

2025 年 3 月健康防护提示

于田县疾病预防控制中心温馨提示：2025 年 3 月需关注急性呼吸道传染病、麻疹、甲型病毒性肝炎、人感染禽流感、猴痘和诺如病毒肠炎等传染病。

一、急性呼吸道传染病

冬春季节是急性呼吸道传染病高发季节，呼吸道传染病传播风险较高。

主要预防措施

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，应主动科学佩戴口罩。

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、麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病，主要临床特征为发热、流涕、咳嗽、眼结膜充血、皮疹等。

麻疹一年四季均可发病，但以冬春季为多，传染性极强，主要通过呼吸道飞沫传播，在相对密闭的空间内能通过气溶胶传播，接触被污染的物体也可能感染，潜伏期通常为 10-14 天。

主要预防措施

1. 接种麻腮风联合减毒活疫苗（简称“麻腮风疫苗”）是最有效的预防手段。根据我国免疫规划，所有儿童应在 8 月龄和 18 月龄各接种 1 剂麻腮风疫苗。

2. 良好的卫生习惯、勤洗手、在人群密集的公共场所科学佩戴口罩等日常防护措施能有效降低感染风险。

3. 如果怀疑自己与麻疹感染者有过密切接触，做好自我健康监测，期限为最后接触病例之日起 21 天。期间可以正常学习和工作，但要坚持勤洗手、戴口罩等防护措施。一旦出现发热、出疹或呼吸道症状，及时就医。

三、甲型病毒性肝炎

甲型病毒性肝炎（简称“甲肝”）是由甲型肝炎病毒引起的一种病毒性肝炎，起病急，有畏寒、发热、全身乏力、食欲不振、厌油、恶心、呕吐、腹痛、肝区痛、腹泻、尿色加深、皮肤和巩膜黄染等临床症状。

传染源为甲肝患者和隐性感染者，主要通过污染的水和食物传播，特别是生食贝类等，日常生活接触也可传播

甲肝潜伏期平均为 30 天，没有自然感染过甲肝病毒和未接种过甲肝疫苗的人对本病普遍易感，感染后可产生持久免疫。

主要预防措施

1. 接种甲肝疫苗是最有效的预防手段。接种甲肝疫苗后，人体能够针对甲肝病毒产生特异、持久的免疫力。根据我国免疫规划，儿童应在 18 月龄时接种 1 剂甲肝减毒活疫苗。若选择甲肝灭活疫苗，则需在 18 月龄和 24 月龄各接种 1 剂。此外，建议未感染过甲肝且未接种过甲肝疫苗的成人也积极接种。

2. 个人要注意饮用水卫生、食品卫生和环境卫生，不饮生水，不生食蔬菜和贝类等海产品。

四、人感染禽流感

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。

传染源主要为携带禽流感病毒的禽类及野生鸟类。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。

主要预防措施

1. 避免直接接触禽类及野生鸟类等，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、宰杀活禽，可购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽。

3. 接触禽及野生鸟类后，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

猴痘是由猴痘病毒引起的急性传染病，临床表现主要有发热、皮疹、淋巴结肿大等症状，免疫力低下人群治疗不及时可能出现重症。

猴痘传播途径以直接接触患者的病变部位分泌物、渗出物为主，常见的接触方式包括性行为、家庭内密切接触、医疗护理接触等。

猴痘病毒有分支 I 和分支 II 两个分支，两个分支又分为 I a、I b 和 II a、II b 亚分支。目前猴痘病毒 II b 亚分支疫情主要涉及男男性行为人群，已在全球范围内得到控制，我国 II b 亚分支疫情也处于较低水平。猴痘病毒 I b 亚分支疫情主要集中在非洲中部地区，并通过国际旅行输入非洲其他国家及非洲以外地区。

主要预防措施

1. 了解猴痘防控知识，增强自我防护意识，保持良好的卫生习惯。
2. 避免与猴痘患者或有可疑症状者密切接触，出现疑似症状应及时前往医疗机构就诊。
3. 前往猴痘流行地区，应提前了解目的地猴痘疫情情况，做好个人防护。
4. 遵守国家出入境管理相关规定，配合做好出入境检疫。

六、诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎主要通过污染的食物或水、接触患者排泄物，以及污染的物体表面、环境等感染。常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻。成人腹泻较多，儿童则呕吐较多。

主要预防措施

1. 注意勤洗手，尤其是饭前便后、加工食物前。
2. 注意饮食、饮用水卫生，尽量吃熟食，不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜，吃水果要清洗干净，喝开水或瓶装水。
3. 被患者呕吐物或粪便污染的表面，应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒，并立即换掉和清洗被污染的衣物或床单等；清洗时应戴上一次性手套，并在清洗后认真洗手。学校等重点场所发生诺如病毒肠炎疫情后，需遵照国家相关工作规范进行消毒。