

7月天气炎热,雨水增多,学生放假,食源性疾病、蚊媒传染病和意外伤害等风险增大。潍坊市疾控中心的工作人员提醒市民,注意饮食卫生,防蚊灭蚊,预防乙脑、登革热,谨防高温中暑和溺水。

□本报记者 王路欣 通讯员 徐华胜

食物易腐败变质,预防食源性疾病

夏季高温高湿,食物易腐败变质,食源性疾病进入高发期。常见夏季食源性疾病有以下几种。

细菌性食源性疾病。细菌性食源性疾病是夏季食源性疾病的“主力军”,它主要由沙门氏菌、副溶血性弧菌、金黄色葡萄球菌、肉毒杆菌等细菌引起。当人们食用了被细菌污染的食物后,短则几十分钟,长则数小时就可能发病。患者通常会出现发热、剧烈腹痛、频繁腹泻、呕吐等症状,严重时会导致脱水、休克甚至死亡。

病毒性食源性疾病。诸如病毒和轮状病毒是夏季引发病毒性食源性疾病的重要病原体。诸如病毒传染性极强,少量病毒即可致病,儿童以呕吐为主、成人多见腹泻。轮状病毒易侵袭婴幼儿,多因食用被污染的食物或水感染,可引发急性肠胃炎,出现发热、呕吐、水样腹泻等症状,严重时会导致脱水,威胁患儿生命健康。

菜豆中毒。菜豆含有皂素和血球凝集素等天然毒素,如果未烧熟煮透,毒素没有被完全破坏,食用后1小时-5小时就会出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、头痛等中毒症状。

毒蘑菇中毒。夏季雨水充沛,野生蘑菇进入生长旺季。许多毒蘑菇与可食用蘑菇外观极为相似,仅凭肉眼很难准确区分,不同毒蘑菇中毒症状各异,易错过最佳治疗时机,因此切勿采摘、买卖、食用野生蘑菇。

●健康提示

讲究卫生。处理食物前后、饭前便后、接触生肉和海鲜后要正确洗手,防止病从口入;定期清洁厨房台面、砧板、刀具等,保持厨房环境干净整洁;不喝生水,选择烧开的白开水或合格的瓶装水。

生熟分开。生肉、海鲜应与即食食品(如水果、凉拌菜、卤菜等)分开存放和处理,冰箱中生食品要放在下层,熟食品放在上层;切菜时,生熟食物使用不同的刀具和砧板。

烧熟煮透。肉类、蛋类、海鲜彻底煮熟,避免食用夹生食物;剩菜剩饭再次食用前要彻底加热;菜豆烹饪时应先彻底洗净,采用炖、焖等方式烧熟煮透,不要贪图口感脆嫩而缩短烹饪时间,也不要用水焯一下就凉拌食用,从源头上杜绝中毒风险。

安全存放。熟食在室温下存放不超过2小时,若气温超过30℃时,存放时间应不超过1小时。剩余食物要密封保存,及时放入冰箱冷藏或冷冻。

谨慎选择食物。选择正规的超市、农贸市场购买食品,注意查看食品的生产日期、保质期、储存条件等标签信息,不购买变质、过期、无标签的食品;选择新鲜卫生的食材,现做现吃,避免食用长时间存放的凉拌菜、卤味等。

出现不适症状及时就医。进食后出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐、发热等症状及时就医。尽量保留食物样本或呕吐物、排泄物,以便医生明确病因。

蚊子活跃,预防流行性乙型脑炎、登革热

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,库蚊是乙脑的主要传播媒介。

登革热是由登革热病毒引起的急性病毒性传染病,通过伊蚊(花斑蚊)叮咬在人群中传播。库蚊主要在傍晚或夜间叮咬,伊蚊(花斑蚊)通常在白天叮咬人。

●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,可前往预防接种门诊咨询补种。

蚊虫防治策略。蚊子繁殖离不开水,应消灭蚊虫孳生地。及时清除生活区周围的小型积水,翻盆倒罐加盖,填平洼地,

消除积水,保持家畜、禽舍卫生。有条件的地方可定期对畜(猪)舍进行滞留喷洒等消杀灭蚊。

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蚊子孳生地点附近活动。穿浅色长袖衣裤,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、嗜睡症状,应及时就诊。如果在登革热流行地区出现发热、头痛、眼眶痛、关节肌肉痛、恶心、呕吐、皮疹、轻度出血等可疑症状,要及时就诊并主动说明患登革热可能,有旅居史返回本地2周内出现前述症状,应及时就诊并说明情况,积极配合治疗。

暑假期间,严防儿童、青少年溺水

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、采石坑等是儿童、青少年甚至成年人易发生溺水的区域。对婴幼儿来说,家里的脸盆、浴盆/浴缸、水桶、水缸等也存在溺水风险,家长要时刻注意看护。

●健康提示

如家中有活泼好动的婴幼儿,家里水盆、水桶、浴盆/浴缸等容器用完后立即清空;居家附近水缸、水井、下水道等要

牢固加盖,避免儿童、青少年在无人看护的情况下发生意外。

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,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。

潍坊市疾控中心发布七月份健康提示

职业性噪声聋 这些知识您了解吗

□本报记者 王路欣

职业性噪声聋是第二大职业病。什么是职业性噪声聋?应该如何预防呢?

潍坊市疾控中心职业病防制科的专家表示,职业性噪声聋是指劳动者在工作场所中,由于长期接触噪声而发生的一种渐进性的感音性听觉损害。职业性噪声聋是我国的法定职业病。根据连续3年以上职业性噪声作业史,出现渐进性听力下降、耳鸣等症状,纯音测听为感音神经性耳聋。结合职业健康监护资料和现场职业卫生学调查,进行综合分析,排除其他原因所致听觉损害,方可诊断。

那么,该如何预防职业性噪声聋呢?

生产工程控制措施:通过采用低噪声设备、构建隔音设施、应用吸声材料等手段,从根本上控制或消除噪声源。

个体防护措施:作业时佩戴符合国家标准的耳塞、耳罩;合理安排作业时间,设置隔音休息区,减少连续噪声暴露。

噪声的识别与检测:加强对生产环境中噪声的测量,如工作场所中噪声职业接触测量值超过国家标准,及时查找超标原因,加以改进。

职业健康监护:严格落实噪声作业者上岗前、在岗期间及离岗时的职业健康检查,特别是听力检查,确保及时发现并处理听力损伤。

职业卫生管理:严格执行噪声操作规程;进入岗位操作前必须佩戴防噪声耳塞、耳罩或者防护岗位所需要的劳动防护用品;进入岗位后要认真检查岗位的隔音、消声设施无异常现象,方可进行岗位作业。根据《工作场所职业病危害警示标识》,张贴“噪声有害”“戴护耳器”等警示标识。

职业健康教育:用人单位应当对劳动者进行上岗前的噪声职业卫生培训和在岗期间的定期职业卫生培训,指导劳动者正确使用职业病防护设备和个人使用的职业病防护用品。

专家表示,噪声聋目前尚无有效的治疗方法,所以重在加强预防。

