

## 前言

说起传染病,你会想起什么?

发生传染时,媒体往往大肆宣传,给人造成一种恐怖感。但重要的并不是恐惧本身,关键是要弄明白传染为什么恐怖。

这里,我们介绍传染病的基础知识和基本的预防措施,请仔细阅读。预防传染疾病的关键在于坚决执行那些简单易行且众所周知的预防措施。



## 各位的烦恼,我们的使命!

【校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)地址】

○周一~周五 接诊时间 9:00-17:00

※伊都校区中心区学生相談室[中心1号馆1楼(伊都キャンパスセンターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)和箱崎校区学生相談室[50周年纪念讲堂2楼(箱崎キャンパス学生相談室、50周年纪念讲堂2階)的接诊时间为周一到周五到10:00-17:00。

○<http://www.chc.kyusyu-u.ac.jp/>

### 伊都校区中心区(伊都キャンパスセンターゾーン)

学生相談室、中心区1号馆1楼(センターゾーン学生相談室、センター1号馆1階)  
-----092-802-5820  
健康相談室、BIGSAND2楼(健康相談室 ビッグさんど2階)  
-----092-802-5881

### 伊都校区西区(伊都キャンパスウエストゾーン)

健康・学生相談室、西区3号馆3楼(健康・学生相談室共通、ウエスト3号馆3階)  
-----092-802-3297

### 箱崎校区(箱崎キャンパス)

健康・学生相談室、国际大厅旁边(健康・学生相談室共通、国際ホール横)  
-----092-642-2287

### 病院校区(病院キャンパス)

健康・学生相談室、医学系管理棟1楼(健康・学生相談室共通、医系管理棟1階)  
-----092-642-6889

### 筑紫校区(筑紫キャンパス)

健康・学生相談室、运动场边上(健康・学生相談室共通、グラウンド横)  
-----092-583-7685

### 大桥校区(大桥キャンパス)

健康・学生相談室、保健设施栋2楼(健康・学生相談室共通、厚生施設棟2階)  
-----092-553-4581



## 面向学生的自我保健系列

【校园生活篇】

1. 学生相談・心理咨询Q&A
2. 闲聊的技巧
3. 考试和发表的心得
4. 改掉拖延症
5. 从失败中走出来
6. 青年期及亲子关系
7. 愤怒情绪的控制
8. 写给来自其他大学的新生
9. 合理规划日程的方法
10. 大学生的朋友关系
11. 退学?
12. 写给今后想要去留学的人

【身心健康篇】

1. 睡眠障碍
2. 头痛
3. 贫血
4. 肠道小话
5. 适应障碍
6. 焦虑症・恐慌症
7. 抑郁症的原因
8. 抑郁症的症状
9. 自律神经和自律训练法
10. 舒缓放松
11. 吸烟有害健康
12. 关于传染病

发行方:九州大学校园生活·健康服务中心(キャンパスライフ・健康支援センター)

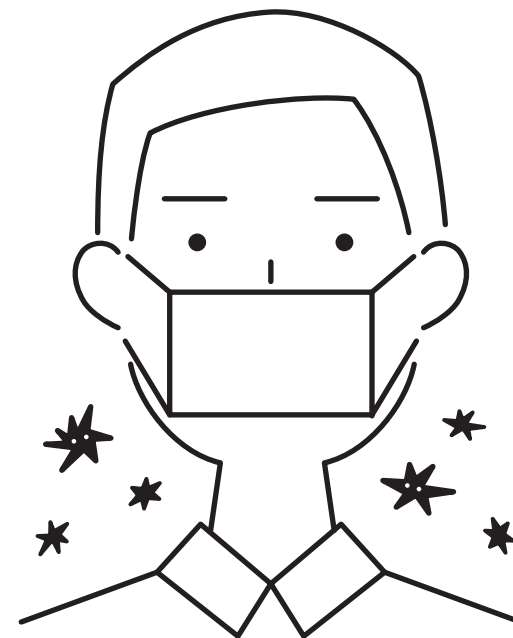
校园生活的



自我保健

身心健康篇 12

# 关于传染病



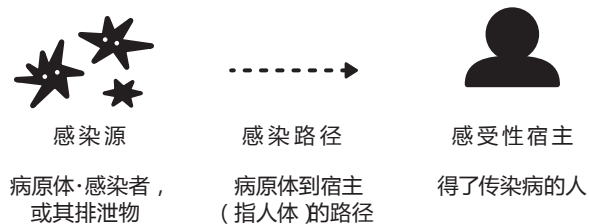
本手册分门别类的归纳了自身状态不佳时,同学们自己也可以应对的小常识。为难之时,本手册会起到指南的作用。

九州大学

九州大学校园生活·健康服务中心

## 为什么会发生传染

知道原因及预防手段的话就会降低感染的风险。传染病是由于‘感染’了病原体而产生的‘病症’，而病原体要被感染的话有三个要素是不可或缺的。



只有上述三种要素全部齐全的时候，才会发生感染；而感染者和病原体角力后才会产生感染症状。由此可知，已经感染的人也可能没有任何症状。这种的感染被称作隐性感染（携带者）。隐性感染者携带有病原体，他们的排泄物有可能成为感染源，是防疫上的一大难题。

## 传染病的多样性

感染的病原体不同产生的症状就会不一样。即使感染了同种病原体也可能产生不同的症状。并且如上所述的病原体和宿主之间的角力也有一定影响。从感染后到产生症状前这段时期被称作潜伏期，在这个时期中也带有具备感染性的病原体。可以说，出现感染症状和具有感染性的时期很可能不一致。

由于病原体的多样性，宿主的年龄、健康状况，同一病原体有不同的症状等多重因素，不存在万能的预防措施。所以必须根据情况的不同灵活地采取各种合适的预防措施。

但预防措施的根基是不管什么传染病都能有效应对。

而我们所要执行的预防措施就是那个最根本的对策。

## 如何预防传染病

### 1. 针对感染源的预防手段

根绝病原体本身不是依靠个人力量就能做到的，当然检出病原体也同样无法依靠个人力量。而针对感染源的对策，只有当你成为病人时才会起效。因此，最重要的是从自己做起，不要传播给他人。如果得了流感一定要请假在家休息，并可以申请日后的补课（或改期上课）。在咳嗽时请一定要戴口罩，用手帕或纸巾捂住口鼻等。

### 2. 针对感染路径的预防手段

断绝感染路径是我们能够做到的最有效的预防手段。感冒流感等都是通过接触及飞沫传播的。所以要做好勤洗手等卫生习惯。另外，摘戴口罩会容易接触到被感染的地方，所以尽量减少这样做的次数。

飞沫传播	空气传播（飞沫核、尘埃）
血液传播	垂直传播（胎盘、产道、母乳）
接触传播	经口传播
媒介动物传播	

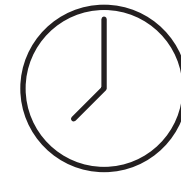
### 3. 针对感染人群的预防手段

这种有效的手段就是接种疫苗。虽然疫苗的制造和接种都不是个人可以完成的。另外，有些传染病没有相应的疫苗。预防感染要从日常生活开始：规律作息，吃好休息好，尽量不去人多的地方等，从而降低感染风险。

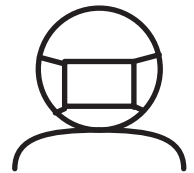
## 为了预防感染

为了预防感染

切实贯彻是非常重要的。不同的传染病有不同的特征，与之相应的预防手段也不一样，但总的来说预防对策有以下几个基本点。



规律作息



咳嗽时戴口罩或用手帕等



充足的休息和营养



尽量避免去人多的场所  
(感染流行时)



勤洗手勤漱口  
(外出后、吃饭前)



尽可能地接种疫苗

注意以上的要点，一起保持健康的生活吧。

真崎 義憲 2017年11月