甲肝疫苗接种科普知识：

1. 甲型病毒性肝炎，简称甲型肝炎、甲肝，是由甲型肝炎病毒（HAV）引起的，以肝脏炎症病变为主的传染病。
2. 主要通过饮食传播，临床上以疲乏，食欲减退，肝肿大，肝功能异常为主要表现，部分病例出现黄疸，主要表现为急性肝炎，无症状感染者常见。
3. 任何年龄均可患本病，但主要为儿童和青少年。
4. 冬春季节是甲肝发病的高峰期。本病病程呈自限性，无慢性化，引起急性重型肝炎者极为少见，随着疫苗在全世界的使用，甲型肝炎的流行已得到有效的控制。

5、日常生活中往往有很多人认为预防甲肝只要多注意饮食卫生，就可以预防甲肝，没必要接种甲肝疫苗。其实，注意饮食卫生是可以预防甲肝，但是并非杜绝甲肝传播，除了饮食，其他血液、粪便细菌传播都可能感染甲肝，所以注射甲肝疫苗是很有必要的。

乙肝疫苗接种科普知识：

1. 乙肝病毒性肝炎（乙肝）是危害我国人民健康的重要传染病之一。
2. 成人中某些重点人群暴露机会多，感染乙肝病毒风险高，建议接种乙肝疫苗。
3. 主要通过母婴传播、医源性传播、输血传播、密切生活接触可能传播、性传播、纹身、穿耳洞等操作，用具不卫生、消毒不过关，也可能传播乙肝。
4. 接种乙肝疫苗是预防乙肝最安全、有效的措施。全程接种三针乙肝疫苗。

天气变化注意：

春季幼儿卫生保健小知识:

1. 培养幼儿良好的卫生习惯
2. 增强锻炼，增强幼儿体质。
3. 合理营养，科学安排膳食。
4. 悉心保育，防患未然。

夏季幼儿卫生保健小知识:

1. 提醒幼儿多喝白开水。
2. 饮食讲究营养均衡。
3. 忌过多食用生冷瓜果。
4. 午睡时间不宜太长。
5. 大汗后不宜冲冷水澡。
6. 谨防蚊虫叮咬感染。

秋季幼儿卫生保健小知识:

1. 由于温差较大，幼儿早晚应比白天多加一件衣服。
2. 多让幼儿吃一些含维生素丰富的食物。
3. 保证一定时间的开窗通风，保持室内空气的流通。
4. 家长多带幼儿到户外活动，增强幼儿的体质。

冬季幼儿卫生保健小知识:

1. 合理穿衣，随时增减。外出戴口罩，避免着凉，保护皮肤。夜间盖好被褥。
2. 冬季天气寒冷，幼儿需要的能量和热量也相应增加，因此应增加些能量高、热性的食物。
3. 保证幼儿的饮水量。
4. 进行适度的运动和锻炼。

温度：室内温度不能忽高忽低，夏季应保持在26摄氏度左右，冬季应保持在20摄氏度左右，春秋两季不需要调整。

湿度：室内湿度要达到45%-70%湿度对幼儿的呼吸道健康非常重要，湿度保持在45%-70%左右是基本的要求。

小儿疾病预防及处理小知识

一、上呼吸道感染

儿童得了上感以后，家长应该：

上呼吸道感染简称上感，是一年四季中最常见的疾病。上感是因病毒经过鼻腔和

咽喉进入到人体内引起气道壁黏膜发炎的一种病症。其症状是由鼻咽部干痒开始，

接着出现打喷嚏，流鼻涕或鼻塞等症状。

儿童得了上感以后，家长应该：

1、儿童睡觉时，要注意将上身，尤其是要将头部抬高一点，以缓解呼吸困难。

2、在房子里喷洒一点空气清新剂，或给儿童闻一下清凉油，会有利于儿童鼻腔的

畅通。

3、用热毛巾帮儿童洗一下脸，并稍稍热敷一下鼻梁，这样鼻涕会较顺利地流出来，

鼻腔会感觉一阵清新。

4、儿童患上上感时，鼻腔黏膜已经发炎，如果吸入的空气干燥，会使鼻腔更难受，

所以要使室内的空气保持湿润。注意让儿童多喝水。

5、要注意儿童体温的变化，给儿童测量体温，必要时采取降温措施。

6、要注意儿童鼻腔流出的鼻涕的颜色，如果是黄色分泌物，则表明已经有继发细菌

感染，应当立即去医院医治。

7、不要未经医生检查，一看见儿童流鼻涕就随意给儿童服药。

二、喉炎

当病毒或细菌通过喉部时，有时候也会使喉部受到感染而发生炎症称为喉炎。儿童

患了喉炎除了传感到喉部疼痛和干咳以外，最典型的症状是声音嘶哑，甚至会发不

出声音来，有时还会有轻微的发烧。一般情况下，只要几天就可能痊愈。但是一旦

喉部发炎，就会肿胀，使气道阻塞，呼吸困难，儿童会很不好受，尤其是婴幼儿更难受

严重的会发生哮吼，儿童吸入空气时发出像犬吠样的咳嗽。

如果怀疑儿童患了喉炎，家长一般可以做一下工作：

1、给儿童测量体温。如果体温超过了38℃，说明儿童很可能还有其他感染，应当马上带儿童去医院就医。

2、为了帮助儿童减轻干咳，要注意保持室内空气清新和湿润。

3、为了缓解儿童喉部的干痛，要多给儿童喝温开水。

4、为了帮助儿童缓解呼吸困难，当儿童躺在床上时，应当将儿童的上身垫高一点。

5、如果你的儿童已经发生了哮吼，一定要冷静对待，不要慌张。一方面要做准备马上带儿童去医院就医，同时要打开房间的窗户，让儿童能呼吸到清新的空气。

三、支气管炎

当支气管受病毒或细菌感染引起黏膜发生炎症时，称为支气管炎。

急性支气管炎多是由于上呼吸道感染蔓延而来的。也可由于长期吸入烟尘微粒或带刺激性的气体削弱了呼吸道防御功能，也可能发生慢性支气管炎。急性支气管炎一般起病较急，有发烧、头痛、喉部不适、频繁而较深的咳嗽。

慢性支气管炎表现为长期反复的咳嗽，早晚会咳得更厉害一些，当气候改变天气变冷时病情会加重。有胸闷、气促、呼吸困难等症状。

家长可以做以下工作：

1、首先给儿童测体温，如果体温超过了38℃，可以采取降温措施。及时彻底地治愈儿童的上感等疾病。

2、家长不要在儿童活动的范围内抽烟。

3、儿童咳嗽时有痰，应当让儿童把痰咳出来。如果儿童太小，不会将痰咳出来，可以将儿童趴在家长的腿上，头部朝下，轻轻地拍打儿童的背部，以帮助儿童将痰咳出来。

4、让儿童多喝水，保证充分的水分摄入。

5、如发现儿童吸气时胸肋间内陷或儿童的嘴唇呈青紫色，应马上送医院治疗。

四、肺炎

肺炎是指肺部受肺炎双球菌、葡萄球菌及其他细菌或病毒感染引起的疾病。

肺炎的症状表现为呼吸困难，鼻唇区发绀（红黑色）、鼻翼煽动、胸痛（尤其做深呼吸时更痛），一般伴有39℃以上的高烧，咳嗽及咽部痰声、食欲不振等症状。有的还可能腹泻或呕吐，严重的还会烦躁不安，面色灰白。

儿童患了肺炎，家长应做以下工作：

1、定时给儿童测量体温，注意儿童体温的变化，必要时可以对儿童采取降温措施。

2、多给儿童饮水，保证儿童有足够的水分摄入，避免儿童发生脱水现象，给儿童吃一些有营养易消化的食物。

3、让儿童好好休息，用枕头或衣物将儿童的上身垫高，以帮助儿童缓解呼吸困难。

4、注意保暖和室内空气的流通。打开门窗让新鲜空气进来，但是不能让儿童直接吹风。

5、平时让儿童经常晒太阳，呼吸新鲜空气，增强儿童的体质，预防疾病的发生。

五、流行性感冒

流行性感冒简称流感。它也是一种由于病毒感染引起的呼吸道急性传染性疾病，多发生在冬末春初气候变化剧烈的季节。儿童如果患了流感，其许多症状和上感相似：流鼻涕、咽喉疼痛、咳嗽、甚至呕吐。但儿童患流感起病较急，儿童的体温一般会高于38℃，出现畏寒发颤，头痛甚至出现全身疼痛等症状。

作为家长，如果儿童患了流感，可以做以下工作：

1、要注意儿童体温的变化，一般每3-4小时要给儿童测一次体温。给儿童服用退烧药，并要儿童多喝水，注意休息，有利于退烧。

2、注意房间的卫生和保暖，并对房间进行简易消毒，用2-4ml乳酸溶于10倍水中，加热蒸发消毒空气。

3、注意通风换气，保持湿度55%为宜。

4、儿童擦鼻涕用过的纸巾要及时处理掉，用过的毛巾要用沸水消毒。

5、在儿童康复以前不要让儿童上幼儿园，以免传染给其他儿童。

对于以下情况者，必须去医院就医：

1、儿童还患有糖尿病或哮喘。

2、儿童高烧，或儿童的体温在36小时内还降不下来。

3、儿童在出现流感症状后，又出现了皮疹，那就很可能是患了麻疹。

4、儿童咳嗽很厉害，那就很可能有肺部感染。

5、儿童流出的鼻涕很浓，又是黄色，那就很可能患了鼻窦炎。

6、儿童感到耳内疼痛，那就很可能是患了中耳炎。

7、儿童出现了呕吐。

六、发烧

高烧的出现会使儿童显得烦躁不安，甚至会发生惊厥。所以家长对发烧的儿童要充分注意。但是发烧本身并不是一种疾病，它只是疾病的一种表现，许多病都可能引起儿童发烧。所以，如果儿童发烧，不能盲目使用药物给儿童退烧，必须搞清楚儿童得了什么病，才能对症下药。

对于儿童发烧，家长应该：

1、应当给儿童测量体温，20分钟后再测量一次，并把结果记录下来。

2、帮儿童脱掉一点衣服，减少一点被褥，利于身体表面的散热。

3、用温热的水来擦拭皮肤，使皮肤的血管扩张，有利于散热。

4、每隔一段时间，给儿童喝一点温开水，因为发烧会消耗掉体内的一些水分。

5、当儿童高烧，体温超过了39℃，或发烧已超过24小时，在采取了通常的降温措施之后，还没有好转，应当把儿童送医院。

七、腹痛

肠蛔虫病、胃肠痉挛症、急性肠炎、痢疾、急性阑尾炎等是引发腹痛的原因。

儿童发生腹痛时，先应卧床休息，这对于缓解某些原因引起的腹痛，连续观察病情的变化都有一定的意义。在腹痛原因找到之前，禁止使用任何镇痛药。同时应仔细观察腹痛的部位、性质、程度，以及伴随的其他症状，如恶心、呕吐、便秘、腹泻、便血、发热等。详细观察上述病情的变化，有利于明确诊断。如腹痛及其他伴随症状有所增重，应立即就医，不要延误。

腹痛时如使用镇痛药，疼痛可暂时缓解，实际上病灶并没有去除，病情仍在发展，这样反而掩盖症状，影响对病情的观察，以致延误诊断和治疗。