**预防科普知识：十一月卫生防病提示**

十一月天气转凉，早晚温差较大，多种传染病处于流行季节。安徽省疾控中心在此提醒广大居民朋友们，要重点做好新型冠状病毒肺炎、流行性感冒、诺如病毒感染性腹泻、水痘、人禽流感等传染病的预防。

一、新型冠状病毒肺炎

目前全国多地出现本土疫情，波及范围较广，疫情形势严峻复杂。公众应持续提高警惕，加强个人防护，自觉遵守疫情防控的各项规定和要求。

1.不要前往中、高风险地区。近期不要前往中、高风险地区及所在县（区），非必要不要前往中、高风险地区所在地市的其他县（区）；外出前要密切关注目的地疫情动态及当地防控政策，做好个人防护，返回居住地前及时主动向所在地社区（村）、单位报告。

2.注意个人防护。乘电梯时，乘坐公共交通工具时，进入人员密集的公共场所时，应佩戴口罩；勤洗手、消毒，室内常通风，与他人保持社交安全距离。

3. 减少聚集，文明用餐。疫情期间，少聚餐聚会，少走亲访友，少参加喜宴丧事，非必要不到人群密集的场所；外出就餐用公勺、公筷，尽量分餐食用。

4.按要求进行核酸检测。配合政府做好常态化疫情防控和本土疫情处置中的核酸检测，确保“应检尽检”，对自己和家人的健康负责。

5.做好自我健康监测。若出现发热、咳嗽、乏力等不适症状，应及时就医，就医过程中需全程做好个人防护。

二、流行性感冒

流行性感冒俗称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，每年10月至次年3月是主要流行季节。流感病毒主要通过飞沫、人与人之间密切接触或接触被病毒污染的物品传播，感染后主要表现为发热、头痛、肌痛、乏力、咽痛和咳嗽等症状。

1.注意手卫生。尽量避免用手触摸眼睛、鼻或口腔，以防病毒侵入；饭前便后、外出回家后、接触公共设施/物品后、打喷嚏后及时清洗双手。

2.避免接触流感样病例患者。尽量避免接触流感样病例患者，照料患者时需佩戴口罩；非必要不到人群密集的室内公共场所。

3.加强室内空气流通，增强自身抵抗力。每天进行至少2次以上自然通风，每次开窗通风15至30分钟；加强体育锻炼，保证充足睡眠，提高自身抵抗力。

4.接种流感疫苗。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低感染流感和并发症的风险，建议老年人、儿童、慢性病患者和医务人员等高危人群及时接种流感疫苗。

三、诺如病毒感染性腹泻

诺如病毒是引起急性胃肠炎最常见的病毒，具有高度的传染性和快速的传播能力，学校、托幼机构等集体场所容易发生暴发疫情。

人群普遍易感，传播途径包括经食物传播、经水传播以及人与人之间的传播。潜伏期为1天左右，感染后主要表现为腹痛、腹泻、呕吐和恶心等，其中儿童以呕吐为主，成人以腹泻为主。

1.注意手卫生。保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染性腹泻等肠道传染病最便捷、有效的措施。饭前、便后、加工食物前要用洗手液和流动清水至少洗手20秒。

2.养成良好的饮食卫生习惯。不喝生水、不吃生冷食物，生吃蔬菜瓜果要清洗干净，贝类等海产品要彻底煮熟煮透后再食用，在外就餐尽量不吃凉拌菜和肉类等烧烤食物，另外在食品加工过程中要做到生熟分开。

3.出现可疑症状及时就医。自己或者家人若出现呕吐、腹泻等症状，要及时就医。学校等集体单位如果有学生出现呕吐症状等，授课老师应立即疏散周围学生，并向校医汇报，配合校医规范处理呕吐物，同时将发病学生单独隔离，通知家长带其就医或回家休息。

4.做好患者粪便/呕吐物的消毒。对患者的呕吐物、粪便及其污染的环境和物品要使用含氯消毒剂进行规范消毒，在清理时需做好个人防护，避免直接接触污染物。

四、水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，主要经飞沫传播，也可通过直接接触病人或接触被水痘病毒污染的餐具、玩具等用具而感染。该病传染性强，人群普遍易感，多见于儿童，在托幼机构、学校等集体单位容易出现暴发疫情。

1.养成良好的卫生习惯。保持环境整洁，勤洗手、勤换衣物，增强自我防病意识；家庭和学校教室经常开窗通风，保持空气流通。

2. 尽量少去公共场所。流行期间家长应尽量少带孩子去人群密闭的室内公共场所，避免接触患病儿童。

3.加强体育锻炼。合理膳食，加强运动，保持充足的睡眠，提高身体素质和对疾病的抵抗能力，降低发病风险。

4.接种水痘疫苗。预防水痘最为经济有效的方法是接种水痘疫苗，建议适龄儿童接种2剂次水痘疫苗。

五、人禽流感

人禽流感，是由禽流感病毒引起的人类疾病，感染人的禽流感病毒亚型主要为H5N1、H9N2、H7N9，其中感染H5N1的患者病情重，病死率高。主要感染来源是接触染毒的活禽或去过受污染的活禽市场。

患者初期一般表现为流感样症状，如发热、咳嗽、气短，可伴有头痛、肌肉酸痛、腹泻等全身症状。重症患者病情发展迅速，多在发病3至7天出现重症肺炎，体温大多持续在39℃以上。

1.避免接触活禽。尽量避免接触活禽，前往活禽交易场所做好个人防护，接触活禽之后需要彻底清洁双手。

2.尽量不要购买活禽。避免采购活禽，在正规市场采购经检疫合格的冷鲜禽，不采购、烹饪、食用来源不明的禽类或病死禽。

3.处理禽类时注意个人防护。可佩戴口罩、手套等，清理后尽快清洗双手。

4.注意生熟分开。在加工禽类过程中使用的刀具餐具等要生熟分开，另外禽类要彻底煮熟后食用。

5.出现可疑症状及时就医。禽类相关职业人群（宰杀、销售、运输禽类等人员）如出现发热、肺炎等症状要及时就医并应告知医务人员禽类接触史。