

开学季,校园作为高密度人群聚集场所,教室、宿舍、食堂及校车等空间相对密闭,通风有限,极易造成病毒与细菌的接触传播。儿童和青少年免疫系统尚未完全成熟,加之集体生活密切接触,一旦有传染病源引入,极易形成聚集性疫情。

潇湘晨报·晨视频记者张树波 刘畅 通讯员周蓉荣

指导单位:湖南省人民医院

指导专家:呼吸内科二病区主任、主任医师、“2026年湖南省最美医务工作者”谭建龙

# 开学了 这些常见传染病如何预防

B01

健康周刊

潇湘晨报

湖南出版投资控股集团主管/主办  
国内统一连续出版物号:  
CN 43-0057  
农历丙午年七月廿一  
2026年9月3日 星期四

## 案例 1

7岁的小明开学第二天突发高热(39.5℃),伴头痛、全身肌肉酸痛。一开始,家长认为是普通感冒,让他吃了退烧药继续上学。三天后,小明高热不退,出现剧烈干咳、呼吸急促的症状,就医后确诊为乙型流感合并肺炎,住院治疗一周后才康复。

**医生提醒:**流感起病急、全身症状重,绝非普通感冒。儿童出现持续高热不退、精神差、呼吸急促等症状,必须立即就医,不能“熬一熬”。

## 案例 2

8岁的小华出现低热、皮疹,被诊断为水痘。家长未严格让小华居家隔离,结果导致同班5名同学相继感染,班级停课。

**医生提醒:**水痘在出疹前1-2天至疱疹全部结痂均具有传染性,且传染性极强。水痘患儿需严格隔离至疱疹全部结痂,密切接触者需医学观察三周。

## 案例 3

3岁的乐乐在幼儿园出现发热、口腔疱疹和手部皮疹,确诊为手足口病。由于幼儿园及时发现并隔离,其他儿童暂无发病。但调查发现,乐乐所在班级的玩具和门把手未按规定消毒。

**医生提醒:**手足口病主要经密切接触传播,病毒污染的物品是重要媒介。幼儿园应严格落实晨午检和物品消毒,家庭和学校共同教育儿童勤洗手是切断传播的关键。

流行性感冒

**主要传播方式:**飞沫、接触  
**警惕信号:**突发高热、剧烈头痛、全身肌肉酸痛、乏力、干咳  
**关键预防措施:**每年接种流感疫苗(最有效);规范佩戴口罩;勤洗手,注意咳嗽礼

支原体感染肺炎

**主要传播方式:**飞沫  
**警惕信号:**阵发性、刺激性干咳,可伴不同程度发热、咽痛、乏力,病程可持续数周  
**关键预防措施:**咳嗽、打喷嚏遮住口鼻;勤洗手;保证睡眠,增强体质;教室通风

水痘

**主要传播方式:**飞沫、直接接触(疱液)  
**警惕信号:**低热、头痛、乏力,1-2天后出现皮疹,向心性分布,斑丘疹、水疱、结痂同时存在  
**关键预防措施:**接种水痘疫苗(最有效);严格隔离至疱疹全部结痂;保持个人卫生,勤换洗衣物

手足口病

**主要传播方式:**密切接触(为主)、飞沫  
**警惕信号:**发热,手、足、口、臀部出现斑丘疹或疱疹,口腔疱疹破溃后疼痛拒食  
**关键预防措施:**勤洗手(关键);玩具、餐具定期清洁消毒;流行期少去人群密集场所;接种EV71疫苗(防重症)

急性胃肠炎  
诺如病毒

**主要传播方式:**粪-口(为主)、接触、气溶胶  
**警惕信号:**恶心、呕吐(儿童以呕吐为主)、腹痛、腹泻(成人以腹泻为主),可伴发热  
**关键预防措施:**勤洗手(饭前便后);不喝生水,食物彻底煮熟;规范处理呕吐物和粪便(用含氯消毒剂);患者隔离至症状消失后72小时

麻疹

**主要传播方式:**飞沫(传染性最强)  
**警惕信号:**发热、咳嗽、流涕、眼结膜炎,口腔麻疹黏膜斑(柯氏斑),随后出现红色斑丘疹  
**关键预防措施:**按计划接种麻腮风疫苗(8月龄、18月龄)

## 这六大传染病 需重点防范

此外,新型冠状病毒感染仍是需要关注的呼吸道传染病,其传播方式和预防措施与流感类似,主要通过飞沫和密切接触传播。

呼吸道合胞病毒(RSV)是婴幼儿下呼吸道感染的重要病原体,主要引起毛细支气管炎和肺炎,在低龄儿童中需警惕。

## 常见误区

## 去年打过疫苗 今年就不用打了?

这是完全错误的。一是流感病毒极易发生变异,每年流行的毒株可能不同,因此每年流感疫苗的成分会根据预测的流行株进行更新;二是人体接种流感疫苗后产生的抗体水平会随时间推移而下降。因此,流感疫苗需要每年接种,这样才能获得最有效的保护。

## 提醒

**接种时机:**通常接种流感疫苗2-4周后产生保护性抗体。为保证在流感高发季前获得保护,9-10月是最佳接种时间。错过该时间,在整个流行季节仍可接种。

**接种程序:**6月龄-8岁儿童首次接种灭活流感疫苗需接种2剂次(间隔≥4周),既往接种过则本年度接种1剂次。9岁及以上儿童和成人仅需接种1剂次。

**禁忌症:**对疫苗中所含任何成分过敏者,或有过任何流感疫苗接种严重过敏史者,禁止接种。患有急性疾病、严重慢性疾病或发热患者,建议痊愈或病情稳定后接种。

## 如何科学防护?

**做好家庭健康监测:**家长每日上学前应观察孩子状态,如出现发热、咳嗽等症状,及时就医并居家休息,切勿带病上学。

**养成良好卫生习惯:**教育儿童勤洗手,采用“七步洗手法”。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡。在人群密集场所或乘坐公共交通时,建议规范佩戴口罩。

**增强自身抵抗力:**保证充足睡眠(每日7小时以上),均衡饮食,适度运动,避免熬夜。

**及时接种疫苗:**接种疫苗是预防传染病最经济有效的手段。应按时完成流感、水痘、手足口病(EV71)、麻腮风等国家免疫规划及建议的疫苗接种。

## 什么情况下必须就医?

流感病毒不仅侵袭呼吸道,还会引发强烈的全身性炎症反应,导致白细胞和淋巴细胞降低,免疫功能受损,让细菌等病原体“乘虚而入”,引发重症肺炎、脓毒症休克等危及生命的状况。因此,不能靠“熬一熬”或“吃点药”来应对。出现以下情况,必须立即就医:

**持续高热:**体温≥39℃超过3天,或使用退热药效果不佳。

**呼吸异常:**呼吸急促、困难,鼻翼扇动,口唇发青,胸痛胸闷。

**精神异常:**精神萎靡、嗜睡、反应迟钝、烦躁不安、惊厥或意识障碍。

**严重脱水:**频繁呕吐、腹泻,无法进食,尿量显著减少(婴儿4-6小时无尿)。

**基础病加重:**原有哮喘、心脏病、糖尿病等慢性病明显加重。