

## 江苏疾控发布3月防病提示

# 警惕流感与新冠 外出建议戴口罩

### 开学季防范流感与新冠

三月,正值初春,气温起伏较大,且各级学校陆续开学,人群聚集性和流动性显著增加,为流感、新冠病毒等呼吸道传染病的传播创造了条件。流行性感冒(流感)和新型冠状病毒感染(新冠)均为传染性强、传播速度快的急性呼吸道传染病。

流感由流感病毒引起,主要表现为高热、头痛、全身肌肉酸痛、乏力等全身症状,部分可引起肺炎等并发症。新冠由新型冠状病毒引起,常见症状包括发热、干咳、乏力,部分患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、肌痛和腹泻等。两者主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播,在相对封闭的环境中可经气溶胶传播。开学后,师生在教室、宿舍、食堂等场所密切接触,易造成聚集性传播。

防病方面,建议乘坐公共交通工具、进入环境密闭、人员密集的公共场所(如教室、图书馆、食堂)时,建议规范佩戴口罩。出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,就医或外出时应全程佩戴。勤洗手是预防接触传播的有效措施。

使用肥皂或洗手液在流动水下按“七步洗手法”洗手。接触公共物品、咳嗽打喷嚏后、餐前便后应及时洗手。不具备洗手条件时,可使用免洗手消毒剂。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或肘臂完全遮挡口鼻,用过的纸巾及时丢入垃圾桶。

学校和家庭应每日定时开窗通风,保持室内空气流通。教室、宿舍、办公室等场所建议每日通风2~3次,每次不少于30分钟。对教室、宿舍、食堂、卫生间等公共区域的门把手、课桌椅、楼梯扶手、水龙头等高频接触物体表面进行定期清洁和预防性消毒。保持均衡营养、充足睡眠、适量运动和乐观心态,增强自身免疫力,是抵御疾病的基础保障。

### 诺如病毒正处流行期

诺如病毒具有高度的传染性和快速的传播能力,聚集性和暴发疫情主要发生在学校、托幼机构等人群聚集场所。目前仍处于诺如病毒的流行期,3月初全省中小学和幼儿园陆续开学,尤其应警惕诺如病毒聚集性感染。

感染诺如病毒后,以呕吐和

腹泻症状为主,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。传染源为患者和无症状感染者。诺如病毒传播方式多样,包括人传人、经诺如病毒污染的食物或水传播,其中人传人包括直接接触吐泻物、间接接触被污染的环境或物体表面以及摄入含有诺如病毒的气溶胶等。食源性传播最常见的是通过食用被污染的贝类海水产品和一些生食的未彻底洗净的蔬果。目前,诺如病毒尚无特异的抗病毒药物和疫苗,主要采用非特异性预防和治疗措施。

专家提醒,当出现腹泻和呕吐症状时应及时就医,并和家人相对隔离,呕吐和腹泻后应规范消毒和清洗被污染的环境表面和衣物等。

### 甲肝戊肝进入发病高峰

随着春节、元宵节等节日聚餐频次上升,经消化道传播的甲型病毒性肝炎和戊型病毒性肝炎(简称甲肝、戊肝)进入发病相对高峰期。甲肝和戊肝均为粪-口途径传播的病毒性肝炎,是我国法定报告的乙类传染病,需引起公众重视。

感染甲肝或戊肝病毒后,主

要临床表现为乏力、食欲减退、恶心、呕吐、厌油、腹胀、肝区疼痛、尿黄如茶、皮肤巩膜黄染,部分患者可伴有发热。甲肝多为自限性疾病,通常1~2个月内恢复,不转为慢性;戊肝也多为自限性,但孕妇感染后病情较重,尤其是妊娠晚期感染戊肝病毒可导致重症肝炎。该病传染源为急性期患者和隐性感染者。患者在起病前2周至发病后2~3周具有传染性,其中隐性感染者因不易被发现,在传播中起重要作用。传播方式主要为粪-口途径,包括食用或饮用被病毒污染的食物和水,以及日常生活接触传播。

预防甲肝和戊肝的关键是防止“病从口入”。日常生活中,应注意个人卫生,饭前便后用肥皂和流动水洗手;不喝生水,食物彻底烧熟煮透,尤其是海鲜、肉类;生熟厨具分开使用,避免交叉污染。

接种疫苗是预防甲肝最有效的手段。甲肝疫苗已纳入国家免疫规划,儿童按程序免费接种;戊肝疫苗已上市,重点人群(如畜牧养殖者、中老年人、慢性肝病患者等)可自愿自费接种。

通讯员 单云峰  
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖



图片由AI生成

## 全国“爱耳日”

# 4岁娃注意力不集中 一查“祸首”竟是中耳炎

2026年3月3日是第27个“全国爱耳日”,也是世界卫生组织(WHO)设立的“世界听力日”。今年,世界卫生组织强调“从社区到教室:面向所有儿童的听力保健!”这一主题,重点关注预防可避免的儿童听力损失以及确保早期识别和护理有耳或听力问题的儿童。

江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)在3月3日举行主题义诊活动。相关专家介绍,分泌性中耳炎是儿童期极为常见的一种耳科疾病,对儿童的听力健康构成潜在威胁。值得注意的是,这种疾病所带来的听力损失并非完全失聪,孩子并非“听不见”,而是对声音的感知能力下降,因此容易被忽视。

据统计,听力损失影响全球约九千万5至19岁的儿童和青少年。就在不久前,江苏省人民医院(南京医科大学第一附属医院、江苏省妇幼保健院)儿童保健科副主任田慧琴接诊了一位年仅4岁的小患

者,起因竟是老师在幼儿园发现孩子“注意力不集中”。“小朋友在幼儿园被老师注意到,有时候叫他也不理人,家长这才带过来看看。”田慧琴回忆,经过耳鼻喉科专科查体和听力检查,孩子最终被确诊为分泌性中耳炎。

分泌性中耳炎是儿童期极为常见的一种耳科疾病,直接影响儿童的听力健康。田慧琴介绍,这类疾病带来的听力损失并非“全聋”,孩子并不是听不见,而是对某些细微声音的感知能力下降。“他有听力,但一些小的声音可能听不到,这就导致他在与人交流时,有时候你喊他,他就不睬你。”正是这种“听得见却听不清”的状态,容易让家长和老师误以为孩子是注意力不集中,或者不爱与人交流。

“分泌性中耳炎最主要的一个病因就是咽鼓管的功能障碍。”田慧琴向记者解释,相比于成人,儿童的咽鼓管解剖结构更直,容易受到一些不利因素的影响,细菌、病毒更容易从鼻咽部“溜”进中耳,引发

炎症。专家表示,感冒、鼻炎、腺样体肥大都是常见诱因。“只要感冒或者有鼻炎的宝宝,家长发现听力可能有问题,就要考虑已经导致中耳炎了,应该及时就医、积极治疗。”

田慧琴提醒,家长一定要特别关注孩子的听力健康,不能因为孩子“能听见”就掉以轻心。那么,日常生活中该如何保护孩子的听力?田慧琴建议,一是关注药物影响,孩子生病时使用的某些抗生素药物可能对听力有损伤;二是使用耳机要控制时间和音量,不能长时间佩戴,音量也不能太高;三是尽量避免带孩子去大型、嘈杂的噪声环境。

“其实儿童的听力比成人要灵敏,正因为如此,损伤后带来的影响也更大。”田慧琴解释,尤其是在新生儿期和言语发育的关键阶段,如果听力受损,后续的言语能力、社交能力,甚至认知和心理发育都可能受到连锁影响。  
扬子晚报/紫牛新闻记者 吕彦霖

# 奶液容易流入耳道 宝宝呛奶留意护耳

3月3日是全国爱耳日。扬子晚报/紫牛新闻记者从扬州市妇女儿童医院采访了解到一则病例,该院近期接诊了一个3个月大的宝宝。家长反映,宝宝在母乳喂养时经常呛奶,当时仅以为是喂奶姿势问题,并未深究。直到发现孩子最近总是烦躁哭闹、频繁抓耳、睡眠不安,才紧急就诊。对于宝宝来说,“呛奶”和“听力”有何关联?专家有话要说。

该院专家表示,日常育儿中,家长们往往关注噪音、耳机、掏耳等常见危害,却易忽视一个每天都可能发生、却常被轻视的动作——呛奶。呛奶在婴幼儿喂养中十分常见,正因如此,很少有家长意识到,频繁或剧烈呛奶,竟是导致很多孩子听力受损的隐形诱因。

记者了解到,经该院儿童耳鼻喉科医生详细检查,这个宝宝被确诊为“分泌性中耳炎”,中耳腔内存在积液。所幸由于发现及时,经过规范化药物治疗与专业护理,患儿中耳积液逐渐吸收,听力功能恢复正常。主治医师表示,从解剖

学角度看,婴幼儿咽鼓管短、宽且平直,接近水平位置。呛奶时,奶液容易顺着咽鼓管逆行进入中耳腔,引发炎症。这种由呛奶引起的中耳炎,早期可能仅有耳闷、不适,若长期忽视或反复感染,会导致听力下降,甚至影响孩子的语言发育和认知能力。

专家称,除了呛奶,家长在生活中需警惕以下常见行为,科学守护孩子“小耳朵”。1.盲目掏耳。耳屎是耳道的天然保护屏障,具有杀菌、防灰尘作用。随意用挖耳勺或棉签掏挖,极易损伤外耳道皮肤甚至鼓膜,引发感染。2.噪音暴露。避免长时间让孩子处于高分贝嘈杂环境中,如鞭炮声、KTV、嘈杂的游乐场等。3.不当擤鼻。感冒时,切忌捏住双侧鼻孔用力擤鼻,应单侧轻轻擤,否则分泌物易逆行引发中耳炎。4.耳朵进水。游泳、洗澡、洗脸时,防止水进入耳内。如进水,应立即侧耳单脚跳,让水流出,或用干净的棉签轻轻吸干水分。

通讯员 刘海霞 潘黎明  
扬子晚报/紫牛新闻记者 陈咏