**一月份防病提示**

一月份是一年中最寒冷的季节，气温低、气候干燥，受冷空气、寒潮侵袭后，气温可出现骤降，市民主要以室内活动为主，要做好呼吸道传染病的预防工作。同时，这一时期仍是病毒性胃肠炎的好发季节，应注意防范。

**流行性感冒（简称流感）：**是由流感病毒感染引起的一种急性呼吸道传染病。主要通过感染者咳嗽或打喷嚏而喷出的雾滴，经空气传播给他人，也可通过接触流感病毒污染的物体而感染，极易在幼托机构、学校和工厂等集体单位流行。临床上主要表现为高热、头痛、四肢酸痛、乏力和伴有流涕、咳嗽等上呼吸道症状，体弱多病者和老年人感染后易出现肺炎等并发症。市民们要做好防寒保暖并养成良好卫生习惯，做到勤洗手，不用污浊的毛巾擦手，打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染环境；同时要勤通风，保持室内空气流通。一旦出现流感样症状及时就诊。学校、幼托机构应落实好日常防控措施，加强晨、午检及时发现和隔离流感病人，做好通风消毒、健康教育、流感疫苗接种等工作。

**人感染H7N9禽流感：**传染源为携带H7N9禽流感病毒的禽类，目前尚无持续人际间传播的证据。主要通过呼吸道传播或密切接触感染禽类的分泌物或排泄物而获得感染，或通过接触病毒污染的环境感染。人感染H7N9禽流感病毒后，肺炎为主要临床表现，患者常出现发热、咳嗽、咳痰，可伴有头痛、肌肉酸痛、腹泻或呕吐等症状，重症患者病情发展迅速，多在发病3-7天出现重症肺炎。所有人对H7N9禽流感病毒均易感，其中发病前10内接触过禽类或到过活禽市场者，特别是中老年人为高危人群。预防措施有：加强体育锻炼，避免过度劳累；养成良好的卫生习惯，不吸烟，勤洗手，打喷嚏或咳嗽时掩住口鼻；居家和办公室经常通风，保持室内空气新鲜；尽可能减少与禽类不必要的接触，一旦接触，一定要用肥皂水清洗干净；生熟食物要分开处理，当手部有破损处理禽肉时，建议佩戴手套；禽肉一定要烧熟煮透；出现呼吸道感染症状时，要戴上口罩预防感染他人，如果病情加重应及时到医院发热门诊就医，并告之医生近10天有无活禽接触史。

**水痘：**是儿童常见的一种急性传染性疾病，患者皮肤、粘膜上分批出现红色斑疹、丘疹和疱疹，疱疹位置表浅，椭圆形，直径 3～5mm，疱壁薄易破，常伴瘙痒，可伴有发热、头痛或咽痛等全身症状。水痘传染性极强，病人是唯一的传染源，水痘病毒通过疱疹液和空气飞沫传播，亦可通过病毒污染的用具传播。常可在聚集的易感人群中形成暴发疫情，甚至形成局部区域性流行。学校、幼托机构应做好日常通风消毒，加强晨午检，及时发现和隔离病人。水痘隔离期从病人出疹前2天到全部疱疹结痂干燥为止，但时间一般不少于发病后14天。隔离期满复课前，需患者本人带上前期诊疗资料至学校所属辖区社区卫生服务中心开具《复课证明》。家里应注意经常开窗通风，保持空气流通；患病儿童应及时就诊，注意护理，防止继发感染；易感儿童可接种水痘疫苗免疫预防。

**病毒性胃肠炎：**是由病毒感染引起的急性胃肠炎，主要元凶为轮状病毒、诺如病毒等。该病潜伏期一般为数小时至3天，临床上主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，部分病例伴有发热，严重者易出现脱水。病毒性胃肠炎好发季节在秋末冬初，通过污染的水源、食品感染。轮状病毒感染对象主要为婴幼儿、学龄前儿童；诺如病毒感染对象除儿童外，成人亦可发病，易在学校、托幼机构等场所暴发流行。在预防方面应注意饮水、饮食卫生；养成饭前、便后洗手等良好的个人卫生习惯；婴幼儿应提倡母乳喂养，哺乳前要洗手，奶瓶要做好消毒；对病人的吐泻物要立即进行消毒处理。

市民除注意对上述疾病的预防外，对于高血压、冠心病、慢性支气管炎等慢性病患者,特别是老年病人,要注意做好防寒保暖工作,以防病情加重，或发生脑卒中、心肌梗死等意外。在雨雪冰冻天气出行时要注意交通安全，预防意外伤害事故发生。