

潍坊市疾控中心发布8月健康提示 注意防蚊防暑 防食物中毒

进入8月,天气湿热,潍坊市疾控中心提醒市民,预防蚊媒传染病、手足口病和狂犬病,防止食物中毒,防范中暑和“空调病”。

□本报记者 王路欣 通讯员 徐华胜

防蚊灭蚊

预防蚊媒传染病

蚊子种类多,危害大,被蚊子叮咬后奇痒难耐、令人烦躁,它还是某些疾病的传播媒介,如库蚊传播病毒性脑炎,按蚊传播疟疾、丝虫病,伊蚊(俗称“花蚊子”)传播登革热、基孔肯雅热等,给人类健康甚至生命带来严重危害。因此,公众应了解其习性,做好防蚊灭蚊工作。

●健康提示:

搞好环境卫生,清除居所及周围各类无用积水。人、畜饮用水容器或其他积水容器,以及家中种养水生植物的容器3天-5天彻底换水一次;居所及周围景观水体,可放养观赏鱼或食蚊鱼;轮胎宜存于室内或避雨场所,置于室外时宜用防雨布严密遮盖,或打孔防积水,难以清除的积水轮胎,可以喷洒灭蚊剂;清除居所及周围环境各种卫生死角和垃圾,尤其是接雨水的泡沫箱、水缸等是常见的蚊子产卵地,务必及时清除或尽快用完。

外出做好个人防护措施。建议穿着宽松、浅色的长袖衣裤;在皮肤和衣物上喷驱蚊剂;居所安装纱门、纱窗,旅游时尽量住宿于有空调或纱窗的酒店,如果住宿的地方没有空调或纱窗,最好使用蚊香或灭蚊气雾剂,并使用蚊帐。

了解蚊子活动习性。按蚊、库蚊大多在夜间活动,伊蚊主要白天活动,叮人凶猛。蚊子对温度和二氧化碳敏感,因此爱叮汗腺发达体温高的人、劳累或呼吸频率较快的人、新陈代谢快的人如儿童和青少年,孕妇呼出的二氧化碳量比非孕妇要高,也容易招蚊子。蚊子对强气流很敏感,夏天拿把扇子扇扇,凉快又驱蚊。

蚊子活跃季节出现发热、头痛、眼球后疼痛、肌肉和关节痛、恶心、呕吐、腺体肿胀、皮疹甚至嗜睡、昏迷等症状时,要及时就诊并说明旅居史,积极配合治疗。

流行季节

预防手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的5岁及以下儿童常见急性传染性疾病,全年均可发病。主要通过粪口途径传播,也可以通过飞沫、接触患者的皮肤或黏膜疱疹液以及呼吸道分泌物传播。在托幼机构等集体单位,手足口病容易发生集体感染。

●健康提示:

保持手卫生。保持良好的手卫生是预防手足口病的有效措施,儿童在触摸公共物品后、外出游玩回家后、进食前、如厕后,以及家长和看护人在回家后、加工食品前、更换尿布或处理被粪便污染的物品后应正确洗手。

减少聚集。人群聚集、接触频繁容易传播手足口病,携儿童到人群聚集、空气流通差的场所应注意防护。

托幼机构加强管理。落实通风消毒等措施,餐具等煮沸消毒;衣物、被褥经常在阳光下晾晒或用紫外线灯照射消毒。严格落实晨午检、因病缺课登记等制度,发现患儿及时隔离。

避免接触患者。不与患儿拥抱、分享玩具、共用餐具和洗浴用品等,避免交叉感染。患者使用过的一次性纸巾、鼻咽分泌物、呕吐物、粪便等,以及被上述分泌物或排泄物污染的物体表面和环境,及时用含氯消毒剂消毒。

接种疫苗。接种手足口病疫苗可以有效预防手足口病、减少病重症和死亡的发生。为尽早发挥保护作用,鼓励儿童在12月龄前完成全程接种。

谨慎接触猫狗

预防狂犬病

夏季衣着单薄、暴露,加上学生放假接触动物机会多,应谨防犬、猫等动物抓咬伤,以免感染狂犬病。狂犬病是由狂犬病毒引起的一种人畜共患病,临床大多表现为特异性恐风、恐水、咽肌痉挛、进行性瘫痪等。感染来源主要是被狂犬、疑似狂犬或者不能确定健康的狂犬病宿主动物咬伤、抓伤、舔舐黏膜或者破损皮肤处。开放性伤口、黏膜接触感染狂犬病病毒的动物唾液或者组织也会被感染。致伤动物主要为犬、猫等。人感染狂犬病病毒后,一般在5天至数年后(通常2-3个月)发病,目前尚无特效药物治疗,发病后病死率100%。

●健康提示:

一旦被可疑动物咬伤后应立即用肥皂水(或者其他弱碱性清洁剂)和流动清水交替彻底清洗至少15分钟,并在第一时间前往狂犬病暴露处置门诊进行暴露后规范处置。伤口处理得越及时,对侵入伤口的病毒清除和杀灭效果就会越好。

尽量避免接触犬、猫等动物,家养的犬、猫要按规定及时接种狂犬病疫苗。与犬、猫等接触机会多的人,可提前接种疫苗。

讲究食品卫生

防止食物中毒

在湿热环境中,食物在自然状态下存放保质期短,易腐败变质引起食物中毒。

●健康提示:

查看包装食品的保质期。正规企业生产的包装食品都有生产日期、保质期等,购买时要仔细查看。不购买已过保质期的食品,并正确存放,在保质期内食用。打开包装后要尽快食用。

合理采购和存放。夏季室温较高,单次购买的食物不宜过多,新鲜瓜果、蔬菜最好尽快吃完。吃剩的食物要加盖密封或者用保鲜膜封装后冷藏或冷冻保存。

辨识变质食物。变质的食物颜色一般晦暗,比如豆腐发黄、西瓜瓤颜色发暗、苹果等果蔬有褐色斑点、牛奶结块分层等,一旦发现食物颜色有变化,不宜再食用。食物变质后一般会散发出酸味、臭味以及难闻的馊味,不要再食用。

正确加工。有些食物中毒,是由于食物被污染或者本身自带毒素而导致,比如有机磷农药残留的瓜果蔬菜、没有煮熟的扁豆、毒蘑菇等。建议瓜果洗净去皮吃,蔬菜浸泡洗净后再烹饪,扁豆、豆角等要充分加热烧熟,不吃自采的野生菌类等。加工食物时要生熟分开。

防范中暑和“空调病”

8月气温高、湿度大,在户外容易中暑,在室内容易患“空调病”。中暑后,轻则表现为头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力,重则表现为大量出汗、皮肤灼热或四肢湿冷、面色苍白、脉搏增快,如不及时处理,可能引发多器官功能损伤,危及生命。容易中暑的高风险人群有儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病的患者、户外高温环境下工作的人员。

“空调病”医学上常称为“空调综合征”,指的是由于长时间处于空调环境中所引发的一系列身体不适症状。人们在封闭的空调环境下工作、学习、生活时,因空气不流通、温度较低,出现鼻塞、头昏、打喷嚏、乏力、记忆力减退等症状,多见于老人、妇女、儿童。

●健康提示:

预防中暑:尽量选择清晨或傍晚天气比较凉爽的时候外出;白天外出时,采取防晒、降温措施,比如戴遮阳帽、打遮阳伞、扇扇子等;少量多次饮水,不要等口渴才饮水;运动量较大时,可少量多次喝淡盐水或运动饮料,来补充体内流失的电解质。

如果出现头晕、乏力、口渴等中暑症状,应及时到阴凉处休息,补水降温;如症状无缓解或加重,应立即就医。

来问医生

直面疾病困惑、解读体检报告、获取养生建议、分享医学科普常识……为给广大读者提供便利,一起迎接更加健康的人生,本报推出“来问医生”栏目。如果您有健康问题,欢迎来问!本栏目为您连线权威医师,解疑释惑,守护健康每一步!

关注健康,关注生活。欢迎广大医务工作者和市民朋友扫码进群交流。



投稿邮箱:wanbaozhoukan@163.com