



### 关注百姓健康 联众在您身边

# 春夏交季 如何预防减少疾病发生

春夏交季,是冷暖空气频繁交汇的时期,若不注意卫生保健,很容易患上流感、手足口病、水痘、风疹、流行性腮腺炎等春季常见传染病。这些传染病大多都是呼吸道传染病,可以通过空气、接触呼吸道分泌物等途径传播。

我们怎样有效地减少疾病的发生和传播呢?以下是我们的

#### 温馨提示:

1、要注意合理膳食,增加营养,要多饮水,摄入足够的维生素,多食富含优质蛋白、糖类及微量元素的食物。

2、积极参加体育锻炼,多到郊外、户外呼吸新鲜空气,使身体气血畅通,筋骨舒展,增强体质。合理安排好作息,做到生活有规律;注意不要过度疲劳,防

止感冒,以免抗病力下降。

3、不到人口密集、空气污染的场所去。注意个人卫生,勤洗手,不随便吐痰,打喷嚏。每天开窗通风,保持室内空气新鲜。

总的来说,只要家长和孩子做到:“勤洗手、常通风、晒衣被、吃熟食、喝开水”,传染病是可以预防和控制的!



勤开窗通风



#### 1.感冒、流感和其他呼吸道感染:

主要由病毒引起,幼儿常有发烧、咳嗽、流鼻涕、饮食下降、易疲劳或乏力等症状。

##### 预防措施:

对所有感到不适的孩子均需要精心照顾,增加休息时间、饮水、晒太阳并进食容易消化的食物。也可注射疫苗预防流感。

#### 2.麻疹、水痘、流行性腮腺炎:临床都有类似感冒的前期症状。

其区别:水痘患者在身上、或头面出现小水疱并且痒;麻疹患者口腔粘膜有麻疹粘膜斑及皮肤出现斑丘疹为其特征;腮腺炎患者在腮腺肿胀前1-2天有发热、头痛、咀嚼时腮腺部疼痛等特征。

##### 预防措施:

对患病的幼儿应在家休息,进食容易消化的食物,不要弄破皮肤保护好创面。有效的方法是注射预防疫苗,对麻疹和水痘感染后一般可获较持久的免疫力。

#### 3.手足口病:

手足口病的传染源为现症患者和隐性感染者,主要通过人群消化道、呼吸道和分泌物密切接触等途径传播;它急性起病,发热,口腔粘膜出现散在疱疹,手、足和臀部出现斑丘疹、疱疹,疱疹周围有炎性红晕,疱内液体较少。可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐、头痛等症状。部分病例仅表现为皮疹或疱疹性咽峡炎。预后良好,无后遗症。

##### 预防措施:

- 1.饭前便后洗手,勤洗澡等,养成良好的个人生活、饮食卫生习惯。
- 2.喝开水,不喝生水,不吃生冷食物,少吃剩饭剩菜。
- 3.家长要经常对孩子居住的房间进行通风换气。
- 4.尽量少去拥挤的公共场所,特别是尽量避免与其他有发热、出疹性疾病的儿童接触,减少被感染的机会。
- 5.家长要多注意观察孩子身体状况的变化,一旦发现孩子有发热、出疹等情况,应尽早带孩子到医院就诊,并积极配合医生的治疗。

合医生的治疗。

6.家庭室内外的清洁卫生,衣服、被褥要经常阳光下曝晒。

7.减少与家禽、家畜的直接接触。

8.加强营养,注意膳食合理搭配,保证休息时间,增强自身的免疫力。

##### 在日常生活中希望家长们配合的:

- 1.希望家长在节假日不要给幼儿进食上火的食物,不要带幼儿去人群聚集的公共场所,保持有规律的生活和均衡的营养,平时多吃水果和蔬菜。
- 2.注意开窗通风,保持家中的空气新鲜,衣服要放在阳光下晒干,不要阴干。
- 3.保证幼儿适当的活动时间及运动量,多带幼儿进行户外运动,增强幼儿体质,提高自身免疫力。幼儿如汗湿衣服请及时更换。
- 4.希望幼儿的家长按时带幼儿去打预防针,提高幼儿被动免疫。
- 5.家长如发现孩子若有发烧、咽痛、全身不适、皮疹(躯干、头部)等应及时带去正规医院就诊,等孩子痊愈后再返园。



## 联众医药连锁

# 五·一放假了

### 活动时间: 2012年4月29日-5月1日

# 回家看爸妈

## 送孝心

- 1、善元堂的商品买一赠二(一原瓶和一小瓶)
- 2、买一斤福胶赠送价值80元辅料包
- 3、医疗器械8.8折(凭会员卡)
- 4、参茸8.5折(凭会员卡)
- 5、汤臣倍健产品满200元赠刮刮卡系列产品一瓶,满300元赠刮刮卡系列产品一瓶和健康书籍一本

### 活动期间: 1、瓶装花茶和蜂蜜打九折; 2、鲁润系列产品活动期间均打9折(有无会员卡都打9折)

- 第1药店地址: 菏泽市牡丹南路3号(长途汽车站楼下) 电话: 6163768
- 第2药店地址: 菏泽市广福南街2828号 电话: 6296129
- 第3药店地址: 菏泽市丹阳路鑫苑小区北面东2号 电话: 6220866
- 第4药店地址: 菏泽市牡丹南路49号 电话: 6166615
- 第5药店地址: 菏泽市中华西路南侧2196号 电话: 6206058
- 第6药店地址: 菏泽市曹州中路新华商贸城B座 电话: 6206068
- 第7药店地址: 牡丹区双河东路路北星光驾校东校西100米 电话: 6206028
- 第8药店地址: 菏泽市八一东街南侧三益小区B117B118 电话: 6166085
- 第9药店地址: 菏泽市牡丹北路145号 电话: 6206026
- 第10药店地址: 菏泽市华英路华英嘉园A座16号 电话: 2076080

- 第11药店地址: 长江路华平小区1033号 电话: 6166208
- 第12药店地址: 广福南街广福小区3号楼与4号楼之间 电话: 6168028
- 第13药店地址: 解放北街147号(土产公司原红旗商场) 电话: 6206069
- 第18药店地址: 中华西路黄河骨科医院东邻 电话: 2076087
- 第19药店地址: 长江西路二十一中西对过 电话: 2071678
- 第20药店地址: 帝都花园北门西 电话: 2076866
- 郓城店: 郓城县东门街与唐塔路交叉口往东30米唐塔路南 电话: 6151819
- 鄄城店: 鄄城县鄄二路与青年路交叉口往南300米路东 电话: 2900191
- 曹县店: 曹县磐石医院西邻 电话: 2060995
- 成武店: 成武县先农坛大街实验小学西邻 电话: 6118616

赠品奖品以店内实物为准 详见店内海报