

首都 市民 预防传染病 手册

主编：蔡赴朝 丁向阳

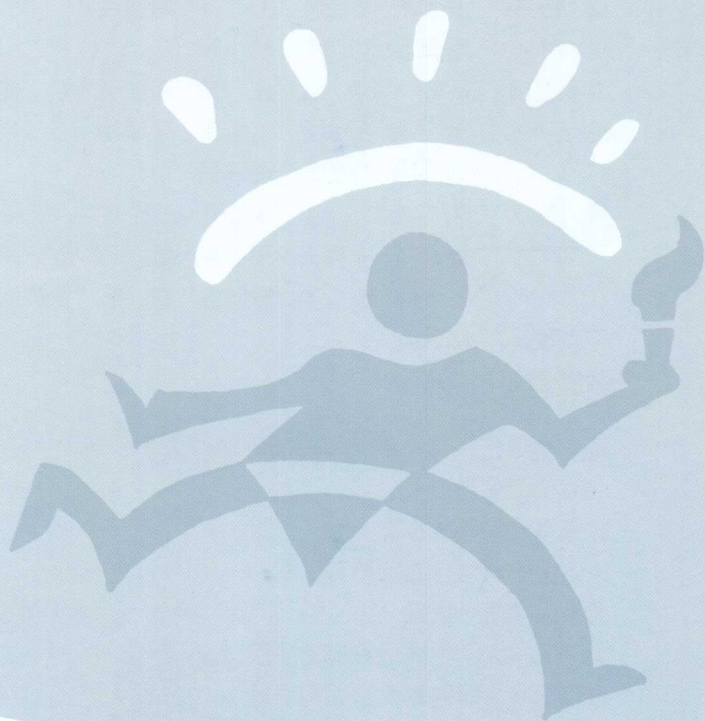


人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

北京市卫生局 组织编写

首都市民 预防传染病手册

主编：蔡赴朝 丁向阳



人民卫生出版社
PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

首都市民预防传染病手册 / 蔡赴朝等主编. — 北京 : 人民卫生出版社, 2007.12

ISBN 978-7-117-09386-6

I. 首… II. 蔡… III. ①传染病—防治—手册 ②传染病防治法—中国—手册 IV. R51-62 D922.16-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 168765 号

首都市民预防传染病手册

主 编：蔡赴朝 丁向阳

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-67616688）

地 址：北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼

邮 编：100078

网 址：<http://www.pmph.com>

E-mail：pmph@pmph.com

印 刷：北京一二零一印刷厂

开 本：787 × 1092 1/32 印张：3

字 数：62 千字

版 次：2007 年 12 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-09386-6/R · 9387

定 价：8.00 元

版权所有，侵权必究，打击盗版举报电话：010-87613394

凡属印装质量问题请与本社生产中心联系退换（010-67627479）

编委会名单

顾问	王彦峰						
主任	王岐山						
主编	蔡赴朝	丁向阳					
副主编	金大鹏	陈启刚	王宇	胡国臣			
执行主编	赵春惠	张青阳	李小峰				
专家顾问	高守一	曾毅	庄辉	陈君石	曾光		
编委	赵涛	邱大龙	高宜秦	张建枢	邓瑛		
	刘泽军	陈珊珊	夏泽民				
撰稿人	吴疆	邓小虹	曾晓芃	王全意	卢红艳		
	徐筠	李兴旺	丁静秋	黄春	金荣华		
	王贵强	王仲	薛燕萍	曹彬	安燕生		
平面设计	陈飞虹						
插图绘画	赵春青						

编写单位 中国医药卫生事业发展基金会

北京市卫生局

北京市疾病预防控制中心

中国医学科学院北京协和医院

北京大学第一医院

首都医科大学附属北京友谊医院

首都医科大学附属北京朝阳医院

首都医科大学附属北京佑安医院

北京地坛医院

北京结核病控制研究所

(感谢所有为本书付出心血的劳动者)

前 言

人生天地间，秉五行之气，疾病与健康注定要伴随着人类生命的全部过程。在物质文明高度发展的今天，健康成了永恒的主题，也是人类应有的基本权利和人生追求的目标之一。毋庸置疑，医学科技的快速发展，为我们的健康和生命提供了更全面、更完备的关爱与呵护。然而，再高超的医疗科技也难以解释生命过程的全部。实践告诉我们，医生可以治疗业已认知的很多疾病，但健康的主宰者应该是我们自己。比如，您能经常坚持户外锻炼；比如，您不暴饮暴食，嗜酒如命；比如，您知道“莫名其妙”的发热或“拉肚子”应该及时去医院做必不可少的传染病专业筛查……这一切就是我们经常强调的“健康意识”和“传染病防控意识”。

您不会忘记2003年那场刻骨铭心的“非典”，一个小小的病毒，可以使昔日喧闹的都市嘎然肃静，可以使一切正常的生活秩序发生扭曲。

有鉴于此，我们可以认为，传染病是百姓健康的宿敌，是影响社会和谐发展的隐患。一场惨痛的历练，使我们更聪明了，更理智了。科学的进步，最终赢得了公众的笑脸和百姓的健康。北京，有着五千年的文明历史；北京，是13亿中国人民的首都，北京，将在2008年迎来举国期待的全球奥运健儿和数百万宾客。这是千万首都市民展示良好精神风貌和为之骄傲的经典时刻。

在“健康奥运，健康北京”理念下，北京市政府组织首都医疗卫生机构和部门的资深专家，对传染病进行“直观”的梳理和描述，让市民对传染病有个基本的理解和认识。

北京市政府衷心地希望广大市民在日常生活中做好疾病的预防和保健工作。祝福每一位市民健康、幸福！

>> 应知篇

传染病全球透视	1
人一生中最容易得的传染病	3
传染病对人类的危害程度	4
传染病 ABC	4

>> 预防篇

警惕！自己的高危行为	8
警惕！身边的高危情境	10
警惕！自然界的变化和灾害	16
日常生活预防八部曲	17
第一部曲：洗手	17
★实用方案：正确洗手法	18
第二部曲：开窗通风	19
★实用方案：开窗通风的学问	19
第三部曲：戴口罩	20
★实用方案：购买和佩戴口罩须知	22
第四部曲：接种疫苗	22
★实用方案：北京市免疫规划疫苗的免疫程序	27
第五部曲：安全饮食饮水	
—— 严把“病从口入”关	27
★实用方案：外出就餐选餐馆， 卫生等级看标牌	29
第六部曲：生殖安全	30

★实用方案：使用安全套小常识	32
第七部曲：远离毒品	33
★实用方案：青少年拒绝毒品要则	34
第八部曲：消灭蚊蝇蟑鼠	35
★实用方案：灭四害方法大全	36
方案一. 灭蚊要点	36
方案二. 灭蝇要点	37
方案三. 防治蟑螂要点	37
方案四. 灭鼠有方	39

>> 应对篇

个人应对——五要	41
一要. 服从政府安排	41
二要. 从正规渠道获取信息	41
三要. 学会识别传染性疾病	42
四要. 及时报告和处理	43
五要. 正确保护自己	44
家庭应对——两个须知	45
须知一：家里有人患了传染病怎么办	45
★实用方案：家庭如何隔离传染病病人	45
★实用方案：常用的家庭消毒方法和消 毒剂的使用	48
须知二：传染病病人康复须知	51
传染病病人就医指南	52
发热病人如何就医	52
腹泻病人如何就医	52

>> 常见传染病篇

不易躲避——经呼吸道传染的疾病	53
■ 流行性感冒 ■ 水痘 ■ 流行性腮腺炎 ■ 麻疹	
■ 流行性脑脊髓膜炎 ■ 肺结核 ■ 军团菌病	
口福惹祸——经消化道传染的疾病	59
■ 细菌性痢疾 ■ 霍乱 ■ 伤寒	
■ 除霍乱、痢疾、伤寒以外的感染性腹泻	
■ 甲型肝炎 ■ 戊型肝炎 ■ 手足口病	
动物添乱——经动物传播的疾病	65
■ 人感染高致病性禽流感 ■ 鼠疫 ■ 口蹄疫	
■ 布氏杆菌病 ■ 流行性出血热 ■ 狂犬病	
蚊虫生事——经虫媒传播的疾病	72
■ 流行性乙型脑炎 ■ 疟疾 ■ 登革热和登革出血热	
亲密招灾——经接触传播的疾病	75
■ 急性出血性结膜炎	
无孔不入——经血液传播的疾病	76
■ 乙、丙、丁型肝炎	
“性”福不幸——经性传播的疾病	78
■ 艾滋病 ■ 梅毒 ■ 淋病	
■ 非淋菌性尿道炎 ■ 尖锐湿疣	
不良习惯——寄生虫病找上门	84
■ 蛔虫病 ■ 蛲虫病 ■ 广州管圆线虫病	

>> 常用信息篇

国家对传染病防治的政策	87
北京市 12320 公共卫生公益电话简介	88
北京市传染病医院地址、电话	89
北京市卫生监督与疾病预防控制机构电话	89



>> 应知篇



传染病全球透视

传染病起源于何朝何代人们已无法考证，但可以肯定的是，在人类的生命诞生之初，传染病就一直伴随着人类的发展，严重威胁着人类的健康。100多年来，无数科学家用自己的汗水、心血甚至生命，为我们找到了许多防治传染病的办法，使人类征服了一次又一次瘟疫的肆虐。特别是20世纪50年代抗生素和疫苗的陆续投入使用，使长期威胁人类生命健康的许多急、慢性传染病在一定程度上得到了有效的控制，全球传染病死亡人数占总死亡人数的比例已由19世纪的50%~60%下降到10%以下，人类的死因顺位也发生了由以传染病为主转向以心脑血管病、肿瘤及伤害等为主的重大变化。

■ 初步赢得较量

1980年5月8日，第33届世界卫生大会庄严宣

告：全世界消灭了天花。

1991年8月世界卫生组织宣布美洲消灭了脊髓灰质炎。

2000年9月和2002年6月西太平洋地区和欧洲先后宣布消灭本土脊髓灰质炎病毒传播。

预计2008年世界卫生组织将宣布全球最终消灭脊髓灰质炎。

■ 我们正处于一场传染病全球危机的边缘

尽管我们已经控制、消除甚至消灭了部分传染病，但是近30年来一些新发传染病又频频出现，给人类带来巨大挑战。

1995年在全球死亡的5200万人中，有1700万人死于传染病，占32%。

20世纪70年代以后，全球传染病发病率大幅度上升，传染病流行和暴发不断发生。

前世界卫生组织总干事中岛宏博士在《1996年世界卫生组织报告》中惊呼：“我们正处于一场传染病全球危机的边缘。没有一个国家可以躲避这场危机！”

据世界卫生组织报告，对人类危害最严重的48种疾病中，有40种是传染病和寄生虫病，占总发病人数的85%。

在占世界人口约75%的发展中国家，传染病仍然是最严重的公共卫生问题之一。中国作为全球最大的发展中国家，目前部分传染病发病率仍居高不下，如病毒性肝炎、流行性出血热、感染性腹泻等，一些曾被控制的传染病又重新出现流行扩散趋势，如肺结核、性病、

血吸虫病,而一些新发传染病也已在中国出现并造成流行,例如艾滋病、传染性非典型肺炎(SARS,简称非典)、人感染高致病性禽流感等。

■ 北京——有喜有忧

近年来,北京的传染病防治工作一直走在全国的前列,特别是对病毒性肝炎、艾滋病等传染病的防控措施已经取得了实际成效。

2006年北京市病毒性肝炎血清流行病学调查结果显示,我市全人群乙型病毒性肝炎病毒(乙肝病毒)表面抗原流行率已由1992年的5.76%下降到了2006年的3.02%,15岁以下儿童乙肝表面抗原流行率也已控制在1%以下,是目前全国流行率最低的省市。

尽管如此,我们依然面临着老的传染病还没有得到完全控制,一些新发传染病已经在我市出现、甚至流行的现象。2004年卫生部公布的14种新发传染病中在北京已经发现的有9种,如艾滋病、O139霍乱、军团菌病、空肠弯曲菌肠炎、莱姆病等。

人一生中容易得的传染病

人一生中容易得的传染病主要有两类,一类是急性上呼吸道感染,俗称感冒,另一类是感染性腹泻。其中急性上呼吸道感染在所有的传染病中发病率最高,约占所有人类疾病的1/4左右。有资料显示,学龄前儿童每年平均患急性上呼吸道感染6~10次,而成年人平均也在2~4次左右。除了感冒外,感染性腹泻也是发病率很高的一类疾病,据估计全世界每年患感染性腹泻

的病人高达 30 亿 ~ 50 亿人次。

传染病对人类的危害程度

虽然很难为传染病对人类的危害程度排序，但是从人类历史上看，天花、鼠疫、霍乱、流行性感（流感）、伤寒、白喉这些传染病都曾经给人类带来过巨大灾难。仅以一次流感为例，1918 年发生的“西班牙流感”，至少导致 2000 万人死亡。

传染病 ABC

A. 传染病的真面目

传染病是由细菌、病毒等病原体感染引起的，具有传染性、流行性和感染后免疫性的一类疾病。



各种传染病都有其特异的病原体，如病毒性肝炎的病原体是肝炎病毒，细菌性痢疾（菌痢）的病原体

是痢疾杆菌等。

传染病有流行性、季节性的特点。传染病在人群中可以个别发生，也可以表现为在短期内出现很多同类疾病的病人，后者就是传染病的流行。不少传染病的发病人数在每年的特定季节升高，如冬春季多流行呼吸道传染病，夏秋季易患肠道传染病。

人在患了某些传染病后可以得到终生免疫，极少再患第二次，如麻疹、伤寒；而有些传染病患后只能获得短暂免疫力，可以再次发病，如流感、菌痢等。

B. 人为什么会患传染病

人患传染病，取决于3个方面的因素，一是接触过传染源，二是要经过一定的传播途径，三是易感人群，三者缺一不可。

首先，人在患传染病之前，一定直接或间接接触过传染源，传染源就是传染病患者、隐性感染者、病原携带者和携带病原的动物。

其次，要经过一定的传播途径，病原体从传染源排出体外，需要经过一定的途径，到达并侵入新的易感者体内。有的病是通过空气飞沫传播，有的是通过粪-口途径传播，传染病的传播主要有5种方式。

方式一：消化道传播(粪-口传播) 病原体借粪便排出体外，污染水、食物、食具和手，易感者在进食或饮水时获得感染，如菌痢、伤寒、霍乱等。

方式二：空气飞沫传播 病原体通过传染源咳嗽、打喷嚏、谈话排出的分泌物和飞沫使易感者吸入而感染，如百日咳、流感、麻疹等。

方式三：虫媒传播 蚊、蚤、蜱、恙虫、蝇等为主要传播媒介，在叮咬人时把病原体传给易感者。如蚊子传播疟疾、丝虫病、登革热；蜱传播回归热；虱传播斑疹伤寒；蚤传播鼠疫等。

方式四：接触传播 接触病原体污染物而发生的感染，包括皮肤接触、性交等方式接触。

方式五：血液传播 通过输血、拔牙、共用注射器静脉注射毒品等方式传播。如乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎（乙肝、丙肝、丁肝）可通过血液传播。

第三是人群的易感性。为什么接触了同样的传染源，有的人被传染，有的人就传染不上呢？这是因为每个人对特定的传染病有不同的抵抗力——即有不同的易感性。对某种传染病缺乏特异性免疫力的人称为易感者，他们对该病原体具有易感性。

C. 三大法宝——让您远离传染病

法宝一：隔离传染源 例如发生SARS的时候，把确诊的和疑似的病人进行隔离。

法宝二：切断传播途径 洗手、开窗通风、饮食卫生、生殖安全、远离毒品、做好自我保护(如必要时戴口罩、眼罩，穿隔离服，分餐，消毒)等。

法宝三：保护易感人群 接种疫苗加上增强体质。



>> 预防篇



“预防”这两个字在日常生活中并不陌生，比如说，今天阴天，可能要下雨，出门的时候带把伞；为了防止拉肚子，在生吃黄瓜前把黄瓜洗干净。“预防”就是在人们估计到有一件事情可能要发生，在发生之前事先做好应对的准备，或者采取一些有效的措施防止这一事件的发生，也就是“防患于未然”。

“预防”也指在某一事件发生之后，为了防止同类事件再次发生而采取的有效措施。我国有句著名的成语“亡羊补牢”，说的就是这个意思。

很好地运用“预防”，可以使人们避免受到各种各样的伤害，尤其是在维护人们的身体健康方面，“预防”的作用就更为重要了。



温馨提示 预防传染病的关键点是控制传染源、切断传播途径和保护易感人群。

警惕！自己的高危行为

1 不良卫生习惯

(1) 饭前、便后、外出归来、点完钱后等该洗手时不洗手。

(2) 随地吐痰。

小小一口痰，能把疾病传。不要随地吐，健康记心间。

(3) 对着别人打喷嚏，或打喷嚏时不掩住口鼻。

(4) 不开窗通风。

(5) 随地大小便。

(6) 随处呕吐。

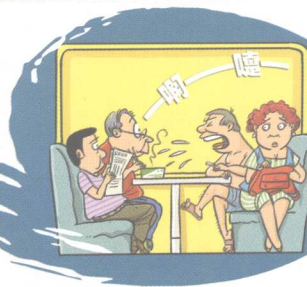
(7) 留过长的指甲。

(8) 随手乱扔垃圾。

高楼投下垃圾弹，汽车抛出易拉罐。

破坏卫生孳蚊蝇，传播疾病不划算。

(9) 用手揉眼睛。



2 不注意食品和饮品卫生

(1) 喝生水。

(2) 做饭时没有做到生熟刀、案、容器分开。

(3) 吃不熟的鱼、肉及水产品等。

(4) 食品在冰箱中存放的时间过长，或存放时生熟没有分开。在冰箱中存放的剩饭剩菜没有经过充分加热

就吃。

冰箱不是保险箱，存放时间莫过长。
剩饭剩菜先加热，牢记卫生保健康。

(5) 购买和食用无照商贩经营的食物。

(6) 食用超过保质期的食品。

(7) 生吃水果、蔬菜不认真清洗。

(8) 生吃鸡蛋。

(9) 吃腐烂变质的食物。

上述行为容易导致多种消化道传染病的传播，如菌痢、伤寒、甲型肝炎和戊型肝炎（甲肝和戊肝）等。



3 空调使用不当

(1) 常年不清洗空调。

(2) 长时间呆在开着空调的房间中或者汽车中，不注意通风换气。

4 不安全性行为

卖淫、嫖娼、多个性伴侣等不安全性行为，可能造成淋病、梅毒、艾滋病和乙肝、丙肝等疾病的传播。

5 静脉注射毒品

静脉注射毒品者共用不洁注射器，可能导致乙肝、丙肝、艾滋病等疾病的传播。