

疾控中心发布8月份健康提示

防暑的同时,还应警惕狂犬病、食源性疾病、手足口病、暑期安全等

关键词

1

高温中暑

中暑是在高温环境下,体温调节功能紊乱,中枢神经系统和循环系统障碍的一种急性疾病。炎炎夏日高温中暑时有发生,应做好防护。

健康提示:

- (1)合理调整工休时间,注意劳逸结合,在露天或高温环境下工作者,须加强通风降温设施,避免阳光直接照射。
- (2)外出时应尽可能选择阴凉处活动,宜穿宽松透气性好的浅色衣服,并做好防护工作如打遮阳伞、戴遮阳帽、戴太阳镜等;同时随身带上必要的防暑药物(藿香正气液、藿香正气丸、十滴水等),活动应放慢速度。
- (3)大量饮水,注意补充盐分和矿物质,同时应合理饮食,多以清淡为好,多食富含蛋白质和维生素B、维生素C的食物。保证充分的睡眠与休息,睡觉时避免电风扇或空调直吹。
- (4)一旦出现不适,及时到医院就诊。

关键词

3

食源性疾病

气温的升高为细菌增殖创造了适宜条件,食品也容易腐败变质,各种肠道传染病和食物中毒也频繁来袭。最常见的肠道传染病有霍乱、细菌性痢疾、阿米巴痢疾、伤寒或副伤寒、甲型肝炎、戊型肝炎及其他感染性腹泻病等。

健康提示:

- (1)养成良好的卫生和生活习惯,饭前便后、加工制作食品前要

洗手,定期对餐具进行消毒。同时应注意厨房和饮食卫生,做饭做菜时砧板做到生熟分开。

- (2)食堂和家庭采购食品要严把好质量关,切不可为贪便宜而购买变质的禽、蛋、肉和水产品。

- (3)在外就餐时,一定要选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

- (4)尽量不吃未彻底煮熟的食物,不喝不干净的生水,不吃腐烂的蔬菜、

水果,不吃生的四季豆、发芽土豆、霉变甘蔗等,少吃或不吃剩饭剩菜,如需使用,需彻底加热。

- (4)积极开展爱国卫生运动,加强对粪便、垃圾和污水的卫生管理,发动群众开展除四害(苍蝇、蚊子、蟑螂、老鼠)运动。

- (5)一旦发现肠道传染病或食物中毒症状者,应及时到医院就诊。

关键词

4

胡蜂蜇人

夏已至,蜂登场。每年此时胡蜂出没,蜇人事件时有发生。胡蜂又称马蜂、黄蜂、草蜂、土蜂、细腰蜂等,因性情凶猛、毒性大,又被称为“杀人蜂”,其为肉食性昆虫,喜食树汁和甜食,成熟果实常遭其祸害,又喜捕食蜜蜂、蚕和其他昆虫。

健康提示:

- (1)不要随意接近蜂巢,需要摘巢时应穿戴专业防护服。

- (2)外出游玩或去野外工作时,要穿长袖长裤,如与蜂群相遇应尽量躲避,不要主动拍打或驱赶,应用衣物包裹身体暴露部位,蹲伏不动。

- (3)去野外前不饮酒,以免招蜂接近。

- (4)如被胡蜂蜇伤应及时检查有无皮肤内的毒刺,发现毒刺应拔出,用清水冲洗伤口,蜇伤严重时应立即前往医院救治。

关键词

6

狂犬病

狂犬病是由狗、猫、狐狸、浣熊、蝙蝠等宿主动物携带的狂犬病毒感染引起的,主要侵犯中枢神经系统的一种人畜共患传染病。由于狂犬病毒只是在感染人和动物脑组织以后才会表现出临床症状,因此,狂犬病一旦发病,病死率几乎100%。

健康提示:

- (1)预防狂犬病关键要科学管理宠物,饲养宠物的家庭应办理养犬登记证,及时主动给宠物接种疫苗,同时圈养好自己的宠物,尽量避免爱犬与流浪犬接触。

- (2)在外出遛狗时,应使用犬链、嘴套、犬笼等,以便控制犬类的活动范围和行为,避免犬伤人事件的发生。

- (3)应避免接触野生动物和流浪动物,不要挑逗、玩弄猫、狗等动物,不要打扰在进食、睡觉或看护幼崽的狗,不要让动物舔舐皮肤伤口。不要接近那些拴着的狗和栅栏后面的狗。如发现流浪犬,应向当地限养办、动物收容站、公安、城管等部门报告。如发生一犬伤多人或发现可疑犬,除上述部门外,还应向当地疾控中心报告。

- (4)被狗、猫等动物咬伤后应尽快到附近的规范犬伤处置门诊处理,目前省疾控中心已建立了犬伤门诊电子地图,可通过山西省疾控中心公众号查询附近的规范化犬伤门诊、普通犬伤门诊和狂犬疫苗接种门诊。

- (5)相比之下儿童被咬伤更为危险,被咬的伤口深而严重,部位越靠近头、颈、面、手部越危险,需要特别重视,必须严格冲洗伤口、注射免疫球蛋白和选用更高效的疫苗并按程序接种。

关键词

7

洪涝灾害

进入夏季,降水强度增大,易出现洪涝灾害,不仅会对民众出行和生活造成困难,更对传染病流行创造了有利条件。

健康提示:

- (1)民众出行前也应提前了解气象和路况信息,依天气变化及时增减衣服,恶劣天气应避免出行,提高个人安全意识,注意交通安全,防止意外伤害的发生。

- (2)遭受暴雨灾害后要注意饮水卫生安全,不要饮用生水或地表水,以防水源水被污染造成的疾病传播。身体接触雨水后要用清水充分清洗干净,以免引发各种皮肤炎症。

- (3)注意环境卫生,及时清理居室周边雨水、垃圾,减少蚊虫滋生,同时注意防蚊、灭蚊,做好垃圾、粪便的卫生管理。

- (4)注意食品安全,养成良好的个人卫生习惯,不吃淹死或死因不明的禽畜和水产品,不吃霉烂变质或被污水浸泡过的食物等。

- (5)一旦出现不适,及时到医院就诊。

关键词

8

暑期安全

每到暑假,交通意外、烧烫伤、溺水、食物中毒等各种意外事故频发,每一次意外都让我们看到了太多来自父母的泪水,听到了太多悲剧发生后的自责,那是因为没有谁能承受一次过失给我们带来的创伤。

健康提示:

- (1)暑假期间,应谨慎出行,自觉遵守交通规则,确保交通安全。

- (2)防止溺水,确保游泳安全。不去池塘、水库等水体情况复杂的自然水体内游泳或嬉水;游泳与嬉水前做好充分的热身活动,避免抽筋等情况的发生;避免空腹或饱腹状态下游泳和嬉水。

- (3)暑假期间应合理安排生活作息,养成健康的生活习惯,树立安全意识,不沉迷网络游戏,注意劳逸结合,合理膳食,加强体育锻炼,预防疾病。

(薛琳 郭玥)

关键词

5

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的传染病,包括肠道病毒EV71型、柯萨奇病毒A16型等,其中肠道病毒EV71型较容易引起手足口病的重症病例。手足口病多发生于5岁以下的婴幼儿,患者和隐性感染者是本病的传染源,主要通过粪—口途径传播,其次是经呼吸道飞沫传播,除此还可通过接触病人或通过被病人的排泄物、分泌物及疱疹液污染的手、日常用具、衣物等感染。发病主要以手、足、口腔、臀等部位皮肤黏膜的皮疹、疱疹、溃疡为典型表现,少数患儿可引起脑膜炎、脑炎、脑脊髓炎、肺水肿、循环障碍等并发症,个别重症患儿病情发展快,导致死亡。

健康提示:

- (1)接种EV71疫苗能预防EV71型病毒所引起的手足口病,可减少重症和死亡病例

的发生。家长们可前往具有疫苗接种资质的预防接种单位,自愿、自费接种。

- (2)注意个人卫生,尤其是在触摸口鼻前、饭前便后、接触呼吸道分泌物后用清水、洗手液或肥皂洗手;不喝生水、不吃生冷食物;不与他人共用毛巾或其他个人物品;指导儿童养成正确的洗手习惯,掌握“六步洗手法”。

- (3)注意室内外的环境卫生,每天定时开窗通风保持室内空气清新;家庭常备“84”消毒液,采用“浸、洗、擦、洒、泼”五法对儿童的玩具、其他用品等清洗消毒。

- (4)尽量少带孩子去拥挤的公共场所,特别是避免与有发热、出疹的儿童接触。

- (5)出现可疑症状如发热、皮疹(特别是肛周皮疹)或口腔溃疡等,及时到县级以上医疗机构就诊。