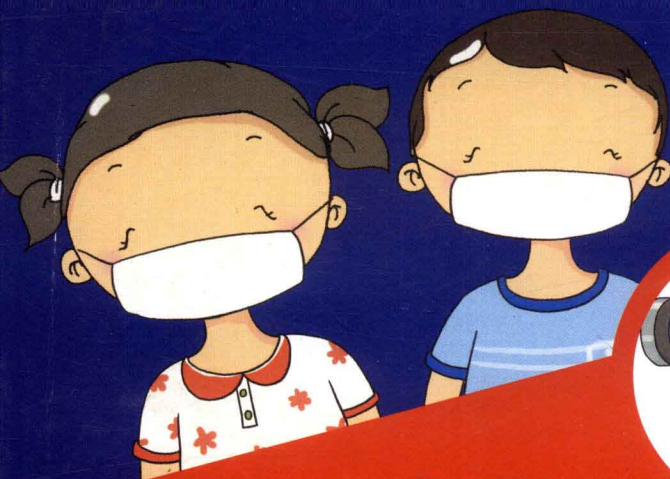




病毒学首席专家领衔主审
疾病预防控制中心指定用书

甲型H1N1流感 和常见传染病 预防教育读本

主 审 洪涛
主 编 汪华
执行主编 徐苹 徐芾



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



教育部《中小学健康教育指导纲要》
《中小学公共安全教育指导纲要》指定教材

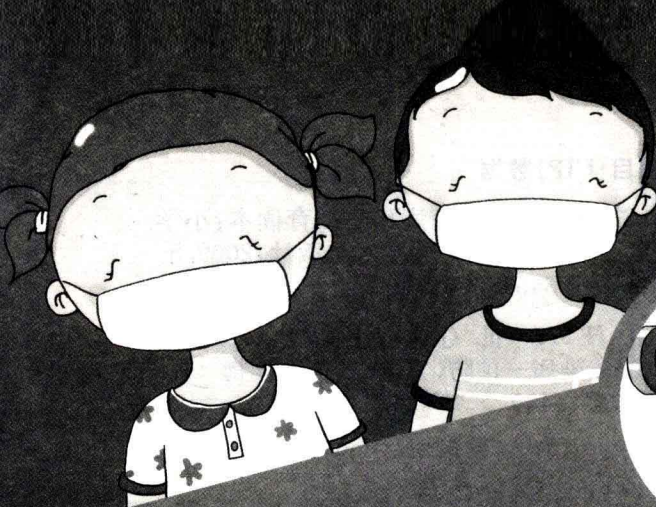
甲型H1N1流感

和常见传染病 预防教育读本

主 编 王 华
主 审 王 华
副主编 曹 颖 王 华

小学版

中国疾病预防控制中心
《中小学健康教育指导纲要》
《中小学公共安全教育指导纲要》



病毒学首席专家领衔主审
疾病预防控制中心指定用书

甲型H1N1流感 和常见传染病 预防教育读本

主 审 洪涛
主 编 汪华
执行主编 徐莘 徐芾



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

甲型 H1N1 流感和常见传染病预防教育读本:小学版/汪华主编. —南京:江苏科学技术出版社,2009.5
ISBN 978—7—5345—6561—8

I. 甲... II. 汪... III. ①流行性感冒—传染病防治—少年读物②传染病—预防(卫生)—少年读物 IV. R511.7—49 R183—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 067459 号

甲型 H1N1 流感和常见传染病预防教育读本(小学版)

主 编	汪 华
执行主编	徐 苹 徐 芾
责任编辑	王 云 徐祝平
特约编辑	徐 欣
责任校对	郝慧华
责任监制	刘 钧

出版发行	江苏科学技术出版社(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
网 址	http://www.pspress.cn
集团地址	凤凰出版传媒集团(南京市湖南路 1 号 A 楼,邮编:210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 http://www.ppm.cn
经 销	江苏省新华发行集团有限公司
照 排	南京奥能制版有限公司
印 刷	江苏新华印刷厂

开 本	787 mm×1 092 mm	1/32
印 张	3	
字 数	28 000	
版 次	2009 年 5 月第 1 版	
印 次	2009 年 5 月第 1 次印刷	

标准书号	ISBN 978—7—5345—6561—8
定 价	6.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

序 言

六年前的“非典”，随后的“禽流感”，眼下的甲型 H1N1 流感，短短五六年的时间里，人类经历着越来越频繁的急性病毒性传染性疾病的侵害。这次突发的甲型 H1N1 流感，虽说疫情较重的区域主要在墨西哥和美国等地区，但在全球化的今天，不论是频繁的贸易往来，还是生生不息、源源不断的人员流动，都让地球变小了，因而真不敢说疫情离我们尚很遥远。

随着 2009 年 5 月 1 日 1 例甲型 H1N1 流感病人在香港特区确诊，“目前，我国还没有疫情案例的报告”宣告结束。香港特区政府即时将流感警戒级别从“严重”提升到了“紧急”。与此同时，我国卫生部明确地将甲型 H1N1 流感纳入传染病防治法规定管理的乙类传染病，并采取甲类传染病的预防、控制措施。

那么，甲型 H1N1 流感到底有多严重？在人际间的传染力到底有多强？对人体的攻击力到底有多大？我们如何才能阻止疫情蔓延到我们的身边？这是大家目前最为关心的问题。

首先,我们要高度重视。从目前疫情的流行状况来看,甲型 H1N1 流感确实是一种严重的传染病,我们必须配合政府和疾病防治部门的统一部署,要按照“高度重视、积极应对、联防联控、依法科学处置”的原则,不到有疫情的地区去,避免与来自疫区的人员接触,在自己工作生活的范围内做好预防。

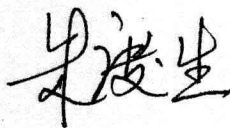
其次,我们要树立信心。历史经验告诉我们,不论多么严重的传染性疾病,只要大家齐心协力,切断传播途径,隔离传染源,保护好易感人群,随着疫苗的研制成功和广泛应用,它就会自生自灭、悄悄隐去。甲型 H1N1 流感也是“可防、可控、可治”的。目前我国已具备快速诊断甲型 H1N1 流感病毒的技术,加上之前“非典”的磨练和洗礼,我国的紧急预警以及疾病预防控制、疫情报告系统已经比较完善。面对这一次的甲型 H1N1 流感流行,我们无须联想 1918 年“西班牙流感”的悲惨过去。请相信,我们有能力控制住甲型 H1N1 流感病毒这个恶魔!

同时,我们要科学预防。深入了解经呼吸道传染疾病的有关知识,知晓甲型 H1N1 流感流行的特点、发病的经过和对人体的伤害,理性地预防,而不是盲目消毒,胡乱服药。避免没有预防好甲型 H1N1 流感的袭击,反而伤了自己。

灾难总是在无知的情况下降临,科学知识是避免灾难的最大法宝。在这关键时刻,江苏科学技术出版

社能未雨绸缪,协助江苏省疾病预防控制中心、南京市中小学卫生保健所及南京市妇幼保健院的专家,在洪涛院士的指导下,组织编写这样一本科普读物普及甲型 H1N1 流感和常见传染病的防治知识,很有社会责任感,我很乐意为本书写序推荐。希望广大读者包括我们医务人员和广大的教职人员,尽快掌握这种甲型 H1N1 流感防治知识的同时,加强对中小学生传染病知识的预防教育,把“外堵内防”各项综合性防治工作措施落到实处,坚决堵住甲型 H1N1 流感和常见传染病在我国流行!

卫生部前副部长
中国农村卫生协会会长



(朱庆生)

前 言

2009 年 3 月以来,在墨西哥和美国等地相继发生了甲型 H1N1 流感病毒流行的疫情并快速播散,截至 5 月 2 日晚,已使全球 10 余个国家和地区出现确诊病例,全球疑似感染病例 5 000 余例,死亡人数达 20 人。因导致本次流行的甲型 H1N1 流感病毒株是源自于猪流感病毒 H1N1 亚型的新毒株,故又曾被称为“猪流感”。鉴于不断加剧的流行态势,世界卫生组织已宣布此次疫情为“具有国际影响的公共卫生紧急事态”。并且,从 2009 年 4 月 26 日开始,世界卫生组织在 3 日内将疫情警报由 3 级调整为 4 级,继而又调整为 5 级,提示这种甲型 H1N1 流感病毒已具备大规模的人际传播能力,将可能严重威胁到全球人类的生命安全。

虽然,目前我国大陆地区尚未发生疫情,但潜在风险性也日益显著增加。因此,我国政府高度重视,各级疾病预防控制部门、各级医疗单位及相关单位等未雨绸缪、严阵以待,同时对小学生预防甲型 H1N1 流感病毒感染以及预防其他常见传染病的健康知识宣传也需要普及和加强,以期提高小学生的自我保

护能力。

虽然绝大多数人对甲型 H1N1 流感病毒缺乏特异性免疫力,但目前对该病毒的传染源、传播方式已有了一定认识,并且具有较为有效的抗病毒药物和快速的检测诊断技术,这就为我国有效防止甲型 H1N1 流感大流行提供了有力保障。为此,本书在设置问答时,力求能做到对大家普遍疑惑的问题进行图文并茂、通俗易懂的回答;同时,因为是 H1N1 亚型新毒株和其人传人的特性以及我国大陆地区目前还没有感染病例,所以,本书也参照了世界卫生组织和美国疾病预防控制中心对甲型 H1N1 流感病毒防治的资料和建议,故对临床防治具有一定的指导价值。

这只是一本科普读物,经过短短几天通宵达旦的伏案,最终编写完稿付梓。我们编写者唯一的心愿就是希望为小学生自我保健保驾护航,同时,也对甲型 H1N1 流感病毒感染以及常见传染病的预防提供一定的帮助,为及时、有效地控制疫情的传播、流行做出医务工作者、健康教育工作者和广大教职人员应有的贡献。

编 者

目 录

第1课	你知道甲型 H1N1 流感吗	1
第2课	甲型 H1N1 流感与其他流感有什么不同	5
第3课	为什么发热、咳嗽、流涕不舒服时要告诉 大人	9
第4课	你会戴口罩吗	13
第5课	你会洗手吗	17
第6课	你会测量体温吗	22
第7课	为什么不要对着人咳嗽、打喷嚏	26
第8课	随地吐痰有什么害处	30
第9课	你会打扫教室卫生吗	34
第10课	为什么在家也要经常开窗通风	37
第11课	体育锻炼有什么好处	40
第12课	为什么不能乱吃“小摊子”的食品 ...	43
第13课	为什么要避免直接接触生猪或前往养 猪场	46

第14课	怎样饮水才卫生	49
第15课	为什么要注意冷暖并及时增减衣物	52
第16课	为什么说吸烟有害健康	55
第17课	饲养宠物也要防病吗	58
第18课	什么样情况需要紧急医疗救助	62
第19课	没生病为什么要打预防针	65
第20课	为什么要隔离病人	69
第21课	如何预防呼吸道传染病	72
第22课	如何预防消化道传染病	76
第23课	如何预防经血液传播的传染病	80
第24课	如何预防接触性传染病	83

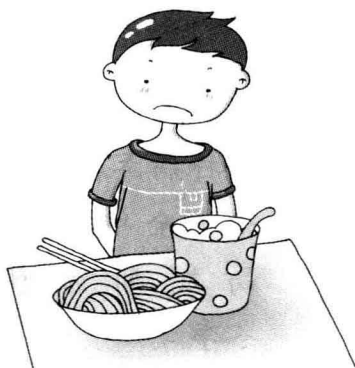
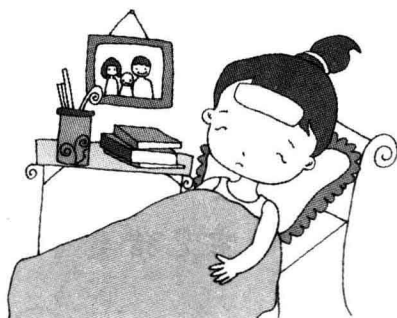
第1课

你知道甲型 H1N1 流感吗



读一读

当前,主要发生在墨西哥和美国等地的流行性感冒(流感)疫情,是一种新的流感病毒引起的。人感染该病



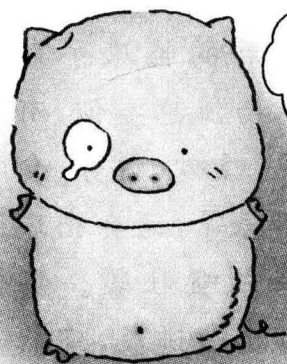
毒后的临床早期症状与流感类似,有发热、咳嗽、疲劳、食欲不振等,还会出现腹泻或呕吐等。病情可迅速进展,突然高热、肺炎,重者可以

出现呼吸衰竭、多器官损伤,导致死亡。

2009 年 4 月 30 日之前一直称之为“猪流感”,因为这个病毒最初是从猪身上分离出来的,随后世界卫生组织(WHO)



改名为甲型 H1N1 流感,它是由甲型流感病毒引发的常见猪类呼吸系统疾病,具有较强的



H1N1 病毒在猪群中可全年传播,高发期为秋冬季。

致病性,但由此引发的病死率较低。与人类流感病毒相同,这种病毒在猪群中可全年传播,高发期为秋冬季。



想一想

患流行性感冒时有什么不舒服?



说一说

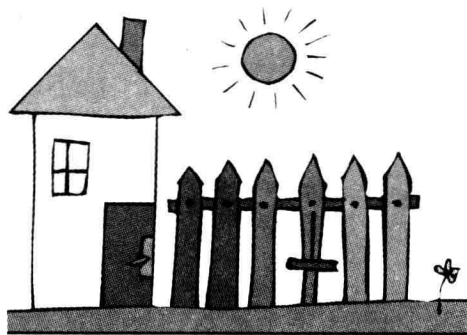
甲型 H1N1 病毒引起的流感为什么不一定从猪传播到人?



查一查

你居住的地方有没有人感染甲型 H1N1 流感?

你居住的地方有没有人感染甲型 H1N1 流感?





做一做

(1) 写一写甲型 H1N1 流感的病名、传播途径和症状表现。

(2) 回家跟大人说说今天学习的内容。

第2课

甲型 H1N1 流感与其他流感有什么不同



读一读

甲型 H1N1 流感、“禽流感”和普通流感比较表

	甲型 H1N1 流感	“禽流感”	普通流感
传播途径	该病毒非常活跃,可由人传染给猪,猪传染给人,也可在人群间传播。人群间传播主要是以感染者的咳嗽和喷嚏为媒介	“禽流感”病毒迄今只能通过禽传染给人,不能通过人传染给人	以人际传播、空气飞沫传播为主,流感病人及隐性感染者为主要传染源。发病后 1~7 天有传染性,病初 2~3 天传染性最强
症状	人类感染的最明显症状是:最初出现类似普通流感症状,但体温突然超过 39℃,肌肉酸痛感明显增强,伴随有眩晕、头疼、腹泻、呕吐等(或部分症状)	感染后的症状主要表现为高热、咳嗽、流涕、肌痛等,多数伴有严重的肺炎,严重者心、肾等多种脏器衰竭导致死亡	普通流感与甲型 H1N1 流感的症状相似

续表

	甲型 H1N1 流感	“禽流感”	普通流感
潜伏期	新型病毒可能在人体潜伏 7 天后才表现出病症	人患“禽流感”潜伏期一般为 1~3 天,通常在 7 天以内	普通流感的潜伏期为 1~4 天,平均为 2 天
病死率	甲型 H1N1 流感的病死率为 6.77%,比一般流感要高,其主要原因有两个:一是病毒来势凶猛;二是民众起初对新疾病不重视,以为是普通感冒,很多人自己随便吃些药,错过了发病初 48 小时的最佳救治期	人患“禽流感”病死率达 60%	可致死,但病死率较低
易感染人群	致死的病人年龄绝大多数在 20~45 岁之间,属于青壮年	在已发现的感染病例中,13 岁以下儿童所占比例较高,病情较重,属于易感人群	四类最易感染流感的人群分别是:老年人;患有肝脏、肾脏、心脏等慢性病的人群;经常接触流感人群的医护人员;儿童
防治疫苗	人类已研制出的所有流感疫苗对于甲型 H1N1 流感都无效,但是甲型 H1N1 流感是可控、可防、可治的	各国已在研制的预防“禽流感”疫苗	已研制出可预防流感的疫苗,接种时间多为每年 10~11 月份中旬,每年接种 1 次