

了解传染病防控， 家校合作助孩子远离侵袭

进入冬季以来，上海各家儿童专科医院以及三甲医院的儿科门诊都人满为患。特别是近期，儿科医院普通内科门诊日均门诊量最高达3200余人次，其中，以流感、诺如病毒、水痘等感染的儿童较多。目前，上海各级各类学校均采取应急措施，一方面在校园中宣传卫生知识，提醒学生做好个人防护；另一方面提醒家长关注学生的身体状况，与老师保持沟通，家校合作做好传染病防控工作。

正确洗手 保护健康

正确洗手是预防传染病最有效、最经济、最简便的方法，也是我们应准备的必备健康素养之一。



治疗流感从观察做起

统计显示，冬季乙型流感明显比往年多，最近医院的检出阳性率达40%，且高峰有所提前。以新华医院儿科为例，流感门诊急诊量出现上升情况。2017年12月底，儿科门诊急诊量周上升量达到6.7%，其中，儿内科门诊上升4.4%，急诊上升10%。

疾控专家提醒家长，预防孩子被流感传染的方法包括勤洗手、多开窗、公共场所注意戴口罩，有基础疾病的孩子尽量避免去公共场所等。此外，保持喉咙湿润也是个实用的方法。流感高发季要让孩子多喝水。喉咙黏膜干

燥，病毒更容易侵入。孩子如果口渴，不要忍着，多喝水，不要让喉咙干燥。

同时，流感病毒感染并没有特效药，属于自限性疾病，也就是说，一定会有反复。最常见的是，家长早上带孩子看门诊，孩子打针、吃药烧退了一点。可一到晚上热度又上去，家长就会特别紧张，以为病情又严重了，便又带着孩子连夜挂急诊。实际上，病毒性流感要退烧，本就不可能一蹴而就，病情有一个发展的过程。

对于家长而言，重要的是观察孩子的精神状态。如果孩子高烧，

但精神状态尚好，服药退烧后仍能笑能玩，与平时差不多，表明孩子病情不重，可以放心在家中继续观察。如若孩子精神萎靡、倦怠、表情淡漠，甚至出现神经系统症状，如抽搐、喷射性呕吐，则提示病重，应赶快去医院。

同时，家长还要观察孩子面色。如果孩子面色如常或者潮红，可以安心在家中护理；若面色暗淡、发黄、发青、发紫，眼神发呆，则说明病情严重，应送医院；如果发现孩子皮肤发紫、变凉，则提示循环衰竭，一旦遇到这种情况，需要立即就医。



感染水痘需隔离静养

水痘是另一种冬春季高发传染病，一般情况下，水痘的潜伏期为10至21天，最初不会有明显表现，可能出现轻度发热、咽喉痛、全身不适、肌肉酸痛等症状，家长很难发现。但水痘病情发展迅速，发病1-2天后进入出疹期，孩子身上会出现小红点，数小时后变为丘疹、疱疹、结痂，全身皮肤会成批出现丘疹、疱疹、结痂疹，呈向心性分布、以躯干为主，四肢相对较少。

预防水痘也需要从观察做起。对学校而言，每天的晨检尤其

重要。卫生教师需观察孩子的状态，以及观察孩子手鼻或脸上是否出现发疹情况。一旦发现，需立即通知家长带孩子回家隔离治疗。

在水痘病情护理方面，首先水痘不能触碰。水痘发病时常伴有发热症状，不要让孩子挠抓皮疹，以免引起继发感染。即便孩子感觉痒，也不能让其随便用手挤和抠，否则可引起局部细菌感染、蜂窝组织炎、脓毒血症和败血症等；其次是要做好消毒。发病期间，要特别重视患

儿皮肤清洁，可用干净湿巾擦拭患处周围。如有破损皮肤，可用碘伏或紫药水局部涂抹。患儿用过的餐具、玩具、衣物、个人用品应当及时清洗、消毒，避免二次感染。家长也要勤洗手；再次是饮食要清淡。水痘与其他热性病一样，忌食辛辣，家长应让孩子多饮白开水，食用易消化的流质食物，多吃新鲜水果，补充维生素；最后是隔离静养。全部水痘发病过程要持续10-14天，孩子需隔离至疱疹全部结痂或出疹后7天。



预防诺如先“防口”

诺如病毒对普通人来说也并不陌生，它在每年的11月至次年的2月高发，传染性很强，极易在人群中传播，尤其喜欢侵扰免疫力较薄弱的孩子。

诺如病毒又称为诺罗病毒、诺沃克病毒，是一种引起非细菌性急性胃肠炎的病毒。诺如病毒易导致感染性腹泻，并且传染性较强，属于自限性疾病，一般情况下无需特殊治疗，目前也没有治疗

它的特效药物。

通过这些特点可发现，预防诺如病毒感染，先得从“防口”，即把好进食关做起。在冬季干燥的时候，家长首先尽量不要带孩子去人群密集的地方；不要给孩子喝冷水，需给孩子准备独立的餐具，并且要注意清洗消毒；最好不要给孩子吃生冷的海鲜类食物，如果食用，也要加热熟透之后再吃；注意孩子的卫生，勤洗手，勤换衣物，养成饭前便后洗手

的好习惯。

因为诺如病毒属于一种自愈性的疾病，没有特效药，所以家长还应对症治疗。如果孩子的症状不是很严重，可以多在家休息，饮食上多食用清淡易消化的食物。也可在药店购买口服补液，来缓解孩子身体脱水和电解质紊乱的情况；如果孩子呕吐、腹泻的情况较严重时，家长应及时带孩子到医院就医，从而避免并发症的发生。



把好基础“洗手关”

面对冬季儿童青少年传染病高发的情况，上海在加强卫生疾控预防的同时，还加强对学生的个人卫生宣传教育。正确的洗手方式能很好地起到预防此类传染病发生的作用。不过，国内外的研究结果均显示学生洗手现状不容乐观，某些知识的知晓率和行为的形成率较低，主要与儿童青少年自身和一定的环境因素有关。

2016年起，上海在部分试点学校推出“洗手工程”，在学生中普及宣传正确的洗手方法，并建设适合学校的洗手设施，以此来促进学生

养成良好的个人卫生习惯。例如，试点学校首先进行了设施改造，配备了热水洗手设备和感应式洗手液，并进行了配套的冷热水管道、电路设施设备改建，以改善学生在寒冷的冬天洗手的舒适度，并提高学生洗手的积极性。同时，学校还在每个班级的教室里配备了免洗消毒洗手液，方便学生在餐前及户外运动前后使用，作为无流动水情况下的手部消毒清洁的补充方式。

同时，试点学校在疾病预防控制中心专家的指导下，建立并完善了《学生洗手制度》、《免洗消毒洗手液使

用方法和注意事项》，张贴在每个班级教室，还在每个厕所的洗手池边张贴了“六步洗手法”的图片，以便于学生对照执行，增强学生洗手的意识。

“洗手工程”同样离不开家校合作。为形成教育合力，取得1+1>2的效果，试点学校下发告家长书，希望家长在家中配合学校做好相关工作，在双方的共同努力下，进一步增强学生的洗手意识，促进学生养成良好的卫生习惯，树立文明健康的生活方式，此举得到了广大家长的支持与配合。

上海市学生洗手干预防试点项目

六步洗手法

