春季呼吸道传染病的预防措施

**一、急性呼吸道传染病**

（一）主要形势   春季是急性呼吸道传染病高发季节，呼吸道传染病传播风险增加。近期需要关注的急性呼吸道传染病有流感病毒、人偏肺病毒、鼻病毒、腺病毒、肺炎支原体等病原体感染引起的传染病。

（二）主要建议   1.保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免用手触摸眼、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息等。2.有发热和呼吸道症状时，及时就医；前往环境密闭、人员密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时，应主动佩戴口罩。3.孕妇、低年龄儿童、老年人、慢性基础性疾病患者等人群，根据疫苗接种的适用条件，积极接种相关疫苗，如流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。

**二、新型冠状病毒感染**

（一）主要形势   新型冠状病毒感染常见症状主要为发热、咽干、咽痛、咳嗽等，部分患者可伴有肌肉酸痛、嗅觉味觉减退或丧失、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等。老年人和免疫低下者感染后转为重症的风险相对较高。目前我国新冠病毒感染疫情处于低水平流行；综合多渠道监测数据，预计我国新冠病毒感染疫情近期平缓波动，今年1-2月份仍将处于低流行水平。

（二）主要建议   1.保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免用手触摸眼、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息等。2.老年人、慢性基础疾病患者等重症高风险人群积极主动接种最新可用的新冠病毒疫苗。  3.出现发热、咳嗽等症状时，尽量避免参加集体活动，及时就医，就医过程中全程佩戴口罩。

**三、流行性感冒**

（一）主要形势   流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，一般表现为急性起病，常出现发热、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒战等症状。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群，可因肺炎等并发症或基础疾病加重发展成重症病例。冬季是流感高发季节，通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播，经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触感染。接触被病毒污染的物体表面也可感染。 近期我国流感监测显示，我国南、北方流感阳性率继续上升，以甲型H1N1亚型为优势毒株，本轮疫情预计在今年1--2月可能达到高峰。

（二）主要建议   1.保持良好的卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免用手触摸眼、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息等。2.流感流行季节，尽量避免接触流感样症状患者，科学佩戴口罩。3.接种流感疫苗，可以显著降低感染以及感染后发展成重症的风险。

**四、人感染禽流感**

（一）主要形势   人感染禽流感是由禽流感病毒偶然感染人所引起的急性呼吸道传染病，主要症状有发热，伴咳嗽、头痛、肌肉酸痛等症状，重症病例可出现急性呼吸窘迫综合征（ARDS）和多器官功能衰竭。传染源主要为病死禽和携带禽流感病毒的禽类。人主要通过接触感染的禽或其分泌物、排泄物，接触被病毒污染的环境或物品而感染，一定条件下可通过空气传播。近期美国持续报告人感染H5N1禽流感疫情，我国有散发的人感染H9N2等禽流感病例报告。全球禽和人的禽流感病毒学监测显示，普通人感染禽流感风险低，职业暴露人群感染风险相对较高。

（二）主要建议   1.避免接触生病或死亡动物，包括野生鸟类，与动物或其环境接触应做好个人防护和手卫生；2.保持良好饮食习惯，生熟分开，生肉烹饪熟后食用；不要购买活禽，可购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽。3.接触病死家禽后，若有发热、咳嗽等不适症状，应尽快就诊，并告知医生有无禽类及相关环境接触史，有没有去过活禽市场等。

**五、猴痘**

（一）主要形势   猴痘由猴痘病毒引起，既往主要在非洲地区流行，2022年后传播至多个既往非流行区国家和地区。潜伏期为1～21天。临床表现主要有发热、皮疹、淋巴结肿大等症状。猴痘病毒分为分支Ⅰ型（Ⅰa、Ⅰb）和分支Ⅱ型（Ⅱa、Ⅱb），传播途径都是以直接接触患者的病变分泌物、渗出物为主，常见的直接接触方式包括性行为、家庭内密切接触、医疗护理接触等。接触病毒污染的环境、物品也可引发感染，但传播效率较直接接触低。猴痘病毒Ⅱb分支导致了2022年以来的全球猴痘疫情，目前已控制在较低水平。2024年下半年以来猴痘病毒Ⅰb亚分支开始在刚果民主共和国及其邻国传播，目前已有一些国家报告了输入的猴痘病毒Ⅰb亚分支病例，我国近期也发现一起聚集性疫情，疫情已得到有效控处置。

（二）主要建议    做自己健康的第一责任人，了解猴痘防控知识，增强自我防护意识，避免与猴痘患者或有猴痘可疑症状者密切接触，能够有效预防猴痘感染。日常生活中不接触野生或者来历不明的啮齿类动物、猴和猿等灵长类动物。出境前应提前了解目的地猴痘病毒Ⅰb亚分支流行情况，做好个人防护，避免与当地野生动物接触，避免与猴痘患者或有可疑症状者密切接触；遵守国家出入境管理相关规定，配合做好出入境检疫检测。

**六、流行脑脊髓膜炎(简称流脑)**

（一）主要形势 流脑是由脑膜炎双球菌引起的呼吸道传染病，传染性较强，好发于冬春季节，15岁以下儿童容易患这种病，两岁左右的婴儿患病率比较高。传染源：带菌者和病人。传播途径:病原菌主要通过喷嚏、咳嗽、说话等由飞沫直接从空气传播，进入呼吸道引起感染。临床表现：潜伏期一般为2-3天，最长为一周。发病突然高热、剧烈头痛、频繁呕吐、精神不振，重者可出现昏迷、抽搐。流脑根据病情轻重分为普通型、暴发型、轻型和慢型、败血症型。暴发型起病急骤，病情凶险，病死率高，常在24小时内出现严重休克和呼吸衰竭，危及生命。因此，在流脑高发期，若出现类似上述症状要立即到正规医院抢救治疗，以免延误病情。 （二）主要建议 保持室内空气新鲜，经常开门窗通风，常晒被褥，阳光中的紫外线可以杀死环境中的病原菌。在流脑流行季节，尽量不要让孩子到拥挤的公共场所去，以免增加感染机会，小儿要按时进行流脑疫苗预防接种，这也是防止流脑发生的重要措施。

**七、流行性腮腺炎**

（一）主要形势 流行性腮腺炎是由腮腺炎病毒引起的呼吸道传染病。腮腺炎患者和健康带病毒者是本病的传染源，腮腺炎主要在儿童和青年中发生，尤以5-15岁患者较为多见;腮腺炎在冬春季发病较多，但全年即可发生感染流行。被患者和健康带毒者唾液污染的食具或玩具，可引起感染。本病潜伏期4-21天，平均18天。病毒侵入上呼吸道黏膜并在局部生长繁殖，患者受感染后，可有畏寒、食欲缺乏、低热、头痛等症状，其后则出现一侧腮腺肿大或者两侧腮腺同时肿大，局部疼痛，开口和嘴嚼时疼痛明显，食用酸性食物胀痛加剧，常可波及邻近的颌下腺、舌下腺和颈部淋巴结。腮腺肿大可持续5日左右，以后逐日减退。全部病程约7-12天，可并发睾丸炎、卵巢炎、脑膜炎等。

（二）主要建议 及时隔离患者至消肿为止。服用抗病毒中药可预防，流行季节注射“麻腮风”疫苗提高机体免疫力。

**八、肺结核**

（一）主要形势 肺结核是由结核分枝杆菌引起的肺部感染性疾病。结核菌还可侵入人体的其它脏器，引起肺外结核。一年四季都可以发病，15岁到35岁的青壮年是结核病的高发年龄。人与人之间经呼吸道传播是本病传染的主要方式，与病人密切接触及病人随地吐痰，待痰液干燥后痰菌随灰尘在空气中传播均可传染。病人应养成分餐制习惯，与病人共餐或食入被结核分枝杆菌污染的食物可引起消化道感染。其主要临床表现：全身疲乏、失眠、盗汗、午后潮热、咳嗽、咳痰、咯血、胸痛及呼吸困难等。儿童时期应按时接种卡介苗。接种后可增加免疫力，能避免被结核分枝杆菌感染而患病。

（二）主要建议 1.加强身体锻炼，增强体质，提高身体免疫力。2.加强卫生宣传教育，养成良好的卫生习惯和提高自我防护意识。咳嗽和打喷嚏时用一次性纸巾掩住口鼻，并适当处理用过的纸巾;经常和彻底地用肥皂和流动水清洗双手，特别是在咳嗽或打喷嚏之后。3.注意经常开窗通风，保持空气流通。4.适当的采取预防性服药措施。5.针对性地开展预防接种。6.坚持预防为主的方针，严把病从口入关;在发病季节，外出要戴口罩。

春季为什么是呼吸道传染病的高发季节？这主要是由于气候和空气流通不畅、人们室内活动增多以及呼吸道黏膜抵抗力下降等多重因素共同作用的结果。 1、气候寒冷导致人们更多地聚集在室内，减少了户外活动，从而增加了病毒传播的机会。同时，冷空气会降低呼吸道黏膜的抵抗力，使得病原体更容易侵入人体。 2、为了保暖，人们往往紧闭门窗，导致室内空气流通不畅。这种环境利于病毒和细菌的滋生与传播，尤其是在人群密集的场所，如学校、办公室等，病原体通过飞沫传播的风险显著增加。 3、冬春季人们的室内活动增多，如聚会、聚餐等，这也为病毒传播提供了更多机会。此外，一些不良生活习惯，如吸烟、熬夜等，也会降低身体免疫力，增加感染风险。为预防呼吸道传染病，建议采取以下措施：保持良好的个人卫生习惯，勤洗手、戴口罩；保持室内空气流通，定期开窗通风；加强锻炼，提高自身免疫力；避免接触已感染患者；及时接种疫苗，如流感疫苗等。 在药物治疗方面，针对不同类型的呼吸道传染病，可选用抗病毒药物如奥司他韦、抗菌药物如阿莫西林，以及解热镇痛药如对乙酰氨基酚等，以缓解症状，缩短病程。但需注意，药物治疗应在医生指导下进行，避免滥用。