

Baby!

春风十里

不如活蹦乱跳的你

同学们,春天来啦!阳光暖暖的,花儿开得正艳,你是不是早就想冲出教室去撒欢儿了?但是,市疾控中心刚刚发布了3月份健康提醒:春天也是流感、麻疹、水痘这些“坏蛋病毒”活跃的时候,它们专爱找免疫力弱的小朋友下手!别担心,“爆米花姐姐”来守护大家,学会这些“妙招”,咱们把病毒统统挡在门外!

流感:会“变身”的感冒大王

流感可不是普通的感冒哦!它像会“变身”的大魔王,一来就让人高烧到39℃—40℃,浑身酸痛得像跑了一场马拉松,连床都不想下。它通过打喷嚏、咳嗽时的飞沫“嗖”地传给别人,特别快!5岁以下的小朋友、有慢性病的同学感染后更容易得肺炎等并发症,所以要重点防范!

防身妙招:

打疫苗!接种流感疫苗,给身体穿上“金钟罩”。
勤洗手!用肥皂和流水搓洗20秒。
戴口罩!坐公交车或者去人多的地方,口罩是身体的“隐形盾牌”。
多睡觉!熬夜会让免疫力下降,病毒就爱钻空子。吃好睡好,免疫力才像超人一样强!

小朋友们,如果发烧了,第一时间告诉爸妈,及时去医院,记得戴口罩,别传染给同学哦!

麻疹:会“长疹子”的捣蛋鬼

麻疹是个“捣蛋鬼”,它先让你发烧、咳嗽、流鼻涕,过几天,脸上、身上就冒出一片片红色小疹子,从耳朵后面开始,慢慢蔓延到全身。它还爱在口腔里“画”小白点,它是“麻疹黏膜斑”。麻疹传播力超强,没打过疫苗的小伙伴一碰就中招,潜伏期长达7—21天!

防身妙招:

按时打麻疹风疫苗!这是对付麻疹的“终极武器”,一定要按老师通知的时间去接种。

如果发烧出疹子要戴好口罩,告诉医生最近去过哪里。确诊麻疹后,没有肺炎的要隔离到出疹后5天;有肺炎的要隔离到出疹后10天,别急着回学校。

接触过麻疹病人的同学留意21天,一旦发热出疹,马上告诉爸妈。

3月份健康提醒请查收

水痘:会“长水泡”的痒痒怪

水痘最喜欢冬春季溜出来玩,它让你身上长满亮晶晶的小水泡,先是红色小点,然后变成水泡,最后结痂,会让身体痒得不行!但千万别抓——抓破了会留疤,还会把病毒到处传染。

水痘主要长在躯干和头部,也会跑到脸上和四肢。得过水痘的同学注意啦,病毒会一直躲在你的身体里,年纪大了可能变成“带状疱疹”再次出来,所以小时候就要防住它!

防身妙招:

打水痘疫苗!两针下去,水痘怪绕道走。
别和水痘病人共用毛巾、玩具!万一自己长了水痘,乖乖在家隔离,等所有水泡结痂了再出门。
勤开窗,多晒太阳!衣服被子常洗常晒,阳光是最好的消毒剂。
锻炼身体,合理膳食!多吃水果蔬菜,别挑食。免疫力强了,水痘就不敢靠近你。

诺如病毒:肚子里的“呕吐小旋风”

这个病毒专攻肚子,让你又吐又拉,儿童多半是呕吐,成人则腹泻。它传播速度超快,在学校、幼儿园经常引起“集体中招”——因为一点点病毒就能让人感染,而且通过食物、水、手到处跑。潜伏期只有24—48小时,发病急,传染性极强!

防身妙招:

洗手、洗手、洗手!重要的事情说三遍!饭前便后、摸完公共物品,一定要用肥皂和流水搓洗20秒。

食物要煮熟,尤其是海鲜!贝类、虾蟹一定要煮熟煮透,水果要洗干净再吃,最好削皮。

如果同学呕吐,别围观!赶紧告诉老师,让老师处理。呕吐物里有大量病毒,靠近容易被传染。

如果自己又吐又拉,记得告诉爸妈,在家休息。等症状消失后72小时再回学校,因为病毒还会在你身体里待一段时间。

看过来!“防病小卫士”集结令

在校园里

教室要多开窗通风,每天至少2次,每次30分钟,让新鲜空气跑进来。

晨检要认真配合,老师量体温是为了保护大家。

感觉不舒服,马上告诉老师,别硬撑。

在家里

定期给玩具、门把手、水龙头消毒。

衣服、被褥勤换洗,多在阳光下晒一晒。

多喝水,多吃水果蔬菜,少吃零食。身体棒棒,病毒怕怕!

防病口诀

勤洗手,戴口罩,疫苗按时不能少。

多通风,晒被褥,吃好睡好身体棒。

发热出疹别慌张,告诉爸妈去医院。隔离消毒要做到,健康春天哈哈笑!