

@e问医答



# 冬季,如何预防呼吸道 传染病和肠道传染病?



安徽省卫生健康委员会

@e问医答



# 呼吸道传染病高发 做好预防是关键

冬春季是呼吸道传染病的高发季节

随着气温逐渐下降

流感病毒、肺炎支原体感染以及

呼吸道合胞病毒感染等呼吸道疾病

上升风险逐渐增加

公众可能会面临着多种呼吸道传染病

叠加或同时流行的风险

安徽省卫生健康委员会





此外，公众可以采取以下措施降低呼吸道感染感染的风险，以实现多病共防。

**一**是要保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、咳嗽和打喷嚏时要用纸巾或肘部遮住口鼻；

**二**是保持居住或者工作环境的清洁和通风；

**三**是要科学佩戴口罩；

**四**是要通过合理饮食、适量的运动以及增加睡眠增强体质；

**五**是减少与有呼吸道症状人群的密切接触；

**六**是做好健康监测，视情况及时就医；

**七**是做好高风险人群的健康宣教，提高自我防护意识。



虽然这些疾病的病原体不同，但是它们的传播途径相似，主要通过呼吸道飞沫和接触传播，感染者是主要的传染源。需要特别强调的是，**预防传染病，接种疫苗是最经济有效的手段**。对于有疫苗可预防的呼吸道疾病，大家应尽早按照接种程序开展疫苗接种，尤其是儿童、老年人和有慢性基础性疾患的人群。





# 冬季肠道传染病 应如何做好预防？

秋冬季腹泻、呕吐等胃肠炎症状

主要由病毒感染引起

主要有轮状病毒、诺如病毒、星状病毒、

肠道腺病毒等多种病原体

其中以轮状病毒和诺如病毒感染为主

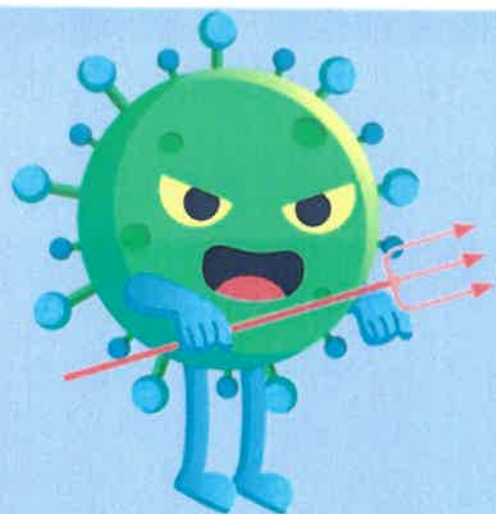


轮状病毒是引起5岁以下婴幼儿住院和重症腹泻的主要病原体，口服轮状病毒疫苗是预防轮状病毒感染最有效的措施，建议1岁以内的婴幼儿尽早接种疫苗，尽早起到保护作用。





全人群普遍易感诺如病毒。诺如病毒感染后一般病程比较短，2~3天即可恢复，呈自限性，病例大多属于轻症，该病毒具有较强的传染性和快速的传播能力，是引起学校和托幼机构等人群密集场所以及家庭内传播的主要病原体，需要重点关注。



@e问医答



目前没有预防诺如病毒感染的疫苗，搞好个人卫生、食品卫生和饮水卫生是预防本病的关键。



安徽省卫生健康委员会