



爱国卫生，人人有责

# 远离春季传染病 收好这份预防小贴士

通讯员 黄果平

春暖花开，万物复苏，各种传染病也在悄悄滋生。这个春季，我们需要重点预防以下五种传染病。市卫健局提醒：养成良好卫生习惯，谨防传染病。

## 诺如病毒感染

诺如病毒胃肠炎是秋冬春季里高发的肠道传染病，传染性强，常在人群聚集的地方，如学校、聚餐就餐的地方暴发感染，患者最常见的症状是呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童往往症状较重，以呕吐为主，成人症状相对较轻，以腹泻居多。诺如病毒胃肠炎一般为急性起病，属于自限性疾病，多数患者发病后2-3天即可康复。但对于婴幼儿、老人，特别是伴有基础性疾病的老人，诺如病毒胃肠炎可能导致脱水等较严重的症状，需观察症状，必要时及时就医。

诺如病毒是一种传染性很强的病毒，诺如病毒胃肠炎患者的粪便和呕吐物中含有大量的病毒，处置不当很容易造成感染，主要通过粪-口途径传播，包括摄入患者粪便或呕吐物产生的气溶胶，或者摄入粪便或呕吐物污染的食物或水，以及间接接触被粪便或呕吐物污染的环境物体表面，都可能感染诺如病毒。

目前，针对诺如病毒尚无特异的抗病毒药和疫苗，主要预防措施

有

- 1.发现并隔离治疗感染者。
- 2.保持良好的卫生习惯：勤洗手、食物清洗干净，避免病从口入。
- 3.发生诺如病毒感染的机构，特别是幼儿园、学校，要做好消毒工作。
- 4.由于诺如病毒传染性极强，病人的家人或近距离接触者应尽量避免接触他人。

## 水痘

水痘是由水痘和带状疱疹病毒引起的经呼吸道和直接接触传播的急性病毒性传染病，以发热、皮疹为特点，儿童高发，容易在学校、托幼机构暴发。除了发现隔离患者、通风消毒等措施，儿童接种水痘疫苗是最有效的预防措施。研究显示：一剂次水痘疫苗接种不足以有效阻断水痘传播，两剂次水痘疫苗接种能使儿童产生更加有效的免疫保护。从2015年5月起，我市开始推广两剂次的水痘免疫程序。

所以，针对学校中的水痘疫情，我们建议学生根据以下三种情况进行疫苗接种

- 1.以往无水痘疫苗接种史的学生，建议接种两剂次水痘疫苗。

- 2.以往有一剂次水痘疫苗接种史的学生，建议加强一剂次。
- 3.以往有两剂次水痘疫苗接种史的学生，不必再做加强。

## 流感

流行性感冒（简称流感）是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，其起病急，传染性强，可引起地方性甚至世界性大流行。

预防流感需要做好以下几点：

- 1.每年接种流感疫苗。
- 2.关注当地是否有流感流行。
- 3.流感流行期间，避免到人多拥挤的地方，戴口罩，勤洗手，与他人保持距离。
- 4.发现发热、咳嗽、全身酸痛无力等流感症状，要及时就医。
- 5.诊断流感要隔离治疗，同时休学、请假，避免传染他人。

## 手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的儿童传染病，主要症状是发热，手足、口腔、臀部等部位出现斑疹、丘疹或疱疹。这是一种儿童常见传染病，婴幼儿和儿童普遍易感，以5岁以下儿童为主，通过与感

染者密切接触传播。

保持良好的个人卫生习惯是预防的关键。勤洗手，不要让儿童喝生水、吃生冷食物。儿童玩具和常接触到的物品，应当定期进行清洁消毒。避免儿童与患手足口病儿童密切接触。

手足口病为自限性疾病，大多数预后良好，极少数患者发展为重症，甚至可能危及生命。90%以上的重症患者为感染EV71病毒引起，所以通过接种EV71疫苗可预防重症和死亡病例的发生。

## 腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒感染引起的急性呼吸道传染病（温岭俗称“大颊风”“黄大面”），主要感染人群为儿童，患者感染后多无前驱症状，部分可有倦怠、畏寒、低热、头痛、食欲不振等症状，其后出现一侧或两侧腮腺肿大，2-3天达高峰。流行性腮腺炎传染性强，大多数能自愈，少数严重者可引起脑膜炎、睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎等，或引起成人后不孕不育。接种疫苗是预防流行性腮腺炎的最好方法，学校发现流行性腮腺炎疫情时可开展应急接种。

## 年后迎来就诊高峰 分时段预约就诊是首选

本报讯（通讯员周悦纳 潘宇琪）春节假期，正是阖家团圆的时刻，全市人民沉浸在新春的喜悦中。但医务工作者们每逢节假日仍需在岗，甚至比平时还要忙碌。今年春节期间，我市各医院的医务人员依旧坚守在岗位上，默默守护着人民群众的健康与平安。

大年初一至初三，各大医院门诊停诊，市一院急救中心的急诊量大幅增加。急救中心主任、党支部书记朱金强带领急救中心党支部党员及普通职工志愿者，积极开展志愿服务，应对春节期间的就诊高峰。

正月初四，市一院门诊恢复正常上班模式，即迎来就诊高峰。医院门诊管理处制定多项应急处置预案，全面开放预约挂号窗口、弹性排班，增加医技检验科室力量。为避免号源紧张，确保患者按时就医，医院全面实行分时段预约就诊，同时每日进行流量监控与资源调配，号源不足时及时增加出诊医生，并安排行政人员积极参与志愿服务，引导患者有序就医。

那么，市民朋友们如何避免扎堆就诊？多种预约方式和分时段就诊是首选。据介绍，医院人流量较大的区域分别是一站式服务中心：7时50分-9时30分，门诊检验室：8时-10时30分。为减少等待，就医前，您不妨提前在手机上预约或挂号，选择相应的时间段到医院就诊。医院各院区各楼层均设立了人工缴费窗口与自助服务机，就诊时请直接至相应的就诊楼层进行预约取号。

## 复工复学陆续开启 请收好这份防护宝典

据最新统计，全国高风险地区已清零，但是战疫仍未结束，防护还要继续，这份防护宝典请注意查收。

### 良好习惯要保持

勤洗手。要用肥皂（洗手液）和流动水或含有酒精的免水洗手液洗手。  
不要用手触摸眼睛、嘴巴、鼻子。  
咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或臂肘遮挡口鼻。  
室内经常通风，定期进行清洁消毒。



### 个人防护不放松

少聚集。少去人群密集的场所。  
一米线。与他人保持一米社交距离。



戴口罩。乘坐公共交通工具或在人群密集的场所应佩戴口罩。  
健康码。公共场所主动出示健康码，配合体温监测。  
查核酸。根据疫情防控要求，积极配合核酸检测。

### 健康饮食新风尚

均衡饮食，增强免疫力。  
提倡分餐，使用公筷公勺。  
肉类及海产品烧熟煮透。

### 做健康第一责任人

学习健康知识。不造谣不信谣。

### 科学防疫 快乐学习



做好健康监测。如有发烧等症状，请及时就医。科学防控，不紧张，不松懈。保护好自己，就是保护好家人和同事。

请记住：  
勤洗手 戴口罩 常通风  
一米线 少出行 不聚集  
讲科学 拒谣言 担责任

来源：浙江健康教育

## 健康关怀送给外来员工



为进一步加强对外来员工的关心关爱，市卫健系统组织开展外来员工“我在温岭过大年”活动之一份健康关怀，包括健康知识进企业活动、镇（街道）全覆盖义诊活动、健康体检和健康管理精细化服务、新冠肺炎疫情防控健康指导等一系列活动。图为市中医院（图1）、新河镇卫生院（图2）、滨海镇卫生院（图3）医务人员入企送健康，开展健康义诊。

通讯员 叶鹏 卢艺涵 徐嘉迎摄

## 市中医院居家护理服务送上门 守护健康 不打烊

本报讯（通讯员曾彩素）春节期间，为做好常态化疫情防控工作，方便市民健康问诊，减少交叉感染的风险，特别是满足失能老人、高龄老人、独居老人的刚性护理需求，市中医院居家护理服务团队“不打烊”，全方位呵护市民健康。

大年三十一一大早，居家护理团队成员金灵燕护士长来到太平街道江奶奶家，此次出诊的服务项目是压疮换药。97岁的江奶奶因患慢性骨关节病、类风湿性

关节炎及骨质疏松症，全身瘫痪已达半年，尾骶部及双足发生了压疮。江奶奶精神还不错，金灵燕一边宣教局部减压方法，一边拿出备好的药物，利索地给江奶奶换好药，并详细交代家属居家护理时需要注意的事项。

本次出诊收取出诊费及材料费132.68元，经医保报销实际支付6.8元，使江奶奶足不出户就享受到了跟住院一样的医疗服务，得到了家属的一致认可，他们当即预约了下一次的上门服务时间。

大年初一，外二科吴琴护士长、蔡静丹护士按照约定时间到了蔡老伯家，为他提供居家护理服务。家住城北街道花桥村的蔡老伯是一名结肠癌患者，每周需要注射两次胸腺肽针。因身体不便，又遇春节，打针成了问题。如今，有了居家护理服务，他足不出户，就可轻松解决打针的困扰。

家住城北石粘的林大伯患胃癌多年，因身体原因不便出门，但是需要定期进行PICC维护（深静脉置管换药），这成了摆在家属

面前的一道难题。大年初六，通过多方打听，家属主动联系了市中医院的居家护理团队。刚结束夜班的重症医学科专科护士盛艳君、陈晓旭顾不上辛劳，及时上门为患者提供护理服务，用细致专业的护理技能取得患者的信任，双方签署了长期居家护理服务协议。

市中医院居家护理团队有50余名成员，护理人员的服务领域不再局限于医院，而是通过互联网+向家庭延伸。