

贺兰县第三小学预防病毒知识宣传

fighting!
发布时间: 2020-03-30

各位亲爱的家长:

您好! 近期多种病毒高发, 如: 甲流病毒、新型冠状病毒。为有效预防与控制病毒传播, 我们一起来看看, 希望各位家长对相关病毒的了解, 同时最大程度降低儿童患病率, 让我们从预防先行, 和孩子们一起抵抗病毒吧!

预防病毒“甲流篇”

一、什么是甲流?

- 1.甲型流感病毒为常见流感病毒, 甲型流感病毒容易发生变异, 流感的传染源主要是病人, 其次是隐性感染者。
- 2.动物亦可能为重要贮存宿主和中间宿主。
- 3.病人在发病后5天内均可从鼻涕、口涎、痰液等分泌物排出病毒, 传染期约1周, 以发病后2-3天传染性最强。



二、流感的症状

- 1.发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛发热和疲劳等。
- 2.出现腹泻和呕吐、肌肉痛、酸痛等。
- 3.部分患者病情可迅速进展, 导致重症, 突然高热, 体温超过39℃, 甚至继发严重肺炎。

三、流感的传播途径

以空气飞沫传播为主, 其次是通过病毒污染的餐具、毛巾等间接传播, 密切接触也是传播流感的途径之一。

四、甲流与普通感冒、新冠病毒的区别

甲型流感与普通感冒不同之处在于:
普通感冒不会流行, 没有传染性, 是普通病毒引起的呼吸道疾病, 主要由血液型的病毒引起, 起病急, 早期症状有流涕、咳嗽、鼻塞、流鼻涕, 一般为自限性, 病程较轻。

而甲型流感由甲型流感病毒引起, 传染性强, 症状为发热、畏寒、全身不适等, 发病会持续3-5天, 轻者3日内痊愈, 重症要两周, 甚至一个月, 由于新冠病毒目前没有特效抗病毒药, 主要是对症治疗, 营养支持治疗为主, 此时就需要提升自身免疫力。

	普通感冒	流感	新冠
症状范围	以上呼吸道	全身性	全身性
病程	1-3天	1-2周	5-7天
主要症状	不发热或低热	发热一般高于38℃	发热高于38℃ (严重者可见持续性高热)
	鼻塞、流涕、打喷嚏等	畏寒、头痛、肌肉酸痛、食欲减退、乏力等全身症状明显	干咳、乏力、咽痛/咽痒/咽干、嗅觉味觉减退或丧失, 关节肌肉酸痛、腹泻、呼吸呼吸困难
治疗	对症治疗可自愈	奥司他韦+利托那韦	目前没有特效药, 只能提高自身免疫力, 对症治疗

五、家庭的日常防护措施

- 1.减少去人多拥挤的地方
流感病毒主要通过人们呼吸分泌物的飞沫传播, 拥挤的场所会让病毒和病毒更容易上升, 增加感染几率。因此, 室内要多开窗通风, 应避免去人多的地方。
- 2.远离“毒”源
家庭有人感冒, 应为患者佩戴口罩, 确诊流感病毒应及时治疗或隔离, 以免相互传染, 咳嗽时应用手帕或纸巾捂住口鼻。
- 3.讲究卫生、勤洗手
勤洗手, 多喝水, 保持良好作息, 以增强身体抵抗力, 饭前便后洗手, 外出归来应洗手, 减少病毒经手传播, 餐具应定期消毒, 除此之外, 随着天气变化, 及时增减衣服, 进行适量的户外运动, 保持室内空气流通, 定期消毒等可以降低患流感的风险。
- 4.补充维生素
多吃富含维生素和膳食纤维的食物, 促进代谢, 增强免疫力, 维生素可以促进体内重要代谢, 特别是维生素A和维生素C能增强皮肤黏膜的功能, 提高免疫力, 平时注意多喝水, 饮食要有规律, 不要暴饮暴食。
- 5.增强体质, 锻炼身体
每天进行适当的户外运动, 适当晒太阳, 阳光中的紫外线, 能促进钙、磷吸收, 增强免疫力, 也可通过适当的运动和运动, 锻炼身体, 提高免疫力。
- 6.流感疫苗接种
接种流感疫苗是增强对病毒免疫力的有效方法, 自愿接种。



预防病毒“新冠篇”

一、什么是新冠病毒

新冠病毒, 又称为新型冠状病毒, 是一种新型冠状病毒, 感染后引起病毒性肺炎, 表现为发热、乏力、咳嗽、气促、呼吸困难等, 严重者甚至危及生命。新冠病毒仍为新型, 目前尚缺乏有效疫苗, 但儿童高发, 其传播途径、传播速度等特点, 较大家熟知, 但传播途径多样, 可通过污染的水源、食物、物品、空气等传播。

二、新冠病毒的特点

- 1.传染性: 新冠病毒可以通过身体接触、水源、食物、呼吸等途径传播。
- 2.潜伏期: 多为集体发病, 学校和公共场所尤其容易群发。
- 3.儿童易感: 学龄前儿童尤其容易感染新冠病毒, 在托儿所以下的婴幼儿中, 感染率可达15%。
- 4.无症状或轻症: 目前还未出现针对新冠病毒的特效药或疫苗。
- 5.自限性: 新冠病毒有明显的自限性, 约两三周后会自己好转, 家长不必太过恐慌。



三、如何预防“新冠病毒”

新冠病毒会引超传播感染, 感染发病突然, 一般在感染后12-48小时出现症状, 主要表现为发热、乏力、咳嗽、气促等。

成人和儿童感染新冠病毒的症状有所区别, 儿童感染症状普遍, 成人感染多为多, 病情较重, 传播速度快等特点, 较大家熟知, 但传播途径多样, 可通过污染的水源、食物、物品、空气等传播, 严重者还会出现肺炎症状。



三、如何处理“新冠病毒”

新冠病毒会引超传播感染, 感染发病突然, 一般在感染后12-48小时出现症状, 主要表现为发热、乏力、咳嗽、气促等。

- 1.在整个人群传播过程中, 应戴上手套及口罩。
- 2.在整个处理过程中, 应戴上手套及口罩。
- 3.如果呕吐物或粪便的附近区域有半固体食物, 应丢弃所有食物。
- 4.清理呕吐物或粪便前应先用消毒剂消毒, 并用消毒液浸泡30分钟, 再进行清洗, 若不能及时清洗, 应把它们放置在密封的袋内, 并尽快处理。
- 5.用消毒剂由外向内抹去呕吐物/溢出物, 然后从离呕吐物/溢出物区域向外消毒, 经直接接触的地方: 如门把手、扶手等也要进行消毒, 让消毒剂在污染的地方表面停留15至30分钟, 令病毒或不活跃, 然后再用清水清洗, 并让表面自然风干。
- 6.切勿用抹布清理呕吐物。
- 7.处理病毒后, 必须把消毒用具浸泡消毒液中, 然后彻底冲洗才可再次使用。
- 8.所有清理工作完成后, 必须彻底洗手。



注意饮食卫生



加强通风



避免与患者密切接触



做好消毒工作

保持手卫生

勤洗手

评论 1