冬季是人类呼吸系统最经受考验的季节之一，气候的变化是对机体免疫力的一次考验，易造成麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘等传染病的发生和流行。那么如何有效预防冬季幼儿常见传染病呢?下面就随医学教育网小编一起来详细了解一下吧!

　　麻疹

　　由麻疹病毒引起的急性呼吸道传染病。主要表现为发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血、口腔粘膜有红晕的灰白小点及皮肤出现斑丘疹。

　　1.传播途径

　　麻疹病人从发病前2天到出疹后5天内都可能通过咳嗽、打喷嚏等方式将麻疹病毒通过空气传染给其他人。

　　2.易感人群

　　各年龄段的人都可能感染麻疹，我国8月龄到5岁的儿童最易患麻疹。接触麻疹病人后如果没有抗体，90%以上的人都有可能发病，患过一次麻疹之后一般不会再患。一年四季都可能发生麻疹，但是多集中在冬、春季节发生。

　　3.防治措施

　　可通过隔离麻疹病人、病房通风，麻疹流行期间减少外出、尽量避免去人群密集场所来预防麻疹。接种麻疹疫苗是当前最行之有效的途径。一旦患了麻疹要及时就医。

　　风疹

　　是由风疹病毒引起的出疹性传染病，是儿童常见的一种呼吸道传染病。主要表现为低热、上呼吸道轻度炎症、全身散在红色斑丘疹及耳后、枕部淋巴结肿大，出疹第二天开始，面部及四肢皮疹可变成针尖样红点。

　　1.传播途径

　　风疹病人主要通过空气将风疹病毒传染给其他人，日常密切接触也可引起传播，但一般较少，与患者密切、反复、持续接触的家人容易感染风疹。

　　2.易感人群

　　风疹多在冬、春季节发病，1～5岁的儿童多见。孕妇患风疹可能传染给胎儿。一次得病，很少再患。

　　3.防治措施

　　由于风疹的疹子来得快，去得也快，如一阵风似的，“风疹”也因此得名。在风疹流行季节，应尽量不去公共场所，避免与风疹患者接触，同时注意室内通风和个人卫生。孕妇在妊娠早期尽可能避免与风疹病人接触，同时接种风疹减毒活疫苗。一旦患了风疹要及时就医。

　　流行性腮腺炎

　　1.传播途径

　　由腮腺炎病毒所引起，传播途径主要是患者喷嚏、咳嗽飞沫携带的病毒，通过呼吸道传播，该病毒主要侵犯腮腺，也可侵犯各种腺组织、神经系统及肝、肾、心脏、关节等几乎所有的器官。

　　2.易感人群

　　流行性腮腺炎是儿童和青少年中常见的呼吸道传染病，多见于4-15岁的儿童和青少年，亦可见于成人。好发于冬、春季，在学校、托儿所、幼儿园等儿童集中的地方易暴发流行。

　　3.防治措施

　　流行性腮腺炎最主要的预防措施是注射流腮疫苗，而且注射流腮疫苗是非常有效的方法。流行季节合理应用口罩可切断其传播途径。在其流行期间，尽量减少到人员拥挤的公共场所。养成良好的个人卫生习惯，做到勤洗手、勤通风、勤晒衣被、勤锻炼身体、多喝水。

　　水痘

　　是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的急性传染病。主要表现为发热及成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹。从感染病毒到出现症状大约10～21天，一般为14天左右。

　　1.传播途径

　　水痘病人从发病前1～2天直至皮疹干燥结痂期均可能将病毒通过空气飞沫经呼吸道和直接接触疱疹的疱浆传染给其他人。

　　2.易感人群

　　任何年龄均可感染，以婴幼儿和学龄前、学龄期儿童发病较多，6个月以下的婴儿较少见。孕妇患水痘时可感染胎儿，形成胎儿水痘综合征。水痘在冬、春两季多发，其传染力强，95%以上感染病毒的人都可能发病，学龄前儿童多见。病后可获得终身免疫，也可在多年后感染复发。

　　3.防治措施

　　在水痘流行季节，要及时隔离病人、尽量避免去人群拥挤的场所，做好消毒工作，防止容易患水痘的孩子及孕妇接触病人，及时接种水痘疫苗，患病后及时就医。

　　诺如病毒肠胃炎

　　诺如病毒感染是常见的消化道传染病，常见症状以腹泻、呕吐为主，并可出现恶心、腹痛、头疼、发热、畏寒等。

　　1.传播途径

　　包括人传人、经食物和经水传播。食用或饮用受病毒污染的食物或水、接触患者的呕吐物或粪便、接触呕吐产生的气溶胶以及污染的手、物体和用具等传播方式。

　　2.易感人群

　　病毒传染性较强，通常在人员密集场所引起聚集性疫情，如学校、幼儿园、医院、养老院等。

　　3.防治措施

　　如病毒胃肠炎一般为急性起病，属于自限性疾病，多数患者发病后2-3天即可康复。患者不需服用抗生素，而应及时补充水分以防止脱水。呕吐或腹泻症状严重时应及时就医。学校、幼儿园等要加强饮用水卫生和食品卫生工作，饮水设备定期清洗消毒，注意供餐时各个环节的卫生，特别是分餐环节的卫生。

　　冬春季传染病预防小建议

　　1.多通风、保持空气流动

　　定时打开门窗自然通风，可有效降低室内空气中微生物的数量，改善室内空气质量，调节居室微小气候，是最简单、行之有效的室内空气消毒方法。

　　2.接种疫苗

　　预防性疫苗是阻击传染病发生的最佳积极手段，又是预防疫苗针对传染病最经济有效的措施。儿童在8月、1岁半和6岁时分别接种麻风疫苗、麻风腮疫苗和麻疹疫苗，可预防麻疹、风疹和腮腺炎;6～18月时接种A群流脑疫苗，3岁和6岁时分别接种1剂次A+C群流脑疫苗，可预防流脑;1岁以上儿童可自费接种水痘疫苗来预防水痘。

　　3.养成良好的卫生习惯

　　这是预防秋冬季传染病的关键。要保持学习、生活场所的卫生，不要堆放垃圾。饭前便后、以及外出归来一定要按规定程序洗手，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子应用卫生纸掩盖，用过的卫生纸不要随地乱扔，勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰，个人卫生用品切勿混用。

　　4.加强锻炼

　　应积极参加体育锻炼，多到郊外、户外呼吸新鲜空气，每天锻炼能使身体气血畅通，筋骨舒展，体质增强。在锻炼的时候，必须注意气候变化，要避开晨雾风沙，要合理安排运动量，进行自我监护身体状况等，以免对身体造成不利影响。

　　5.规律作息

　　睡眠休息要好。生活有规律，保持充分的睡眠，对提高自身的抵抗力相当重要。做到生活有规律，劳逸结合，无论学习或其他活动使身体劳累过度，必然导致抵御疾病的能力下降，容易受到病毒感染。

　　6.衣、食细节要注意

　　秋季气候多变，早晚温差较大，极易降低人体呼吸道免疫力，使得病原体极易侵入。必须根据天气变化，适时增减衣服，合理安排好饮食，饮食上不宜太过辛辣，太过则助火气，也不宜过食油腻。要减少对呼吸道的刺激，如不吸烟、不喝酒，要多饮水，摄入足够的维生素，宜多食些富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物，如瘦肉、禽蛋、大枣、蜂蜜和新鲜蔬菜、水果等。

　　7.切莫讳疾忌医

　　由于秋冬季呼吸道传染病初期多有类似感冒的症状，易被忽视，因此身体有不适应及时看医生，特别是有发热、皮疹症状，应尽早明确诊断，及时进行治疗。如有传染病的情况，应立刻隔离、绝对不可到带病坚持。采取隔离措施，以免范围扩大。