

# 预防校园传染病 暖心护航新学期

当前是各种传染病的高发季节，校园人群密集容易造成传染病的传播。此时，要警惕手足口病、诺如病毒急性胃肠炎和猩红热等多种校园常见传染病的威胁。这些疾病不仅会影响孩子们的学习和生活，还可能影响他们的健康成长。同时，也要注意春季是孩子生长发育的黄金时期，抓住春天长高“黄金季”，助力孩子健康成长。

## 增强自我保护意识 预防诺如病毒急性胃肠炎

诺如病毒是导致急性胃肠炎的常见病原体。患者一般在感染诺如病毒后的12小时~48小时出现症状，最常见的症状是腹泻和呕吐，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人以腹泻为主。

春季开学季是诺如病毒感染的高发期，学校、托幼机构等场所容易发生聚集性疫情。

那么，如何预防诺如病毒急性胃肠炎？

**养成良好的卫生习惯：**饭前便后、接触公共物品后要要及时洗手；咳嗽或打喷嚏时，用纸巾或肘部遮挡口鼻；避免用不洁净的手接触口、眼、鼻部位；不与他人共用餐具、水杯。

**增强自我保护意识：**避免接触有呕吐、腹泻等症状的同学。不在校外购买无证摊贩的食品。

**加强晨午检和健康报告：**在校期间如出现呕吐、腹泻等症状，或发现同学有此类症状，立即向老师或校医报告，避免带病上课。

**做好环境清洁和消毒：**对教室、食堂、厕所等公共场所和公共设施进行定期清洁和消毒，尤其是门把手、桌面、水龙头等高频接触部位。使用含氯消毒剂（如84消毒液）进行消毒，注意配比和使用方法。

**注意呕吐物处理：**使用专用消毒包或含氯消毒剂覆盖呕吐物，静置30分钟后清理，避免直接接触。

**加强食品安全管理：**确保食堂工作人员健康，严格执行食品加工规范，避免生熟交叉污染。提供熟食，避免供应生冷食品（如沙拉、凉菜），水果分装分发时注意避免污染。定期检测饮用水及生活用水，确保水质安全。

**家校合作、加强防控：**学校通过家长会、微信群等渠道，向家长传达诺如病毒防控知识，争取家长配合。家长发现孩子感染诺如病毒后，及时通知学校，便于学校采取防控措施。对教职工进行诺如病毒防控培训，提高呕吐、腹泻事件应急处置能力。定期开展疫情防控演练，检验应急预案的可操作性。准备充足的防护物资，如口罩、手套、消毒剂、呕吐物消毒包等。

本版组稿 郑伟元



孩子们在阳光下快乐玩耍 记者刘华志摄

## 饭前便后勤洗手 预防手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的传染病，多发于学龄前儿童，主要会导致手、足、口腔等部位出现斑丘疹、疱疹，少数重症病例可出现脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿等。

预防手足口病，要注意以下几点：

饭前便后、外出回家后，要用肥皂或洗手液等给儿童洗手；看护人接触儿童前，替幼童更换尿布、处理粪便后，均要洗手。

儿童的衣被要及时清洗、曝晒或消毒；注意保持家庭环境卫生，居室要经常通风。

儿童的奶瓶、奶嘴、水杯及餐具使用前应充分清洗、消毒；不要让儿童喝生水、吃生冷食物。

手足口病流行期间，不宜带儿童到人群聚集、空气流通差的公共场所，避免与患手足口病的儿童接触。

家长要注意观察孩子有没有发热。有发热时，要检查孩子的口腔、手心、脚心等部位有无皮疹。儿童出现发热、出疹等相关症状要及时到医疗机构就诊。

居家治疗的患儿要避免与其他儿童接触，以减少交叉感染。父母要及时对患儿的衣物进行晾晒或消毒，对患儿粪便进行消毒处理。

适龄儿童可以选择注射EV71疫苗。此疫苗仅可以用于预防由EV71肠道病毒引起的手足口病。

## 经常开窗通风 预防猩红热

猩红热是一种由A组乙型溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病，任何年龄均可能罹患该病，以学龄及学龄前儿童最为常见。猩红热全年均可发生，以4月~6月、11月~12月多见。该病以发热、咽峡炎、皮疹和皮疹后脱屑等症状最为常见，草莓舌、杨梅舌、口周苍白圈等为特征表现。

猩红热目前尚无疫苗可预防，特异性治疗首选青霉素，及早、足量应用抗生素是治疗本病的关键。

那么，如何预防猩红热？

空气质量良好时，应经常开窗通风，保持空气流通。

培养勤洗手、规范洗手的好习惯，平时不用

手指直接接触口、鼻。

流行季节，应避免到人口密集、空气流通不佳的公共场所，外出要佩戴口罩。

规律作息，均衡饮食，适当锻炼，充足睡眠。

如果出现发热、头痛、皮疹等疑似猩红热症状表现，应立即就医，早诊断、早治疗，家庭隔离或住院隔离至痊愈。

## 定期监测身高 抓住长高“黄金季”

专家表示，春季是孩子生长发育的黄金时期，春季的气温和日照等自然条件对生长发育有着不可忽视的影响。家长应定期监测孩子的身高，抓住春天长高“黄金季”，助力孩子健康成长。

据介绍，孩子身高约70%和遗传有关，父母如果身高不高，要注意监测孩子的身高走势。同时，孩子的身高还受到营养、睡眠、运动以及心理与疾病等多重因素影响。

长期厌食、偏食会导致营养物质摄入不足或不均衡，入睡困难、睡眠不足、夜间易惊醒等睡眠障碍会影响体内生长激素的分泌，这些都会减缓身高的增长。长期焦虑、抑郁等心理问题也会导致孩子出现心因性矮小。此外，生长激素缺乏、先天性甲状腺功能减退、颅内肿瘤、染色体疾病、性早熟等，都会导致孩子身材矮小。

家长至少每3个月为孩子测量一次身高、体重，记录孩子的成长曲线，如发现孩子存在生长偏离，应及时咨询医生。家长一年左右可为孩子进行一次骨龄评价，关注孩子第二性征的发育情况，以防孩子因性早熟影响最终身高。

专家表示，家长应确保孩子营养均衡，食物多样，每天保证优质蛋白质的供给，不建议孩子吃各种营养补品，尽量少吃各种含添加剂的垃圾食品，因为这些所谓的“补品”及垃圾食品可能会导致性早熟，影响最终身高。

此外，专家表示，运动可以使血清生长激素水平升高，能够促进孩子的骨骼生长。正常健康儿童应保证每天40分钟至1小时的中等强度运动。春暖花开，孩子还应多晒太阳，促进身体合成维生素D，促进钙的吸收，让骨骼发育更好。

（据《大河健康报》）

