**预防呼吸道传染病小知识**

**一、什么叫呼吸道传染病**

呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道侵入而引起的具有传染性的疾病。

**二、如何预防呼吸道传染病**

1. 经常开窗通风，保持室内空气新鲜。
2. 搞好寝室的环境卫生，保持室内和周围环境的清洁。
3. 养成良好的卫生习惯，不要随地吐痰，记得勤洗手。
4. 保持良好的生活习惯，多喝水、不吸烟、不酗酒。
5. 经常锻炼身体，保持均衡饮食，注意劳逸结合，提高自身抗病力。
6. 要根据天气变化适时增减衣服，避免着凉。
7. 如果有发热、咳嗽等症状，应及时到医院检查治疗。当发生传染病时，应主动与健康人隔离，尽量不要去公共场所，避免交叉感染。科学用药，不要滥用抗生素。
8. 儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤的公共场所。
9. 儿童应按时完成预防接种，一般人群可在医生的指导下有针对性的进行预防接种。

**三、呼吸道传染病传播途径**

**1、传染源：**

主要为病人或隐性感染者。

**2、传播途径：**

主要经飞沫传播，也可通过直接密切接触或间接接触传播。

**3、人群易感性：**

人群对多数呼吸道传染病普遍易感。有的人病后有一定免疫力或持久免疫力，或者通过接种疫苗获得一定的免疫力。

**四、主要临床表现**

不同的呼吸道传染病有不同的临床表现。

**1、流感：**一般表现为发病急，有发热、乏力、头痛及全身酸痛等明显的全身中毒症状，咳嗽、流涕等呼吸道症状轻。

**2、麻疹：**症状有发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血，口腔粘膜有麻疹粘膜斑及皮肤出现斑丘疹。

**3、水痘：**全身症状轻微，皮肤粘膜分批出现迅速发展的斑疹、丘疹、泡疹与痂皮。

**4、风疹：**临床特点为低热、皮疹和耳后、枕部淋巴结肿大，全身症状轻。

**5、流脑：**主要表现为突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤粘膜瘀斑、烦躁不安，可出现颈项强直、神志障碍及抽搐等。

**6、流行性腮腺炎：**以腮腺急性肿胀、疼痛并伴有发热和全身不适为特征。

**7、肺结核：**是一种慢性传染病，主要表现为发热、盗汗、全身不适及咳嗽、咳痰、咯血、胸痛、呼吸困难等。

**五、什么情况下容易患呼吸道传染病**

**1、抵抗力低下**

当受凉、感冒、病毒细菌入侵时，抵抗力会降低，很容易出现呼吸道感染的症状。通常有70%左右的患者是因为受到病毒的感染而导致的，还有30%左右的患者为细菌感染所引起的。

**2、儿童和老年患者**

主要是儿童与老年人抗病能力较差，所以更容易被细菌病毒入侵，尤其是老年人，体质较差，并且还存在一些慢性的呼吸道方面的疾病，这样就更容易受到病毒入侵，从而出现呼吸道感染的症状。