

Patient Education

预防传染病的传播

You must carefully read the "Consumer Information Use and Disclaimer" below in order to understand and correctly use this information

关于这个话题

易传播的疾病一直存在。有时这些疾病会从一个人传播到另一个人。有时它们会从动物传播到人。其他情况下，它们会通过水、土壤、食物或空气中的病菌传播。

一些疾病可通过接种疫苗得到预防或控制，如麻疹。其他疾病可能没有疫苗或治疗药物。因此，预防疾病传播非常重要。

一般情况

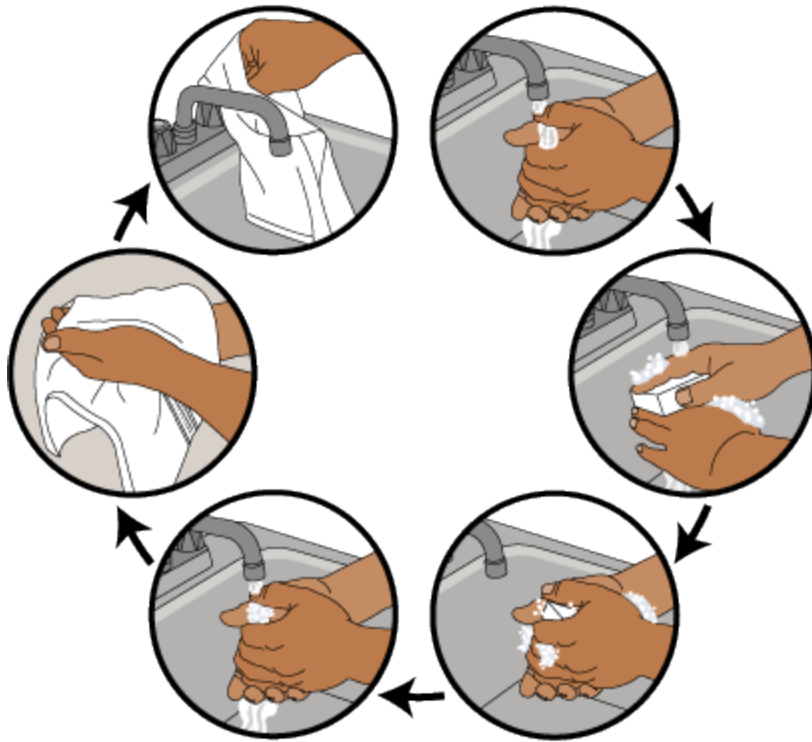
政府和医院可能会采取一些措施进行隔离并限制人们的活动。每种措施都在帮助阻止或限制疾病传播方面发挥不同的作用。

- 隔离
 - 在人们生病时使用。
 - 隔离可以在家里、医院或诊所进行。
 - 通常会将患者与其他人隔离开来。
 - 而其他人在照顾患者时可能会佩戴手套、口罩和眼镜并穿长袍。
 - 为防止感染扩散，一些病房里会提供特殊的气流。
 - 某些类型的设备可能会在使用后丢弃。
- 强制隔离
 - 用于让已接触传染病但尚未生病的人远离健康人群。
 - 强制隔离可以在家里或选定地点进行。

- 卫生官员可能会要求您测量体温并向他们报告体征。
- **保持社交距离**
 - 限制健康人之间进行密切接触。这意味着与他人至少要保持 6 英尺（1.8 米）的距离。
 - 学校和工作场所可能会关闭，或采取措施在家学习或工作。
 - 社交活动可能会取消。为保护公众，一些商店、餐馆、体育馆、剧院等可能会停止营业。
 - 在您和员工之间使用屏障。

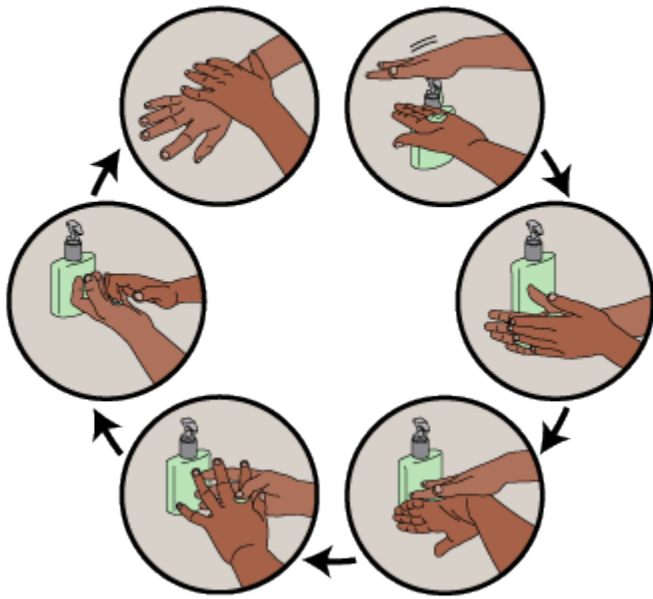
Image Filename

洗手



擦洗 20 秒

手卫生



保持健康



可以做什么来预防这种健康问题？

- 经常使用肥皂和水洗手，每次至少 20 秒，特别是在您咳嗽或打喷嚏后。若没有肥皂和水，可使用酒精含量至少为 60% 的含酒精洗手液。用洗手液揉搓双手至少 20 秒。
- 请尽量不要用手触摸您的鼻子、眼睛和嘴巴。病菌通常通过这些部位进入身体。
- 避免与生病的人共用毛巾、纸巾、食物或饮料。
- 避开人群。尽量待在家里。如果您确实需要接触人群，请经常洗手。尽量保持至少 6 英尺（1.8 米）的距离。避免握手、拥抱和击掌。
- 每年注射流感疫苗。

防止病菌在家里或其他地方传播：

- 如果您生病了，请待在家里。如果有条件的话，请待在一个单独的房间。通常情况下，在出现体征前几天以及只要您仍有症状时，您都可以传播病菌。
- 当您咳嗽或打喷嚏时请用纸巾遮住嘴巴和鼻子。咳嗽时您也可以用肘部遮住嘴巴。将用过的纸巾扔进垃圾箱，并在触摸用过的纸巾后立即洗手。

- 使用漂白清洗剂或其他消毒剂擦拭计算器、水槽、水龙头、门把手、电话、遥控器和电灯开关以保持您的房屋清洁。使用洗碗机或高温肥皂水清洗餐具。许多病菌可在固体表面存活 24 小时或更长时间。

有用的小贴士

被强制隔离会让人倍感压力。这里有一些可能有助于减轻压力的小建议。

- 在安排隔离区之前，先制定计划。在家里为所有家庭成员和宠物准备至少 2 周的物资。
- 为每个人准备充足的食物和水。
- 确保您拥有能正常使用的温度计和退烧药，例如对乙酰氨基酚或布洛芬。
- 准备充足的纸巾、洗手液和清洁用品。
- 确保您拥有充足的处方药，可能需要为每个人准备几周的用量。制定计划时，需要兼顾工作、上学和照顾小孩等各种事情。您可能需要在家中办公或上课等正常活动。
- 就隔离期间如何与家人和朋友保持联系制定计划。
- 拥有关于隔离的可靠信息来源。用通俗易懂的话语向孩子解释相关情况。
- 考虑以下问题：如果家里有人生病了，您可能会如何照顾他们？您能否将患病的家人与家里的其他人隔离开来？
- 在这段让人紧张的时间里，请在必要时向家人和朋友寻求帮助和支持。

消费者信息使用及免责声明:

本信息并非具体医学建议，不能替代您自医疗服务提供者获得的信息。这仅仅是一般信息的简明概要。不包括健康状况、疾病、损伤、检查、手术、治疗、疗法、出院指导或生活方式的选择等可能适用于您的所有信息。有关您的健康和治疗选择的完整信息请咨询医疗服务提供者。不应使用本信息决定是否接受医疗服务提供者的建议、指导或推荐。只有您的医疗服务提供者具备为您提供适合建议的知识和能力。<https://www.wolterskluwer.com/en/know/clinical-effectiveness-terms>

Last Updated 4/13/22



© 2022 UpToDate, Inc. and its affiliates and/or licensors. All rights reserved.