

高校冬季常见疾病的预防体系构建与成效分析

董桂莲

咸宁职业技术学院, 湖北 咸宁 437100

摘要： 冬季的脚步悄然而至，气温持续下降，细菌与病毒趁机肆虐，而高校作为人群高度密集之处，师生的健康防线正面临严峻考验。本文将深入探讨高校冬季疾病预防的有效策略，涵盖对流感、肺炎等常见疾病的认知，强调勤洗手、戴口罩等个人卫生习惯的重要性，阐述保持室内空气清新流通的方法，提倡规律作息与适度运动以增强体质，宣传接种疫苗等预防手段的积极意义，探讨建立健全疾病监测与报告机制的必要性，以及减少前往人员扎堆场所的风险规避措施，力求为师生铸就一道坚固的健康护盾，全力营造安全无虞的校园环境。

关键词： 常见疾病；预防措施；成效分析

Construction and Effect Analysis of Prevention System of Common Diseases in Winter

Dong Guilian

Xianning Vocational and Technical College, Xianning, Hubei 437100

Abstract： The pace of winter quietly coming, the temperature continues to drop, bacteria and viruses take the opportunity to rage, and colleges and universities as a highly dense place of people, the health defense line of teachers and students is facing a severe test. This article will explore the effective strategy of winter disease prevention, covering the cognition of common diseases such as influenza, pneumonia, emphasize the importance of washing hands, wearing a mask and other personal hygiene habits, expounds the method of keep indoor air fresh circulation, advocate regular routine and moderate exercise to enhance physical fitness, promote the positive significance of influenza vaccine prevention means, explore the necessity of the establishment of disease monitoring and reporting mechanism, and reduce to cluster measures, risk for teachers and students cast a strong health shield, to create a safe campus environment.

Keywords： common diseases; preventive measures; effectiveness analysis

引言

冬季是疾病高发季，高校人员密集，师生学习、工作与生活环境集中且人员流动性大，这为疾病传播创造了温床。流感、肺炎等疾病在低温环境下更易侵袭人群。一旦爆发，将严重干扰正常教学秩序，影响师生身心健康。故而，制定专门的高校冬季预防疾病指南极为关键，其能为防控工作提供科学指引，助力营造健康校园环境，保障师生安然过冬。

一、冬季常见疾病的特点与传播途径

冬季常见疾病包括流行性感冒、水痘、麻疹、流行性腮腺炎等呼吸道传染病，以及部分消化道传染病。肺炎也是冬季常见的呼吸道疾病，特别是在老年人和儿童中发病率较高，症状较为严重，可伴有发热、咳嗽、咳痰、呼吸困难等。胃肠道传染病如诺如病毒感染性腹泻，发病突然，主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等，具有传播速度快、波及范围广的特点。

1. 呼吸道感染病

流行性感冒：由流感病毒引起，症状包括高热、咳嗽、流涕、肌肉酸痛等。

水痘：由水痘-带状疱疹病毒引起，症状为发热及全身性皮疹，皮疹先见于躯干和头部，继而扩展到面部和四肢。

麻疹：由麻疹病毒引起，主要症状有发热、咳嗽、流涕、眼结膜充血、口腔黏膜有麻疹黏膜斑及皮肤出现红色斑丘疹。

流行性腮腺炎：由腮腺炎病毒引起，表现为腮腺肿大、疼痛，可伴有发热、头痛等症状。

这些呼吸道传染病主要通过空气飞沫传播，也可通过直接接触患者的口鼻分泌物或被污染的物品传播。它们传染性强，在人员密集的高校环境中容易迅速扩散。

2. 消化道传染病

诺如病毒感染性腹泻：具有发病急、传播速度快、涉及范围

作者简介：董桂莲（1976.10 -），女，汉族，湖北阳新人，大学本科，中级职称，研究方向：护理学。

广等特点，症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻^[1]。

细菌性痢疾：由痢疾杆菌引起，主要症状有发热、腹痛、腹泻、里急后重和黏液脓血便。

消化道传染病多通过被污染的食物、水或接触患者的粪便传播。冬季人们的饮食习惯和生活方式的改变，增加了感染此类疾病的风险。

3. 传播途径分析

高校冬季常见疾病的传播途径主要包括空气传播、飞沫传播和接触传播。在教室、宿舍、图书馆等人员密集场所，患者咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫可在空气中悬浮，被他人吸入后导致感染^[2]。此外，接触被病毒或细菌污染的物体表面，如门把手、桌椅、电梯按钮等，再用手触摸口鼻也可引发感染。对于胃肠道传染病，主要通过食用被污染的食物或水源传播，也可因接触患者呕吐物或排泄物后未及时洗手而感染。

二、冬季常见疾病预防体系的构建

1. 加强个人卫生

勤洗手：养成良好的洗手习惯至关重要。除了饭前便后、咳嗽或打喷嚏后、外出归来等时刻洗手外，在接触公共物品如楼梯扶手、教室桌椅、图书馆书籍等后也要及时洗手。洗手时应使用肥皂或洗手液，按照“内、外、夹、弓、大、立、腕”的七步洗手法，认真揉搓双手至少 20 秒，确保洗净手指、手掌、手背、手腕等部位。若身边没有肥皂和水，可使用含酒精的手部消毒剂进行清洁，但不能完全替代洗手。

戴口罩：在人群密集或通风不良的场所，如教室、图书馆、食堂等，佩戴口罩能有效阻挡飞沫传播。选择合适的口罩也很重要，医用外科口罩和 N95 口罩都能提供较好的防护效果。佩戴口罩时，要确保口罩覆盖口鼻和下巴，鼻夹要压实，口罩四周要贴合面部，避免留有缝隙。佩戴过程中避免触摸口罩表面，若口罩潮湿或被污染，应及时更换^[3]。

保持个人卫生：不随地吐痰，痰液中可能含有大量的病原体，随地吐痰不仅不文明，还会增加疾病传播的风险。咳嗽或打喷嚏时，要用纸巾或肘部遮住口鼻，避免飞沫喷溅到他人身上。此外，要避免与他人共用个人物品，如毛巾、牙刷、餐具等，以防交叉感染。

2. 保持室内空气流通

定期开窗通风：每天至少开窗通风 3 次，每次不少于 10 分钟。选择在水温较高、空气质量较好的时段进行通风，如上午 10 点至下午 3 点之间。通风时要注意将教室、宿舍、办公室等场所的门窗全部打开，形成对流，让新鲜空气充分进入室内，排出污浊空气。在通风过程中，人员可以适当添加衣物，避免着凉。

使用空气净化器：对于空气质量较差或通风条件有限的室内环境，可以使用空气净化器来改善空气质量。空气净化器能够过滤空气中的灰尘、花粉、细菌、病毒等有害物质，提高室内空气的清洁度。在选择空气净化器时，要注意其过滤效果、适用面积和噪音水平等参数，根据实际需求进行选择。

避免密闭空间：尽量减少在密闭、空气不流通的空间内长时间停留，如电梯、地下室等。若必须进入此类空间，应佩戴口罩，并尽量缩短停留时间。在乘坐公共交通工具时，也要注意保持通风^[4]。

3. 增强体质提高免疫力

合理膳食：保持营养均衡是增强免疫力的基础。在冬季，应多摄入富含蛋白质、维生素和矿物质的食物。蛋白质可以选择瘦肉、鱼类、豆类、蛋类、奶类等，维生素和矿物质则可以从新鲜的蔬菜和水果中获取，如西兰花、胡萝卜、橙子、苹果等。此外，还可以适当增加一些温热性的食物，如红枣、生姜、桂圆、羊肉等，以补充能量，抵御寒冷。同时，要注意控制高热量、高脂肪食物的摄入，避免暴饮暴食，保持适量的饮食。对于消化道传染病的预防，要特别注意饮食的卫生和安全。不吃生冷食物，食物要彻底煮熟，避免食用不洁的水果和蔬菜。餐具要定期消毒，保持厨房的清洁。

适量运动：积极参加体育锻炼是增强体质的有效途径。冬季可以选择一些适合的运动方式，如跑步、跳绳、羽毛球、瑜伽等。运动强度要适中，避免过度劳累。每周至少进行 3 - 5 次运动，每次运动 30 分钟以上。运动前要做好热身准备，运动后要进行拉伸放松，减少运动损伤的发生。对于身体较弱或患有慢性疾病的人群，可以在医生的指导下选择合适的运动方式和运动量^[5]。

充足睡眠：良好的睡眠是身体恢复和免疫力提升的重要保障。保持规律的作息，每天保证 7 - 8 小时的充足睡眠。创建一个安静、舒适、黑暗和温度适宜的睡眠环境，有助于提高睡眠质量。睡前避免使用电子设备，避免剧烈运动和过度兴奋，可以通过泡热水澡、阅读、听轻音乐等方式放松身心，促进睡眠。

4. 接种疫苗

设立校内疫苗接种点，为师生提供便利的流感疫苗、肺炎疫苗等接种服务。通过宣传教育，提高师生对疫苗接种的认知度和接受度，鼓励师生积极接种疫苗，特别是对于易感人群，如老年人、儿童、患有慢性疾病的人员等，应重点推广疫苗接种，形成免疫屏障，降低疾病的发病率。

对于流感、水痘等有疫苗可预防的疾病，及时接种疫苗是预防感染的最有效措施之一。学校应鼓励师生关注当地的疫苗接种政策，提前了解疫苗的种类、接种时间和地点，并按预约接种。接种疫苗后，可能会出现一些轻微的不良反应，如局部红肿、疼痛、发热等，一般在 1 - 2 天内会自行缓解。若不良反应持续加重，应及时就医。

5. 加强健康教育与宣传

通过举办健康讲座、发放宣传资料、开设健康教育课程等多种形式，向师生普及冬季常见疾病的预防知识。内容包括疾病的传播途径、症状表现、预防方法（如勤洗手、保持社交距离、佩戴口罩、加强通风等）以及疫苗接种的重要性。利用校园广播、宣传栏、微信公众号等平台，及时发布疾病预防信息和健康提示，提高师生的自我防护意识和能力^[6]。

6. 强化校园环境和卫生管理

加强校园环境的清洁消毒工作，定期对教室、宿舍、食堂、

图书馆、体育馆等公共场所进行消毒，特别是对高频接触的物体表面进行重点消毒。保持室内空气流通，教室、宿舍等场所应定时开窗通风，可安装空气净化设备，改善室内空气质量。加强校园垃圾管理，及时清理垃圾，做到日产日清，防止垃圾堆积滋生细菌和病毒。

三、加强疾病监测与报告成效分析

自我监测：师生要密切关注自己的身体状况，每天进行自我体温测量，若出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、腹泻等症状，应及时佩戴口罩前往学校医务室或附近的医疗机构就诊。在就医过程中，要如实告知医生自己的症状、接触史和旅行史等信息，以便医生进行准确的诊断和治疗。同时，要将自己的病情及时报告给学校相关部门，按照学校的疫情防控要求进行隔离或治疗。

学校监测：学校应建立健全疾病监测体系，加强对师生健康状况的日常监测。可以通过晨检、午检、因病缺勤追踪等方式，及时发现和处理潜在的疾病风险。学校医务室要配备必要的医疗设备和药品，医务人员要具备一定的诊断和处理常见疾病的能力。对于疑似传染病病例，要按照相关规定及时报告当地疾病预防控制中心，并采取有效的防控措施，防止疫情扩散。

1. 避免前往人群密集场所

在冬季，尽量减少前往人群密集、通风不良的公共场所，如商场、电影院、游乐场等。若必须前往，应佩戴口罩，做好个人防护，并尽量缩短停留时间。避免参加大型聚会、聚餐等活动，减少与他人的密切接触。在校内，也要注意避免人员聚集，如在食堂就餐时保持适当的距离，错峰就餐^[7]。

2. 师生健康意识与行为的改变

通过问卷调查、访谈等方式，了解师生在实施预防体系前后健康意识和行为的变化。实施预防体系后，师生对冬季常见疾病的预防知识知晓率明显提高，个人卫生习惯得到改善，如勤洗手、佩戴口罩的比例增加，主动接种疫苗的意愿增强，对校园环境卫生的关注度也有所提高。这些变化表明预防体系不仅在疾病防控方面取得了成效，还促进了师生健康意识和行为的转变，有助于形成良好的校园健康文化。

3. 其他注意事项

保持心情愉悦：积极乐观的心态有助于增强免疫力，抵御疾病的侵袭。在冬季，由于天气寒冷、日照时间短等原因，人们容易出现情绪低落、焦虑等不良情绪。可以通过阅读、听音乐、与亲朋好友交流、参加兴趣小组等方式缓解压力，调节情绪。学校也可以组织一些心理健康讲座和辅导活动，帮助师生保持良好的心理状态。

避免着凉：冬季气温较低，要注意及时增添衣物，做好保暖措施。选择保暖性能好的衣物，如羽绒服、毛衣、围巾、手套、帽子等，特别要注意头部、颈部、手部和脚部的保暖。在室内外温差较大的情况下，进出房间时要适当增减衣物，避免着凉感冒。

合理使用抗生素：抗生素是用于治疗细菌感染的药物，对于病毒感染引起的疾病无效。在冬季，不要滥用抗生素来预防疾病，以免破坏体内的菌群平衡，降低免疫力。若确实需要使用抗生素，应在医生的指导下合理使用，按照医嘱的剂量和疗程服用。

四、结束语

冬季已至，疾病预防成为校园生活的重要课题。在这个寒冷的季节里，需多管齐下，共同守护健康。加强个人卫生是首要防线。勤洗手、保持良好的呼吸道礼仪，能有效阻断病菌传播。室内空气流通也不可忽视，新鲜的空气可减少病菌滋生与传播，让学习与工作环境更清新。增强体质抵御疾病筑牢根基。积极参与体育锻炼，规律作息、合理饮食，让身体充满活力，以强健的体魄迎接挑战。接种疫苗是预防特定传染病的有力武器，能为我们的健康增添一层重要保障。

同时，学校要加强疾病监测与报告工作，及时发现并处理潜在的健康风险。学生也应尽量避免前往人群密集场所，降低感染几率。校园健康关乎你我，关乎教学秩序的正常运转。唯有师生齐心协力，将这些预防措施落到实处，才能打造健康、安全的校园环境。

参考文献

- [1]任慧琴. 探析高校大学生呼吸道感染的特点分析及应对策略[J]. 中国卫生产业. 2019,(12).DOI:10.16659/j.cnki.1672-5654.2019.12.142.
- [2]龚永兴, 段军凤. 高校学生呼吸道感染发病特点分析[J]. 医学信息. 2018,(1).DOI:10.3969/j.issn.1006-1959.2018.01.045.
- [3]宁璞, 郭岩斐, 孙铁英, 等. 系统聚类分析探讨老年人呼吸道疾病的临床表型[J]. 中华老年医学杂志. 2016,(3).DOI:10.3760/cma.j.issn.0254-9026.2016.03.008.
- [4]唐莹. 加强卫生保健对大学生预防呼吸道感染的作用[J]. 中国社区医师. 2016,(2).DOI:10.3969/j.issn.1007-614x.2016.2.118.
- [5]肖永春, 刘明波, 高山川. 大学生心理健康素质现状分析[J]. 复旦教育论坛. 2005,(2).50-55.
- [6]苏彦萍, 江南, 王鹏, 等. 2015年北京市某高校大学新生突发事件认知和应急能力现状及其影响因素[J]. 职业与健康. 2017,(22).
- [7]玛尔哈巴·吐尔逊. 高校大学生呼吸道感染的特点分析及应对策略[J]. 健康之路. 2016,(12).277.