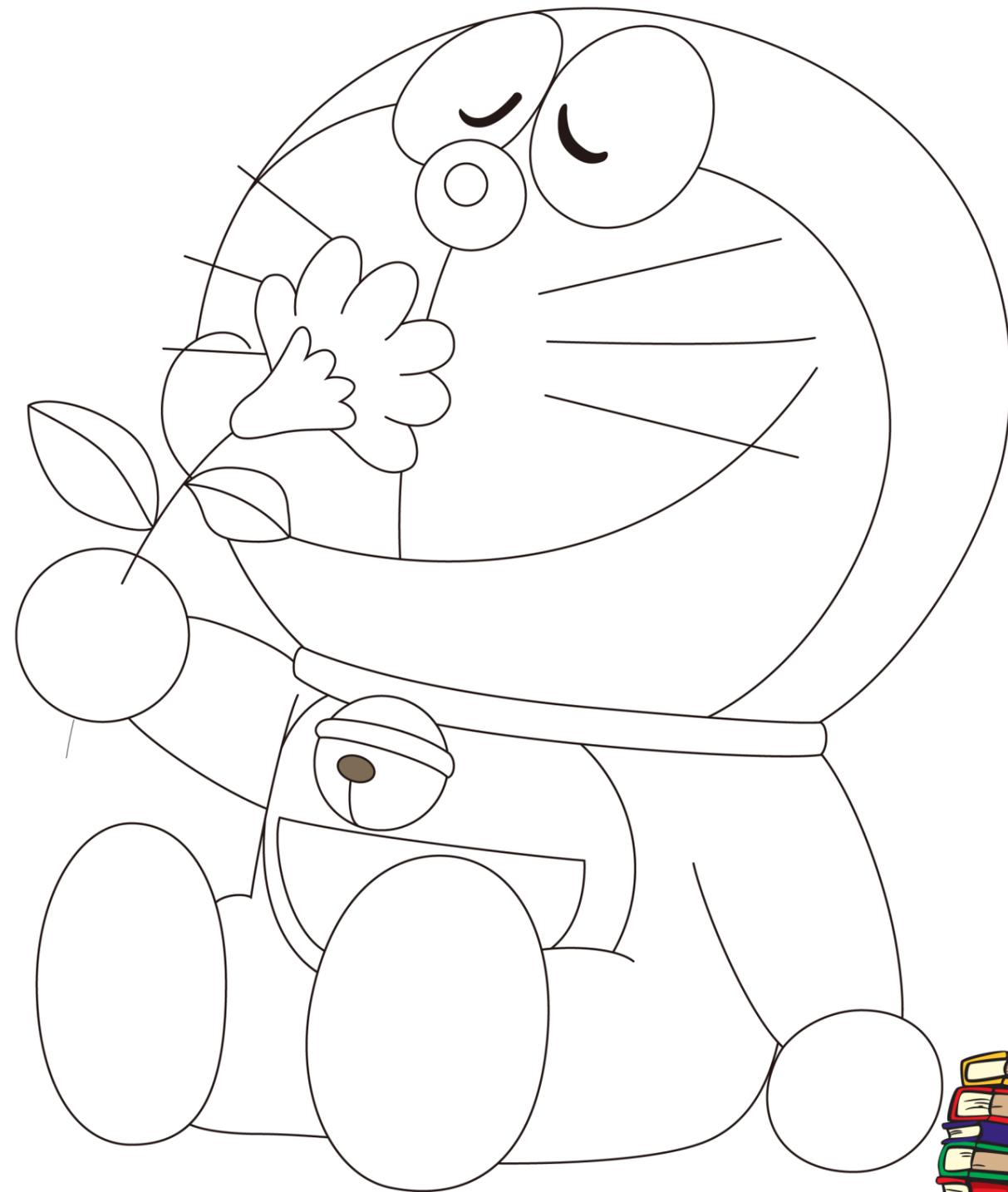
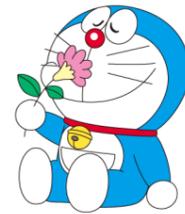


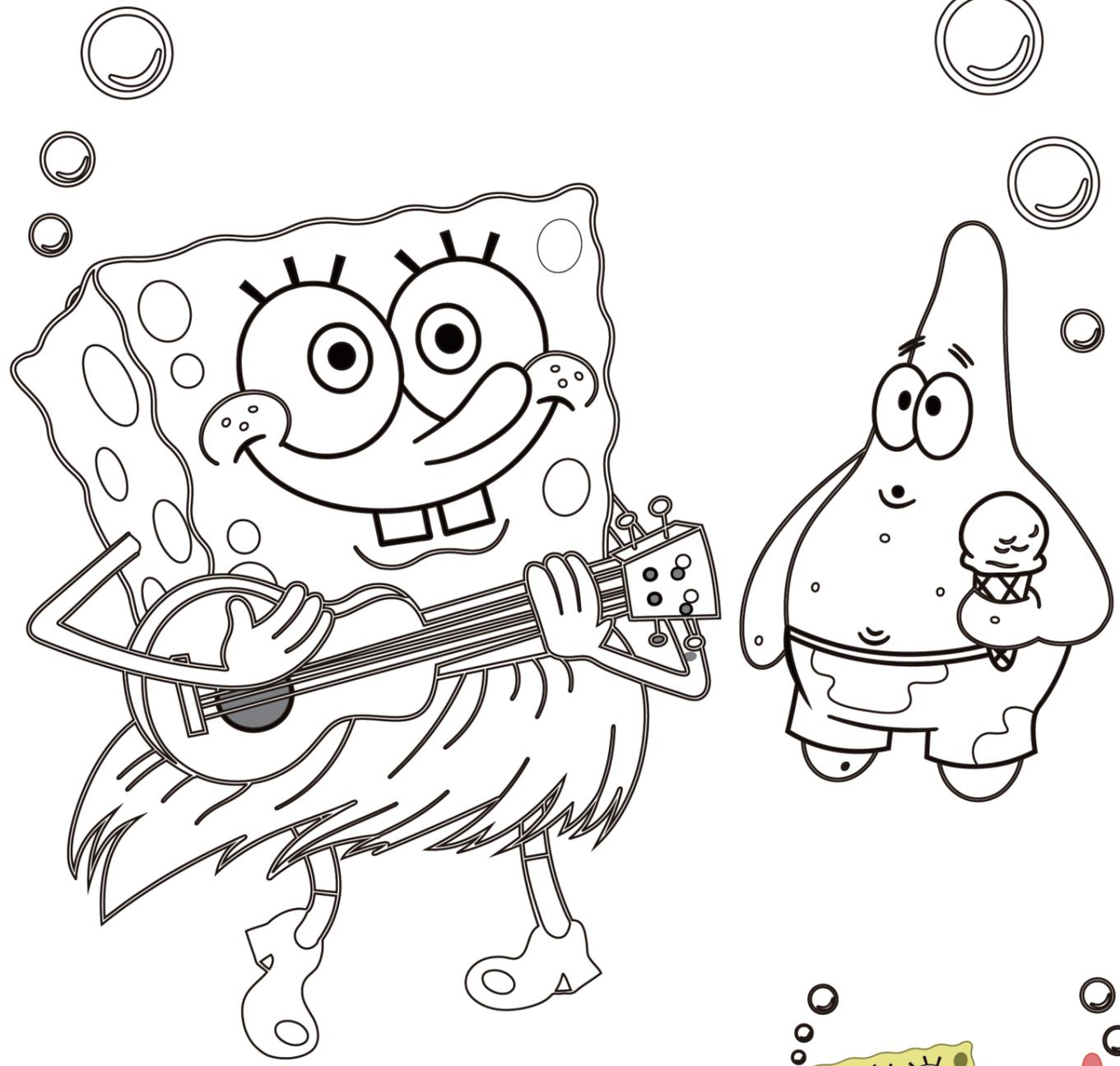
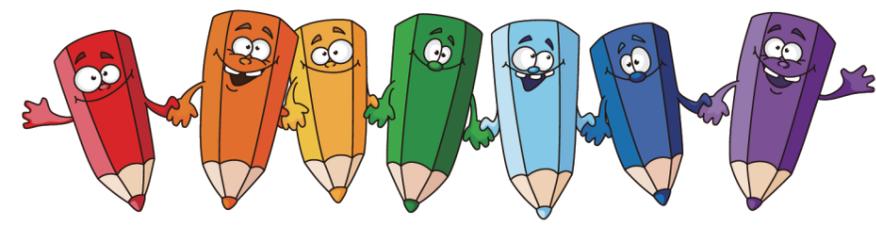








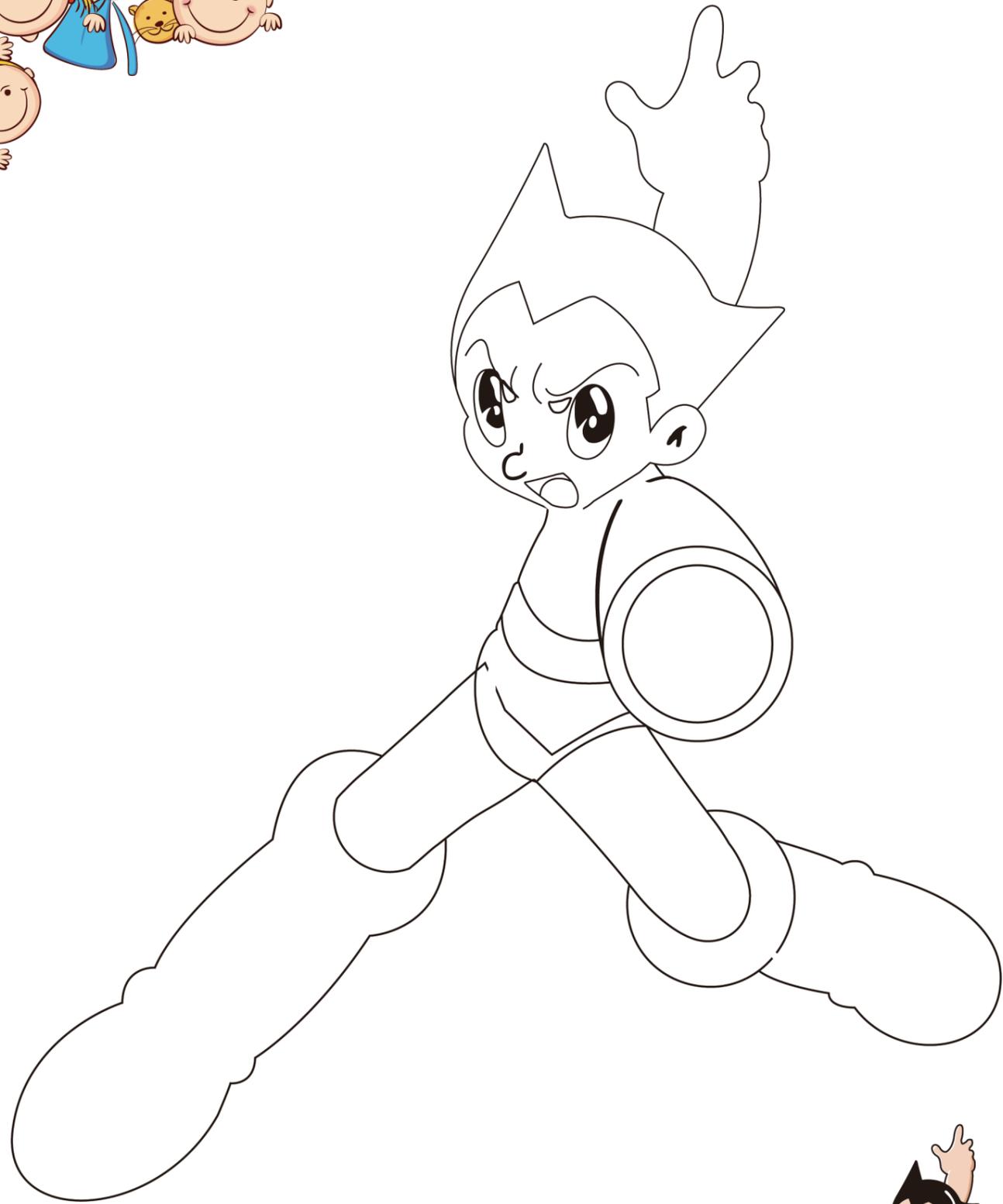






我的家

I ♥ My family





正确洗手12个动作



1 打开水龙头淋湿手



2 擦上足够的肥皂或洗手液覆盖手的全部皮肤



3 掌心相对手指并拢相互摩擦



4 手心对手背沿指缝相互搓擦交换进行



5 掌心相对，双手交叉沿指缝相互摩擦



6 双手手指背部与掌心搓擦



7 一手握另一手大拇指旋转搓擦，交换进行



8 弯曲各手指关节在另一手掌心旋转搓擦交换进行



9 搓洗手腕，交换进行



10 用清水把手冲洗干净



11 用干净的毛巾/纸巾擦干或用烘干机烘干双手



12 用擦手的毛巾/纸巾关闭水龙头

