



市疾控中心发布7月份健康提示 请查收

7月天气炎热,雨水增多,学生放假,虫媒传染病和意外伤害风险增大。在此,潍坊市疾控中心提醒市民,预防蜱传播疾病、肠道传染病、流行性乙型脑炎,避免高温中暑和溺水。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 李怡君

户外活动,谨防蜱传播疾病

蜱是多种传染病的传播媒介,常通过叮咬将疾病传播给人,如发热伴血小板减少综合征、莱姆病等。硬蜱多生活在森林、灌木丛、开闢的牧场、草原、山地的泥土中等;软蜱多栖息于家畜的圈舍、野生动物的洞穴、鸟巢及人类房屋的缝隙中。蜱一般叮咬皮肤较薄、不易被搔动的部位,例如人的颈部、耳后、腋窝、大腿内侧、阴部和腹股沟等处,吸饱血后虫体膨胀如黄豆大小。

健康提示:

7月仍是蜱虫活动期。野外活动时要做好个人防护,穿长衣长裤,戴好帽子,穿浅色衣服便于查找有无蜱附着,不赤脚穿凉鞋。皮肤裸露处可涂抹驱避剂,如需在草地、树林等环境中坐卧,建议铺设露营垫之类的物品进行隔离。离开后应及时检查全身衣物及裸露皮肤是否有蜱附着,如果携带宠物,也要检查宠物耳后等皮肤较薄、不易被搔动的部位是否有蜱附着或叮咬。

一旦发现蜱附着在皮肤上,应尽快清除,可用酒精喷涂在蜱身上,使蜱头部放松或死亡,再用干净的尖头镊子夹紧蜱,垂直向上拔出;或用烟头、香头轻轻烫蜱露在体外的部分,使其头部自行慢慢退出。取出后,再用碘酒或酒精做局部消毒处理,并随时观察身体状况。不要生拉硬拽,以免拽伤皮肤或将蜱的头部留在皮肤内引起感染,必要时及时向医务人员咨询。

有蜱叮咬史或野外活动史者,一旦出现发热等疑似症状或体征,应当及早就医,并告知医生相关暴露史。

天气炎热,预防肠道传染病

夏季气温高、湿度大,肠道传染病的常见病原尤其是细菌生长繁殖活跃,容易造成食物污染变质和饮用水的污染。食用海产品、水产品如处理不当,也易引发甲肝、戊肝及其他感染性腹泻病。

健康提示:

保持良好的手卫生。养成饭前便后、加工食品时洗手的习惯,使用肥皂水、洗手液并用流动水冲洗。

注意食品卫生。确保食物新鲜,避免食用过期或腐败变质的食品;食用肉类、海产品和蛋类食品时要彻底煮熟煮透;饭菜尽量当日吃完,如果有剩余饭菜要妥善冷藏,并在食用前彻底加热;在卫生条件难以保证的餐馆和旅游景点尽量少吃凉拌菜;生食蔬菜水果的时候要清洗干净;处理和加工食品的时候,刀具、案板、盛放的容器等要生熟分开,以防交叉污染。

确保饮用水的安全。饮用白开水或者瓶装水,使用干净的水漱口、刷牙、清洗餐具和食材。

保持居室及环境的卫生。及时清理垃圾,定期清洁餐厅厨房,以减少蚊虫以及蟑螂等的孳生;常通风。

如果身边有腹泻、呕吐患者时,要注意做好防护,对患者的呕吐物、粪便等进行消毒处理,避免造成交叉感染。

蚊虫增多,预防流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎(简称“乙脑”),是由乙脑病毒引起的中枢神经系统损伤的急性传染病,是一种人畜共患病。其病死率和后遗症发生率均较高。

库蚊作为乙脑的主要传播媒介,繁殖离不开水,如水洼、水塘或灌溉稻田等,幼虫多喜在房屋附近污水或水缸中孳生,成蚊多躲在室内黑暗、温暖、潮湿处越冬。库蚊主要在傍晚或夜间,通过叮咬感染乙脑病毒的猪、牛等家畜后再叮咬人,导致病毒侵入人体,使人感染。

健康提示:

疫苗接种。儿童按常规免疫程序完成相应乙脑疫苗接种或补种。既往未接种过乙脑疫苗的易感人群至少接种1剂次减毒活疫苗或2剂次灭活疫苗(间隔7天至10天)。

蚊虫防治策略。消灭蚊虫孳生地,及时清除生活区周围的小片积水,填平洼地,消除积水;保持畜禽圈舍卫生,有条件的地方可定期对畜禽圈舍进行消杀灭蚊。

个人防护。建议安装纱门、纱窗,使用蚊帐、蚊香。蚊虫活动的高峰期,尽量远离猪、牛等牲畜养殖地,避免在其他动物畜舍或病媒蚊孳生地地点附近活动。穿浅色长衣长裤,身体裸露处使用防蚊药剂,避免蚊虫叮咬,降低感染风险。

乙脑流行季节出现发热、头痛、呕吐、嗜睡等症状,应及时就诊。

了解中暑常识,避免高温中暑

在炎热的季节,高温、高湿、强烈辐射天气可造成人体出现一系列生理功能紊乱,从而导致中暑。

健康提示:

足量饮水。出汗多时,应少量多次饮水,并适当补充盐分。

注意饮食及休息。少食高油高脂食物,饮食尽量清淡。增加蔬菜、水果的摄入,以补充汗液中丢失的维生素。增加优质蛋白质的摄入,以补充高温作业消耗。

高温天气尽量避免外出。即使外出也应结伴行动,互相关心,并穿着合适的衣服及涂抹防晒霜。

对老年人、孩子、精神疾病患者、慢性病患者以及在高温天气里工作或运动强度过大的人给予照顾与关注。

随身携带防暑降温药物,如藿香正气丸、仁丹、十滴水、风油精等。

暑假期间,谨防溺水事故

夏季尤其是暑假期间溺水事故多发。江河、湖泊、水库、池塘、水渠、水井、采石坑等是成人及儿童青少年易发生溺水的区域,家里的脸盆、浴盆、浴缸、水桶、水缸等对婴幼儿来说也存在溺水风险,家长要时刻注意看护。

健康提示:

家中的水盆、水桶用完后立即清空;水缸、水井、下水道等要加盖;避免儿童青少年在无看护的情况下外出到开放水域玩耍。

去海滩玩水或游泳,要让孩子穿上安全、合格、适合孩子身材的救生衣,并扣好所有的扣带且做到时刻看护。

教育孩子不能去水塘、水渠、河湖等野外水域游泳、玩水。一旦发现同伴溺水,应大声呼救,但不要下水,可以将周围的救生圈、木棍等扔给溺水者。

学习心肺复苏技能,以备急救时用。



珍爱生命 远离危险水域

生/命/只/有/一/次

溺/水/只/差/一/念