[幼儿园](http://rj.5ykj.com/" \t "http://home.5ykj.com/Article/HTML/_blank)传染疾病温馨提示

近日随着气温的逐渐升高，各种传染疾病进入高发期，危害着[孩子](http://rj.5ykj.com/" \t "http://home.5ykj.com/Article/HTML/_blank)的健康。为了让孩子在这草长莺飞的季节里健康成长，在此，我们特意邀请[家长](http://rj.5ykj.com/" \t "http://home.5ykj.com/Article/HTML/_blank)朋友与我们一起努力，做好幼儿卫生保健工作，共同为孩子的健康成长保驾护航。

卫生保健

1、保持室内环境的清洁卫生，有利于减少细菌，降低疾病发生的几率。

2、保持室内适宜的温度和湿度，当温度在8-18℃时，室内相对湿度保持在40%-60%之间，人体感觉舒适健康。

3、经常开窗通风换气，保证室内空气新鲜。一般在上午9点—11点，下午2点—4点，城市中的污染较少，开窗效果较好。

4、帮助孩子养成讲卫生的好习惯，勤洗手，勤晒被褥和换洗衣物。

5、放学后尽量避免带孩子去同班同学或有孩子的朋友家互相串门，不去拥挤的、空气不流通的公共场所，以减少传染病的发生。

6、为提高孩子的免疫力，为孩子们养成早睡早起的好习惯，保证睡眠充足。

饮食保健

1、饮食应做到营养均衡，选择多样化的食物，做到科学合理的搭配。

2、粗粮杂粮富含维生素、矿物质等营养物质，应适当提高粗粮杂粮在饮食中的比例。

3、摄入充足的维生素C。维生素C能提高免疫力和抗病能力，对大脑和身体发育有促进作用。维生素C含量较高的蔬菜水果有：柑橘、苹果、西红柿、萝卜、大枣等。

4、督促孩子养成健康的饮食习惯，不挑食不偏食；少吃油炸食品；减少零食和冷饮的摄入。

5、让孩子多喝白开水。白开水不仅能够补充孩子体内缺少的水分，还能够增强孩子的新陈代谢能力，有利于将体内的有毒物质排出，降低生病的概率。

疾病预防

1、手足口病

手足口病（HFMD）是由多种肠道病毒引起的一种[儿童](http://rj.5ykj.com/" \t "http://home.5ykj.com/Article/HTML/_blank)常见传染病。

传播途径：主要经消化道或呼吸道飞沫传播，亦可经接触病人皮肤、粘膜疱疹液而感染。

主要症状：初始症状为低热、食欲减退、不适并常伴咽痛。发热1－2天后出现口腔溃疡，开始为红色小疱疹，然后常变为溃疡。

易感人群：婴幼儿和儿童普遍多发，3岁及3岁以下婴幼儿更容易得。成人感染后一般不发病，但会将病毒传播给孩子。

**预防措施：勤洗手、勤通风，流行期间避免带孩子去同班同学或有孩子的朋友家互相串门，避免去人群聚集、空气流通差的公共场所。儿童出现相关症状要及时到正规医疗机构就诊。**

2、流行性感冒

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，具有很强的传染性。流感病毒分为甲、乙、丙三型。

传播途径：以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。

主要症状：起病急，全身症状较重，高热、头痛、乏力、全身酸痛症状明显，体温可达39—40摄氏度，一般持续2—3天后减退。

易感人群：体质薄弱的老人、儿童，患有慢性疾病特别是肺系疾病、免疫力低下者都是易感人群。

**预防措施：经常开窗通风，锻炼身体，增强体质，勤洗手，外出佩戴口罩，防止病菌从口鼻进入身体。**

**接种流感疫苗是国际医学界公认的防范流感的最有效武器。需注意由于流感病毒变异很快，每年接种最新的流感疫苗才能达到预防的效果。**

3、水痘

水痘是一种由水痘带状疱疹病毒所引起的急性传染病，在幼儿园和小学最容易发生和流行，传染性很强。

传播途径：水痘主要通过飞沫经呼吸道传染，接触被病毒污染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。

主要症状：水痘的潜伏期一般为14—16天，患者可出现头痛、全身不适、发热、食欲下降等前期症状，继而出现有特征性的红色斑疹，后变为丘疹、再发展为水疱、常伴有瘙痒，1-2天后开始干枯结痂，持续一周左右痂皮脱落。皮疹躯干部最多，头面部次之，四肢较少，手掌、足底更少。

易感人群：2-10岁的儿童为易感人群。

**预防措施：接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施。流行期间小孩子不去人多的公共场所，经常开窗通风等也很重要。**