



Beijing SMIC Private School

冬春季学校传染病防控须知

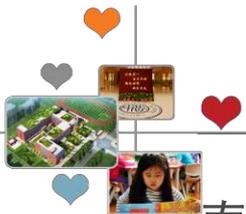
Notes on prevention and control of infectious diseases in school in winter and spring

北京市中芯学校健康室

Beijing SMIC School Health Center

2021年2月20日

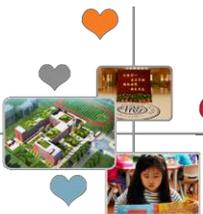
February 20, 2021



春节假期已经结束，家长们已经投入到紧张的工作中，孩子们的寒假也即将接近尾声，此时冬春季节交替，气温骤变，各种传染病也蠢蠢欲动。我们对新冠疫情的防控不容放松，对于其他常见传染病也要保持警惕。

让我们一起做好健康调节和健康防护，防范传染病，保持自身健康，为接下来的工作和学习奠定良好的身体基础。





认识这些传染病 Know about these infectious diseases

- 新型冠状病毒肺炎
- 急性肠道传染病（诺如病毒）
- 手足口病与疱疹性咽峡炎
- 水痘
- 流感及集中发热
- 猩红热
- 流行性腮腺炎
- 肺结核



新型冠状病毒肺炎 COVID-19

新冠病毒属于 β 属冠状病毒，对紫外线和热敏感， 56°C 30分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒

- 潜伏期：1-14天，多为3-7天
- 传染性：发病前1-2天和发病初期的传染性相对较强
- 传染源：患者和无症状感染者
- 传染途径：经呼吸道飞沫和密切接触者传播，接触病毒污染的物品、在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下存在经气溶胶传播的可能
- 易感性：人群普遍易感
- 八大症状：“发热、干咳、咳痰、头痛、乏力、腹泻、嗅觉、味觉异常”

诺如急性肠胃炎 Norovirus acute gastroenteritis

诺如病毒是急性肠胃炎最常见的病原体，最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛，其他包括发热、头痛和全身酸痛等。多数患者发病后1-3天即可康复。如频繁呕吐或腹泻，可导致脱水，引起严重的健康问题，尤其常见于幼小儿童、老年人和基础性疾病患者。

- 儿童以呕吐为主，成人以腹泻为主。食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水，接触患者或携带病毒活性的物体及表面，都可获得感染。



会出现恶心、呕吐、腹痛和腹泻

两者都是由多种肠道病毒引起的常见传染病，主要经粪一口途径传播；患者咽分泌物可通过咳嗽、喷嚏等经呼吸道传播。

- 1.手足口病：病例主要表现为发热伴手、足、口、臀部皮疹，部分病例可无发热。皮疹通常不痒，有些皮疹带有水泡。少数患者出现严重并发症。
- 2.疱疹性咽峡炎：急性起病，发热伴咽痛，咽部有充血，口腔黏膜可见散在灰白色疱疹，疱疹破溃形成黄色溃疡。

手足口及疱疹性咽颊炎的表现 The manifestation of hand, foot, mouth and herpetic pharyngitis



水痘 Chickenpox

由水痘-带状疱疹病毒（varicella-zoster virus, VZV）原发感染导致的急性**呼吸道**传染病，传染性极强，儿童易感，容易在儿童和青少年密集的学校引起暴发，目前在北京市参照丙类传染病的要求开展监测和管理。





流行性感冒 Influenza

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的急性**呼吸道**传染病主要通过空气飞沫传播。流感病毒有甲、乙、丙三个型,其中甲型所引起的流感流行最为广泛和严重,乙型常引起爆发,丙型则多引起小儿散发病型。

临床表现:

1. 出现急起畏寒、高热、头痛、头晕、全身酸痛、乏力等中毒症状。
2. 可伴有咽痛、干咳、流鼻涕、流泪等呼吸道症状。
3. 少数病例有食欲减退,伴有腹痛、腹胀、呕吐和腹泻等消化道症状。

猩红热 Scar let fever

猩红热是**溶血性链球菌**所引起的急性呼吸道传染病。临床特点为骤起发热、咽峡炎、草莓舌或杨梅舌，口周苍白圈，皮肤皱褶处有皮折红线（巴氏线）。发热1-2天内出疹，皮肤弥漫性充血、潮红，其间弥漫性针尖大小猩红色皮疹，压之退色，2~5天后消退。1周内脱皮。如治疗不当或不彻底可能出现关节、肾脏等变态反应性并发症。

- 其传染源为患者和带菌者，通过呼吸道飞沫传播给密切接触者。发病年龄以2—10岁小儿多见。



流行性腮腺炎 Mumps

流行性腮腺炎是由流行性腮腺炎病毒引起的急性**呼吸道**传染病。传染源是腮腺炎患者和携带病毒者。经直接接触患者的唾液或飞沫传播。前驱症状可出现**发热**、头痛、无力、食欲不振等，发病1~2日后出现颧骨弓或耳部疼痛，然后出现唾液腺肿大，通常可见**一侧或双侧腮腺肿大**。





肺结核 Pulmonary tuberculosis

- 肺结核是由结核杆菌引起的慢性呼吸道传染病。
- 主要通过病人打喷嚏，咳嗽或大声说话时喷出的飞沫进行传播。
- 主要表现为：咳嗽，咳痰，咳血，胸痛及呼吸困难，有时还会出现低热，盗汗及乏力，食欲减退等症状。
- 咳嗽，咳痰超过两个星期以上，或痰中带血，应怀疑是否得了肺 结核。

学校常见传染病疫情判断标准 Criteria for judging common infectious diseases in schools



学校、托幼机构 常见传染病疫情判定标准

病种	疫情类型	按发病时间统计	病例统计范围	发病人数	报告要求	病例隔离时间	
发热病例 (体温 $\geq 37.5^{\circ}\text{C}$)	集中发热疫情	2天内	同一宿舍	≥ 3 例	立即报告 地段保健科和中小 学生保健所	至体温正常 且症状完全 消失满 48 小 时	
			同一班级	≥ 5 例			
			同一年级 或宿舍楼	≥ 30 例			
流感样病例 (腋下体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$, 伴 咳嗽或咽痛之一者)	暴发疫情	7天内	同一托幼 机构或学 校	≥ 10 例			
急性胃肠炎病例 (24小时内排便 ≥ 3 次 且有性状改变, 和/或 24小时内出现呕吐者)	聚集疫情	3天内	同一托幼 机构或学 校	≥ 3 例			发病至症状 完全消失后 72小时
	暴发疫情	7天内		≥ 20 例			
手足口病、疱疹性咽峡 炎	聚集疫情	7天内	同一班级 或宿舍	≥ 2 例			发病至症状 消失后 1周
			同一托幼 机构或学 校	5-9例			
	暴发疫情		同一托幼 机构或学 校	≥ 10 例			
猩红热	聚集疫情	7天内	同一班级 或宿舍	≥ 3 例			
			同一托幼 机构或学 校	≥ 5 例			
	暴发疫情	7天内	同一托幼 机构或学 校	≥ 10 例			
具有发热 (体温 $\geq 38.0^{\circ}\text{C}$)、腹泻、 皮疹、黄疸、结膜红肿、 呕吐症状之一	传染病症 状监测	3天内	同一宿舍、 班级、办 公室等	同症状 ≥ 3 例		视疫情定性 判定	

北京市大兴区疾病预防控制中心



做好健康监测 Health Monitoring

密切关注自身健康状况，如果出现发热，干咳，腹泻并伴随乏力等症，应及时佩戴医用口罩前往就近的发热门诊，主动告知医生旅行史，接触史等。



注意个人卫生，减少聚集 Pay attention to personal hygiene and reduce aggregation

- 随时注意个人卫生，科学佩戴口罩，勤洗手，常通风，不聚集，注意咳嗽礼仪，与他人保持一米以上社交距离。
- 外出洗手困难时，可携带免洗手液消毒液。外出就餐时，应到正规餐馆就餐，使用公勺公筷，实施分餐制。



保证充足睡眠 Get enough sleep

- 合理安排作息時間，早睡早起。
- 提前調整作息時間，定好鬧鈴。
- 充足的睡眠有助於提高身體免疫力。
- 小學生保證每天至少10小時的睡眠時間。
- 中學生每天至少8個小時的睡眠時間。



适度运动 Exercise moderately

适当增加运动，避免过度肥胖。同时也要避免过度运动及过度疲劳。

- 养好良好的运动习惯，并长期保持。
- 选择在家中或室外空旷地点进行锻炼，与他人保持距离。



注意饮食调节 Pay attention to diet adjustment

逐渐调整饮食习惯，少吃油腻食物，多吃粗粮，新鲜的蔬菜和水果，以及富含蛋白质维生素及膳食纤维的食物。

- 进食定时定量，适当减少进食，给自己的肠胃也“放个假”



情绪调节, 身心愉悦 Emotional regulation, physical and mental pleasure

- 马上就要开学了, 要早收心, 让心情恢复平静。尽量减少外出, 避免晚睡。
- 听些舒缓的音乐, 阅读书籍, 晒晒太阳, 保持身心愉悦。





学生需要特别注意的事情 Matters that students need to pay special attention to

学生在楼道、室外场地发生呕吐怎么办？

- 1、第一现场老师（首先看到的老师）会立即保护现场，让其他人绕开呕吐物，距离呕吐物2米及以上。
- 2、呕吐学生留在原地不动。
- 3、第一现场老师请其他人帮助，通知保洁。
- 4、保洁到呕吐现场消毒，同时把塑料袋交给呕吐学生。
- 5、呕吐学生拿着呕吐袋到保健室处理。

如果发现其他同学呕吐，请绕开呕吐物2米以上，请呕吐学生留在原地不动，大声告知附近其他同学疏散，立即寻求老师或保洁人员的帮助。

家长需配合的事情 Things for parents to cooperate with



晨起自我健康监测。

请家长（包括共同生活的家人）和孩子自测体温，并观察和询问相关症状。

传染病相关症状：发热（水银体温计腋下体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ）皮疹或疱疹（皮肤及粘膜），呼吸系统症状（咳嗽，咽喉痛，流涕，呼吸不畅），消化系统症状（呕吐，腹泻，腹痛），腮腺肿痛，肌痛，黄疸，结膜充血，乏力，精神状态不佳等。

如出现以上任何症状，请不要带病上学，及时就医明确病情，居家休息并第一时间向班主任汇报。

物品准备

为孩子准备好一次性使用医用口罩或医用外科口罩2-3个（密封袋装好），免洗手消毒剂或消毒湿巾，一次性手套，纸巾等，并告知孩子正确使用。



家长需配合的事情 Things for parents to cooperate with

如发现孩子在进校门时或在校上课期间出现以下症状：**发热（腋下水银体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ ），咳嗽，鼻塞流涕，乏力，呕吐腹泻，皮疹等疑似传染病症状**，我校会及时通知家长把孩子带回家观察，并建议您及时就医。如您的孩子被确诊或疑似传染病，也请您及时告知学校，家长需把就医报告交到保健医处。

- **如确诊或疑似新冠**，需按照政府，疾控，社区，医院等相关部门要求隔离治疗。
- **如排除传染病**，也需要所有症状消失后方可复课。对于发热的，需要症状消失后48h方可返校，对于恶心，呕吐，腹泻的，需要症状消失后72h方可返校。
- **如确诊传染病**，痊愈后需到亦庄医院防保科开具复课证明，交到校健康中心持保健医的证明方可进班。
- **如学生是因为过敏，哮喘引起的咳嗽症状**，需持医院的证明方可入校。



家长需配合的事情 Things for parents to cooperate with

- 回家后督促孩子用肥皂液（洗手液）在流动水下用七步洗手法洗手。
- 取下的口罩，放置通风良好处，如需更换，密封后按生活垃圾处理。
- 对文具，钥匙等频繁触摸的物品可用75%酒精擦拭。
- 家人和共同生活的人尽量避免外出，自觉做好防护。

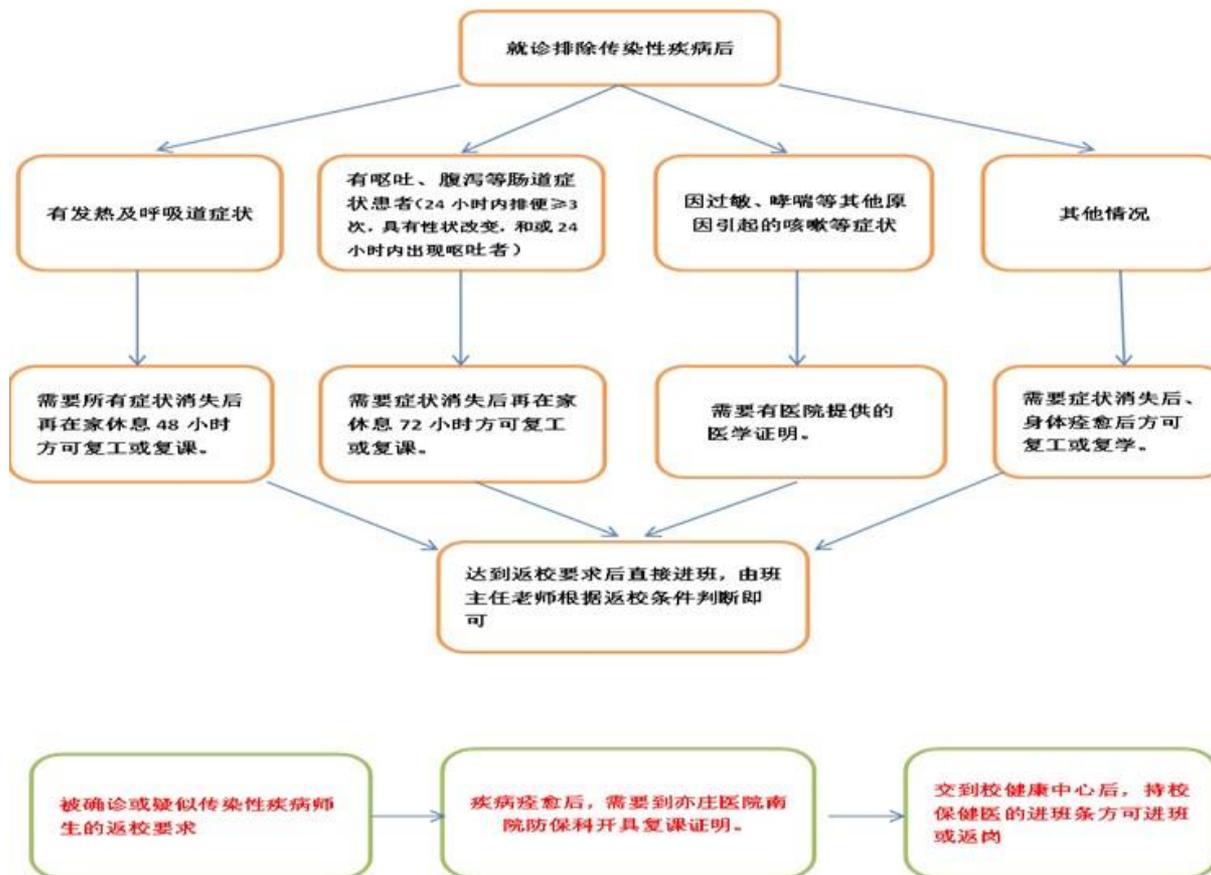
- 如家人出现发热等可疑症状，或家人因确诊或疑似传染病而处于隔离状态，学生也应居家隔离观察并向班主任说明情况。

病假学生返校流程 Procedures for returning sick students

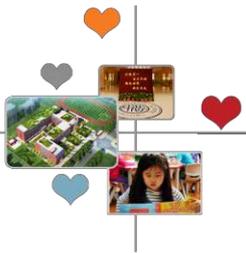


病假学生返校流程

北京市中芯学校



以上流程教职工需主管领导和保健室共同商讨后,根据实际情况,参照执行



调整心态，“牛”转乾坤 加油，你一定行！

