

正确认识 呼吸道传染病

浙江省疾病预防控制中心
浙江省预防医学会 编印
浙江省健康促进与教育协会

目 录

什么是呼吸道传染病	1
常见的呼吸道传染病有哪些	1
呼吸道传染病的传播	2
流感	3
流行性脑脊髓膜炎	3
水痘	4
麻疹	4
流行性腮腺炎	5
风疹	5
科学洗手	7
文明咳嗽	8
充足睡眠	8
增强体质	9
开窗通风	9
生熟分开	10
远离活禽	10
环境整洁	11
口罩的选择和佩戴	12

什么是呼吸道传染病

呼吸道传染病是由病毒、细菌、支原体、衣原体等多种病原体引起的急性和慢性呼吸系统疾病。不同的呼吸道传染病临床表现不同，主要症状表现为发热、头痛、肌痛、乏力、流涕、咳嗽、咳痰等，严重者可发生并发症，病情进展快，可导致死亡。



常见的呼吸道传染病有哪些

常见的呼吸道传染病主要有季节性流感、麻疹、流行性腮腺炎、水痘、风疹、猩红热、流行性脑脊髓膜炎等。人感染高致病性禽流感、人感染H7N9禽流感等是新生发呼吸道传染病。



呼吸道传染病的传播



传染源主要是病人和病原携带者。

病原体主要通过空气飞沫传播。健康人吸入感染者咳嗽、打喷嚏时形成的含有病原体的空气飞沫后就可能被感染。



也可以通过直接接触和间接接触传播。

流 感

季节性流感简称流感，是由甲、乙、丙三类流感病毒引起的急性呼吸道传染病，人群普遍易感。流感流行具有一定的季节性，多发于冬春季节。由于流感病毒容易变异，导致人群免疫空白，容易引起流感大流行，比如2009年全球范围的甲型H1N1流感暴发流行，就是由甲型H1N1流感病毒引起的急性呼吸道传染病，可在人际间传播。



流行性脑脊髓膜炎



简称流脑，是由脑膜炎奈瑟菌引起经呼吸道传播所致的一种化脓性脑膜炎，人群普遍易感，以15岁以下儿童和青少年为主。主要症状为突发性高热、头痛、呕吐、皮肤和粘膜出血点或瘀斑及颈项强直等脑膜刺激征，脑脊液呈化脓性改变。少数病例病情严重，病程进展快，救治不及时易导致死亡。



水 痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒（疱疹病毒的一种）引起的一种急性呼吸道传染病，人群普遍易感，但发病主要是儿童。患者从出现皮疹前2日至出疹后6日具有传染性。水痘起病急，但一般症状较轻微，如低热、或中度发热及头痛、全身不适、乏力、食欲减退、咽痛、咳嗽等，持续1~2日即迅速进入出疹期，出现密集奇痒的水疱疹。

麻 疹

麻疹俗称“出兔儿、出初儿”，是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，人群普遍易感。该病传染性强，在人群集中的场所极易发生疾病流行，发病特征主要有发热、流涕、咳嗽及全身皮疹。

患了麻疹要及早就诊，及早隔离，及早治疗，避免耽误病情。病人一般要求隔离至出疹后5天；如果并发肺炎，则应延长隔离期至出疹后10天。



流行性腮腺炎

流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，易感人群为1岁以上的儿童和青少年。前驱症状可出现发热、头痛、无力、食欲不振等，发病1~2日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见一侧或双侧腮腺肿大，除腮腺肿胀外，还可引起脑膜炎、脑膜脑炎、睾丸炎、卵巢炎、胰腺炎等。



风 疹



风疹是由风疹病毒引起的一种常见的急性传染病，易感者多为5岁以上的儿童，潜伏期一般是2周左右，有的可超过3周。以发热、全身皮疹为主要特征，常伴有耳后、颈部淋巴结肿大。全身症状一般较轻，病程短，往往不大引起家长的重视。



接种疫苗是预防传染病最有效的方法之一，大多数呼吸道传染病，例如麻疹、风疹、流脑、流行性腮腺炎、水痘、流感等都可以通过接种疫苗来预防。建议体弱的中老年人每年接种流感疫苗，每5年接种23价肺炎疫苗一针。

实施国家免疫规划是政府提供的一项重要公共卫生服务。对于被列入国家免疫规划的各类疫苗（一类疫苗），由政府出钱为所有儿童免费接种。未列入规划的疫苗称为二类疫苗，目前仍需自费。

年龄	乙肝疫苗	卡介苗	脊髓灰质疫苗	百日咳疫苗	麻疹疫苗	乙脑疫苗	破伤风疫苗	麻疹疫苗	流行性腮腺炎疫苗	风疹疫苗	水痘疫苗	流感疫苗	肺炎疫苗	乙肝疫苗
出生时	第一针	一针												
1月龄	第二针													
2月龄			第一次											
3月龄			第二次	第一针										第一针
4月龄			第三次	第二针										第二针
5月龄				第三针										第三针
6月龄	第三针													
7月龄														
8月龄					一针	第一针								
9月龄														
10月龄														
11月龄														
12月龄														
1-1.5岁														
1.5-2岁														
3岁														
4岁														
5岁														
6岁														
7岁														
8岁														
9岁														
10岁														
11岁														
12岁														
13岁														
14岁														
15岁														
16岁														
17岁														
18岁														
19岁														
20岁														
21岁														
22岁														
23岁														
24岁														
25岁														
26岁														
27岁														
28岁														
29岁														
30岁														
31岁														
32岁														
33岁														
34岁														
35岁														
36岁														
37岁														
38岁														
39岁														
40岁														
41岁														
42岁														
43岁														
44岁														
45岁														
46岁														
47岁														
48岁														
49岁														
50岁														
51岁														
52岁														
53岁														
54岁														
55岁														
56岁														
57岁														
58岁														
59岁														
60岁														
61岁														
62岁														
63岁														
64岁														
65岁														
66岁														
67岁														
68岁														
69岁														
70岁														
71岁														
72岁														
73岁														
74岁														
75岁														
76岁														
77岁														
78岁														
79岁														
80岁														
81岁														
82岁														
83岁														
84岁														
85岁														
86岁														
87岁														
88岁														
89岁														
90岁														
91岁														
92岁														
93岁														
94岁														
95岁														
96岁														
97岁														
98岁														
99岁														
100岁														

注：疫苗分为一类疫苗（政府免费提供）和二类疫苗（自费接种）。一类疫苗包括：乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质疫苗、百日咳疫苗、麻疹疫苗、乙脑疫苗、破伤风疫苗、麻疹疫苗、流行性腮腺炎疫苗、风疹疫苗、水痘疫苗、流感疫苗、肺炎疫苗。二类疫苗包括：乙肝疫苗、卡介苗、脊髓灰质疫苗、百日咳疫苗、麻疹疫苗、乙脑疫苗、破伤风疫苗、麻疹疫苗、流行性腮腺炎疫苗、风疹疫苗、水痘疫苗、流感疫苗、肺炎疫苗。

温馨提示



接种疫苗后应在接种现场观察30分钟；接种疫苗后出现低热、轻微红肿等一般反应，多为一过性反应，不需要特殊处理。出现异常反应请及时咨询接种医疗机构。

科学洗手



第一步：掌心相对，手指并拢，相互揉搓；



第二步：手心对手背沿指缝相互揉搓，交换进行；



第三步：掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；



第四步：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓；



第五步：将手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓；



第六步：一只手摩擦对侧手腕，交换进行。





文明咳嗽

打喷嚏或咳嗽时用清洁的手绢或纸巾遮掩口鼻；

若一时来不及拿纸巾遮掩，可用手肘弯的衣服遮挡口鼻，因为病毒不容易在干燥的衣服上停留；

打喷嚏或咳嗽时，千万不能用手遮掩口鼻。



咳嗽
咳痰

充足睡眠

儿童每天保证有9~10小时的睡眠时间；

成年人每天保证有7~8小时的睡眠时间；

老年人每天保证有5~6小时的睡眠时间。

每天睡眠7~8小时



增强体质

1.加强运动：健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度，一般应达到每分钟150~170（次）减去年龄为宜，每周运动至少3次；锻炼时，达到刚出汗或出小汗的程度较为合适。



2.健康、营养饮食：食物要多样，饮食、饮水要卫生；少吃煎、炸、烘、烤的食物；多吃富含维生素的蔬果和奶制品、高蛋白的食物。

开窗通风

两个空气相对清洁，适宜开窗通风的时段：10:00及15:00前后；一天内开窗3~4次，一次30分钟为宜；阴天、雨雪天、刮风时不宜多开窗。





生熟分开

生、熟食物必须分开；切生、熟食物的刀具必须分开；存放生、熟食物的餐具必须分开；储备食物的冷冻柜必须生熟分开。



生熟食品要分开

远离活禽

在禽流感流行期间，避免前往鸟类公园及禽类聚集区；不要主动触碰各种禽类。



环境整洁

各街道、居委会和居民应及时清除暴露垃圾和卫生死角；

禽类养殖地、大型养殖场、疫情易发区等区域要重点监测、治理；

严格执行禽畜粪便及时清理、消毒和无害化处理；

在农村社区，以改水改厕为重点，大力改善环境卫生；

加强对自来水厂的水源保护，严禁在水源保护区内放养家禽、家畜。





口罩的选择和佩戴

1. 口罩的类型有哪些

目前常见的口罩主要有4类：①普通脱脂纱布口罩。
②一次性医用口罩，由3层无纺布构成，国家没有性能方面的相关规定。③医用外科口罩，由3层结构组成，外层阻水，防止飞沫进入口罩至里面；中层过滤颗粒；近口鼻的内层吸湿。对产品性能国家有行业规范。④医用防护口罩，性能有相关国家标准，过滤效果要求达到N95（即对非油性 $0.3\mu\text{m}$ 颗粒的过滤效率大于95%），同时还具备表面抗湿性、合成血阻断性等。市面上常见的如美国3M公司生产的1860型和9132型。

2. 什么时候应该戴口罩

室外活动不需要戴口罩。去医院看病、探视，尤其是去医院的发热门诊应该戴口罩。在呼吸道传染病高发季节，去超市、商场等人员密集的场所最好戴口罩。为防止将疾病传染给他人，有发热、咳嗽、流涕等呼吸道传染病症状时应戴口罩。

3. 我们应该戴什么样的口罩

普通脱脂纱布口罩，与人面部密合性差，防毒效率低，不能用于个人防护。一般情况下，戴一次性医用口罩即可。但到医院的感染性疾病科或发热门诊，或与患有经飞沫传播疾病的病人接触，如人感染H7N9禽流感病人，或护理免疫功能低下的病人，应佩戴医用外科口罩。到肺结核门诊或肺结核病人收治病区，或与患有经空气传播的疾病的病人接触，如肺结核病人、出血热病人，应佩戴医用防护口罩。

4. 口罩的正确佩戴方法

一次性医用口罩和医用外科口罩的正确佩戴方法：

①将口罩罩住鼻、口及下巴，口罩上方带系于头顶中部，下方带系于颈后。②将双手指尖放在鼻夹上，根据鼻梁形状塑造鼻夹。③检查口罩边缘是否与面部贴合。

医用防护口罩的正确佩戴方法：①一手托住防护口罩，有鼻夹的一面背向外。②将防护口罩罩住鼻、口及下巴，鼻夹部位向上紧贴面部。③用另一只手将下方系



带拉过头顶，放在颈后双耳下。④再将上方系带拉至头顶中部。⑤将双手指尖放在金属鼻夹上，从中间位置开始，用手指向内按鼻夹，并分别向两侧移动和按压，根据鼻梁的形状塑造鼻夹。

摘口罩方法：①不要接触口罩前面（污染面）。②先解开下面的系带，再解开上面的系带。③用手指捏住口罩的系带丢至医疗废物容器内。摘掉口罩时应洗手。

5.戴口罩的注意事项

（1）使用医用防护口罩或医用外科口罩时不要用手捏鼻夹，防止口罩鼻夹处形成死角漏气。应用双手指尖调整鼻夹。

（2）口罩只能一次性使用，潮湿后应立即更换。

（3）口罩受到血液、体液污染后应及时更换。

（4）分清医用外科口罩的内外面，不能反戴；一般鼻夹结构在外面。

（5）不能使用纱布口罩作为个人防护用品。