

转载请注明“上海儿童青少年健康”公众号

春季是万物复苏的季节，也是各类传染病的高发期。为帮助广大青少年科学预防疾病、守护身体健康，我们整理了以下传染病防控小建议。

01 春季常见传染病类型



“流行性感冒”

病原体：甲型、乙型流感病毒。
主要症状：突发高热（38℃以上）、头痛、肌肉酸痛、乏力、咳嗽。
传播特点：通过飞沫和接触传播，传染性强，易在班级、宿舍等场所暴发。

“诺如病毒感染性腹泻”

病原体：诺如病毒。
主要症状：呕吐、腹泻、恶心、腹痛，儿童以呕吐为主。
传播特点：可通过污染的食物、水源及气溶胶传播，学校食堂、公共卫生间为高风险场所。

“手足口病”

病原体：肠道病毒（以EV71型和CoxA16型为主）。
主要症状：手、足、口腔等部位出现疱疹或溃疡，伴低热。
传播特点：密切接触传播，5岁以下儿童高发，但青少年亦需警惕。

“水痘”

病原体：水痘-带状疱疹病毒。
主要症状：发热、皮肤分批出现斑疹、丘疹、疱疹。
传播特点：传染性极强，可通过呼吸道和接触传播，未接种疫苗者易感。

02 科学预防五项措施



强化个人卫生管理

规范执行手卫生

采用“七步洗手法”（内、外、夹、弓、大、立、腕），使用流动水和肥皂揉搓不少于20秒。以下情形必须洗手：餐前便后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏后、外出回家后。

践行咳嗽礼仪

咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡口鼻，避免直接用手。使用后的纸巾立即丢弃，随后及时洗手。

科学佩戴口罩

在教室、图书馆、食堂、公共交通等人员密集场所，建议规范佩戴**医用外科口罩**。口罩连续佩戴4小时或出现潮湿、污染时应及时更换。佩戴口罩前后均需清洁双手。

保持环境通风

教室、宿舍、图书馆等室内场所应**定时开窗通风**，每日不少于3次，每次不少于30分钟。通风时注意保暖，避免因温差过大引发感冒。

养成健康生活方式

保证充足睡眠

青少年每日睡眠时间应达到**8至10小时**，规律作息，避免熬夜，维持机体正常免疫功能。

坚持体育锻炼

每日进行不少于1小时的中等强度运动，如快走、慢跑、球类运动等，增强体质和免疫力。

注重营养均衡

增加新鲜蔬菜水果摄入，保证鱼、禽、蛋、奶、豆制品等优质蛋白质供给，足量饮水（每日1500-1700毫升），减少高糖、高盐、高脂食品摄入。

积极接种疫苗

接种疫苗是预防传染病的有效手段。建议：

- **流感疫苗：**每年接种，最佳时间为秋季，可有效降低感染风险和重症发生率。
- **EV71疫苗：**预防重症手足口病，适用于6月至5岁儿童，未接种者建议补种。
- **水痘疫苗：**未接种或未患患者，尤其在校学生，建议接种。

03 出现症状及时就医



“健康防护同守护”

如出现以下症状，应立即告知家长和老师，前往正规医疗机构就诊：

高热不退：体温持续超过38.5℃，或发热超过3天，服用退热药物后效果不佳。

呼吸系统症状：呼吸急促、困难，胸闷，口唇发紫，提示可能出现严重并发症。

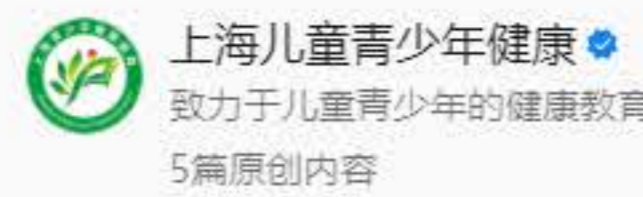
消化系统症状：频繁呕吐或腹泻，出现口干、尿少、皮肤弹性差、眼窝凹陷等脱水表现。

皮肤症状：皮疹迅速增多，疱疹破溃感染，或伴有高热不退、精神萎靡。

精神状态改变：明显萎靡、嗜睡、烦躁不安，或出现意识模糊、抽搐等神经系统症状。

健康是完成学业、实现目标的基础保障。希望大家增强自我防护意识，落实各项预防措施，以良好的身心状态投入学习和生活，共同营造安全、健康的校园环境。

文字来源：中国疾控中心



上海儿童青少年健康
致力于儿童青少年的健康教育
5篇原创内容

公众号