

进入9月，暑气渐退，凉意渐起，昼夜温差变大。又逢开学季，人员流动大。对此，潍坊市疾控中心的工作人员提醒市民，关爱自身健康，注意预防秋季常见传染病，防范流感、肺结核，警惕布鲁氏菌病等。

□本报记者 王路欣 通讯员 徐华胜

## A. 养成良好卫生习惯,预防秋季传染病

随着秋季到来，天气转凉，加之托幼机构、学校迎来开学季，容易发生传染病的流行，一是呼吸道传染病，包括流感、麻疹、风疹、腮腺炎、水痘、百日咳等；二是肠道传染病，包括手足口病、诺如病毒和轮状病毒引起的腹泻等。

### ●健康提示

**勤洗手。**养成饭前、便后、外出回家后洗手的好习惯。咳嗽、打喷嚏时捂住口鼻，及时洗手，不要用脏手摸自己的口、眼、鼻等。

**注意居家卫生。**居室要经常通风，每天通风两次，每次不少于30分钟；要做好孩子玩具等物品的消毒；灭蚊防蚊；不喝生水，瓜果洗净再吃；剩菜、剩饭正确冷

藏，再食用时充分加热。

**规律作息。**要有充足的睡眠、均衡的饮食、适量的运动。家长要帮助孩子调整好作息时间，以便孩子开学后能够迅速适应学习和生活节奏。

**全程、及时接种疫苗。**很多传染病可以通过接种疫苗来预防的，如流感、麻疹、风疹、腮腺炎、百日咳、水痘、手足口病等。因此，适龄儿童应及时、全程接种疫苗。成人也可在流感流行季节来临前接种疫苗。

**加强对自身健康的关注，**若出现发热、咳嗽、乏力、腹泻等症状时，应居家休息，必要时及时就医，避免带病上班、上学。

## B. 了解防护措施,预防流行性感冒

流行性感冒简称“流感”，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，每年秋冬季节常发生流行，严重危害人类健康。人群对流感病毒普遍易感，孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群，感染流感后危害更为严重。在学校、托幼机构和养老院等人群聚集场所，易发生流感。

### ●健康提示

**日常做好个人防护，**保持良好卫生习惯，注意咳嗽礼仪，尽量避免接触有呼吸道症状的人员。

**若出现呼吸道症状，**应居家休息，不携带上班、上学；尽量避免近距离接触家庭成员，如需接触时应佩戴口罩；打喷嚏或咳嗽时应用肘弯、手帕或纸巾捂住口鼻，避免飞沫污染他人。前往医院就诊

时，患者及陪护人员需要科学戴口罩，避免交叉感染。

**保持居所环境卫生，**常开窗通风，门把手、扶手等重点部位，常清洁消毒。

**学校和托幼机构加强晨午检，**发现流感样病例时，应安排其居家休息，减少疾病传播。如发生聚集性疫情，应配合落实各项防控措施。

**接种流感疫苗是预防流感的有效手段。**所有6月龄及以上且无接种禁忌的人都应当接种流感疫苗，尤其是儿童、老年人及慢性病患者等高风险人群，只要没有接种禁忌症，都建议在流感流行季来临前一个月接种流感疫苗。若在流行季来临前未完成接种，整个流行季都可以接种。具体接种信息，可咨询当地预防接种门诊。

## C. 注意饮食卫生,警惕布鲁氏菌病

布鲁氏菌病简称布病，又叫波状热、“懒汉病”，是由布鲁氏菌引起的人畜共患传染病。人感染后可出现发热、多汗、全身乏力、关节肿大和肌肉疼痛等症状，若不及时治疗，易形成慢性化，导致严重后遗症。凡是接触患布鲁氏菌病畜及其制品（主要是羊、牛）的人员，或是生活在疫区与患病家畜污染的环境有接触的人，都有可能感染布鲁氏菌病。

### ●健康提示

**注意养殖区域环境卫生。**做好居家及养殖区周围环境卫生清洁，养殖区要与生活区分开，定期对圈舍清扫消毒（20%漂白粉溶液喷洒），病畜及时进行无害化处

理，流产物应消毒或焚烧后挖坑深埋。

**注意个人防护。**从事畜牧养殖、屠宰、畜产品加工等相关活动时，要注意加强个人防护，如穿工作服、胶靴等，戴橡胶手套、口罩、帽子等。工作环境通风良好，定期对工作环境、衣物进行清洗、消毒、晾晒。

**注意饮食卫生。**不要购买或食用未经检疫的牛羊肉，不喝生羊奶、生牛奶，加工肉类时菜刀、案板应注意生熟分开，烹饪牛羊肉时要煮熟、煮透再食用。

**一旦发现自身出现布鲁氏菌病相关的可疑症状，**并有家畜或畜产品密切接触史，要及时到正规医疗机构就诊，规范治疗。

# 市疾控中心九月健康提示来了 防范流感和肺结核，警惕布鲁氏菌病

## 来问医生



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

## D. 关注和预防肺结核

结核病又叫“痨病”，主要由结核杆菌侵害人体肺部引起，是长期严重危害公众健康的慢性传染病，在我国法定报告甲乙类传染病中发病和死亡数均排在前列。得了肺结核，如发现不及时或治疗不彻底，会对健康造成严重危害，甚至可引起呼吸衰竭和死亡，给患者和家庭带来沉重的经济负担。在学校等人员密集场所，应重点予以关注。

### ●健康提示

**肺结核主要通过呼吸道传播，**人人都有可能被感染。肺结核患者通过咳嗽、咳痰、打喷嚏，将结核菌播散到空气中，健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能被感染。与肺结核患者共同居住，同室工作、学习的人，都是肺结核患者的密切接触者，有可能感染结核菌，应及时到医院去检查排除。艾滋病病毒感染者、免疫力低下者、糖尿病患者、尘肺患者、老年人等，都是容易感染的人群，应每年定期进行结核病检查。

**肺结核的常见症状是咳嗽、咳痰，**如果这些症状持续两周以上，应高度怀疑得了肺结核，要及时到医院检查。肺结核还会伴有痰中带血、低烧、夜间出汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等症状。

**如果怀疑自己得了肺结核，**要及时到当地结核病定点医院医疗机构就诊。

**良好习惯可有效预防肺结核。**肺结核患者咳嗽、打喷嚏时，应当避免他人、遮掩口鼻，不要随地吐痰，要将痰液吐在有消毒液的带盖痰盂里，不方便时将痰吐在消毒湿纸巾中或密封痰袋里；肺结核患者尽量不去人群密集的公共场所，如必须去，应当佩戴口罩；居家治疗的肺结核患者，应当尽量与他人分室居住，保持居室通风，佩戴口罩，避免家人被感染。

**规范全程治疗，**绝大多数患者可以治愈，还可避免传染他人。肺结核患者如果不规范治疗，容易产生耐药肺结核。病人一旦耐药，治愈率低，治疗费用高，社会危害大。

**加强营养，锻炼身体，**提高人体抵抗力，有助于预防肺结核。

