

盐湖疾控4月份健康提示

4月,万物复苏、百花盛开,但天气多变、温差较大,容易引起多种呼吸道传染病发生和流行。为此,盐湖疾控提醒大家要注意手足口病、呼吸道传染病、狂犬病、布鲁氏菌病、新型冠状病毒感染及春季出游安全等。

1. 手足口病

每年的4月至7月是手足口病的主要流行季节,进入4月份以后,手足口病疫情将逐步上升。

◆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。

(2)养成良好的个人卫生习惯,饭前便后、外出后要洗手,勤洗手;不喝生水、吃生冷食物;打喷嚏、咳嗽时注意用纸巾遮掩口鼻,并及时洗手,避免脏手接触口、眼、鼻;同时应指导儿童养成正确的洗手习惯,掌握“七步洗手法”。

(3)注意室内外的环境卫生,勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥;每天定时开窗通风,保持室内空气清新;奶瓶、奶嘴及孩子常用的餐具,应经常彻底清洗消毒。

(4)尽量少带孩子去拥挤的公共场所,特别是避免与发热、出疹儿童接触。

(5)一旦出现发热、皮疹(特别是肛周皮疹)或口腔溃疡等,及时到医疗机构就诊,拖延治疗或误诊易使患儿发展成为重症病例,甚至导致死亡。

(6)幼托机构应严格落实晨午检制度、因病缺课登记制度、疫情报告、通风消毒等措施,发现病儿及时隔离上报,并做好聚集性和暴发疫情的发现、应对和处置措施。

2. 呼吸道传染病

4月天气变化反复,要警惕一些呼吸道“杀手”,常见的疾病包括流行性感冒、流行性腮腺炎、猩红热、百日咳、水痘、麻疹、风疹等。

◆健康提示

(1)对有疫苗预防的传染病,如流感、麻疹、水痘、流腮等,应按相关接种要求及时和全程接种疫苗。

(2)注意个人卫生,保持良好的呼吸道卫生习惯。饭前便后及接触脏东西后,应使用肥皂或洗手液搓洗双手,并用流动水冲净;勤换、勤洗、勤晒衣服和被褥;咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾遮掩口鼻。

(3)每天定时开窗通风,保持室内空气新鲜。

(4)流行高峰期应避免去人群密集场所,如出现相关症状应及时就医,并减少接触他人,尽量居家休息。

(5)学校及幼托机构应加强晨午检,及时发现和隔离病人,着重防范呼吸道聚集性病例或暴发疫情。

3. 狂犬病

春季猫狗等动物进入发情期,是犬伤人事件的高发期,天气回暖,群众出行机会增多,同时衣衫逐渐单薄,被犬只咬伤后,易造成皮肤破损。

◆健康提示

(1)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,不要随意遗弃。

(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)避免接触野生动物和流浪动物,遇到陌生的猫、狗等动物时,不要挑

逗、玩弄,不要奔跑或猛跑猛跳,更不要踢打、拉扯,减少被抓伤和咬伤的机会,也不要让动物舔舐皮肤伤口。

(4)被狗、猫等动物咬伤后,应尽快到附近规范的犬伤处置门诊处理。

4. 布鲁氏菌病

患布鲁氏菌病的家畜,是人类感染的主要传染源。

◆健康提示

(1)到正规羊场购买,并定期对羊群进行检疫和免疫接种。

(2)饲养家畜要圈养,实行人畜分居,并避开水源,不要散养和混放。牲畜饲养场所应定期消毒,特别是出现牲畜流产时,应立即进行彻底消毒处理,避免直接接触流产物和死胎。

(3)注意饮食安全,尽量买正规厂家生产的合格奶及奶制品,不喝生奶、不吃半生不熟的肉及内脏;牛奶、羊奶要煮沸后饮用;吃涮锅、烧烤时,要把肉煮熟透了再吃;做饭做菜时,砧板做到生熟分开。

(4)从事牛羊饲养、收购、屠宰加工、兽医等行业的人员,在工作过程中要做好个人防护,穿着工作服,佩戴口罩、橡胶手套等防护用品,并经常消毒、换洗。劳作后要彻底清洗手部,注意个人卫生,出现可疑症状及时医治。

5. 新型冠状病毒感染

当前,新冠疫情总体平稳,处在低流行状态,但仍面临春夏季多种传染病发生交织叠加的风险,必须始终紧绷疫情防控这根弦,建议继续保持良好卫生习惯。

◆健康提示

(1)建议在接种禁忌症的情况

下,符合条件者尽早接种新冠病毒疫苗。60岁以上人群、严重慢性病患者、免疫功能低下人员优先推荐接种新冠病毒疫苗。

(2)做好防护。应科学佩戴口罩;注意卫生习惯,勤洗手;注意咳嗽礼仪;少聚集;居家和工作场所定时开窗通风,做好居室日常卫生。

(3)加强个人健康管理。日常留意家人和自身健康状况,如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等不适症状,应避免带病上学或上班,视情况及时到附近医院发热门诊就诊;就医途中全程佩戴口罩,尽量避免乘坐公共交通工具。

6. 春季出游安全

阳光明媚,春暖花开,正是外出踏青的大好时节。为保证出行安全,建议在外游玩时应注意个人防护,预防花粉过敏导致的过敏性鼻炎、哮喘,以及食物中毒、意外伤害的发生。

◆健康提示

(1)注意昼夜温差,初春时节,早晨和夜间气温偏低,日间气温回升,应注意适当增减衣物。

(2)关注当地气象预警信号,合理规划行程,避免在恶劣天气下出游。

(3)注意饮食安全,不吃未彻底煮熟的食物,不喝生水。外出就餐时,一定要注意选择正规、卫生的饭店或餐厅。外出郊游时不要采摘、购买、加工和食用不熟悉或来历不明的山野菜、野果及菌类。

(4)有过敏史的人,尽量少去花草、树木茂盛的地方,更不要随便去闻花草。外出郊游时最好带上抗过敏药品,戴上帽子、口罩,穿上长袖衣物,尽量避免与花粉直接接触。出现不适及时就医。

盐湖区疾控中心24小时联系电话:8688376 8688377

文明城市创建 你我共同参与

让城市更文明 让生活更美好