

热线关注

八月份,蚊虫等仍处于活跃期,加之尚在汛期,需要预防哪些疾病?专业人士提醒——

立秋处暑际 这些健康安全问题的注意

□记者 李爽

“八月份蚊虫等仍处于活跃期,加之尚在汛期,需要预防哪些疾病?”“最近想带孩子外出旅游,健康方面应注意哪些问题?”

近日,晚报热线 2233366 接到市民来电,询问居家或外出旅游时,需注意的健康安全问题。

为此,8月4日,记者采访了市疾控中心卫生应急办主任史武杰。

史武杰说,这个季节,人们应注意预防流行性乙型脑炎、手足口病、狂犬病、食源性疾病、洪涝灾害等。

流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎(简称“乙脑”)是由乙型脑炎病毒引起,经蚊虫叮咬传播的中枢神经系统急性传染病。人对乙脑病毒普遍易感,感染后多数呈隐性感染。乙脑起病急,病变范围较广,脑及脊髓均可累及。我市乙脑病例多集中于每年的7月~9月。人们应做到:

接种疫苗是预防乙脑的最简便、最有效的措施。目前,乙脑疫苗有灭活疫苗和减毒活疫苗两种,均可用于8月龄以上的儿童及成人。

做好防蚊、灭蚊。居家可使用纱门、纱窗、蚊帐防蚊,室内可使用蚊香、气雾剂等家庭卫生杀虫剂驱蚊、灭蚊。

保持环境卫生。处理居室、院内积水,对常用的盆、桶等容器,可以倒扣或加盖;勤清理垃圾;对于厨房水池、地漏、下水道,应及时排水、清洗;对于家中水生植物,应每周换水1次~2次;及时打扫卫生间和家具缝隙、墙角等卫生死角;室内室外不堆放杂物。

外出活动时避开蚊虫喜好的阴暗隐蔽环境,穿浅色长袖衣裤,也可在暴露部位涂抹驱蚊剂,防止蚊虫叮咬。

一旦出现乙脑疑似症状,应及时到医院就诊,以免贻误病情。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的一种儿童常见传染病,多发生于5岁及以下儿童,一年四季均可发病。家长应做到:

建议带孩子接种EV71疫苗,能有效预防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。

养成良好的个人卫生习惯,饭前便后、外出回来要洗手;勤洗澡;不喝生水,



不吃生冷食物;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”。

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清洗消毒。

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。

孩子一旦出现发热、皮疹(特别是肛周皮疹)或口腔溃疡等,一定要及时到医疗机构就诊,若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。

狂犬病

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。

外出遛狗时,使用犬链、嘴套、犬笼等,避免犬伤人事件的发生。

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、睡觉或看护幼崽的动物,不要让动物舔舐皮肤伤口。

被狗、猫等动物咬伤后应尽快到规范犬伤处置门诊清洗消毒伤口、接种疫苗,必要时注射抗狂犬病免疫球蛋白。

食源性疾病

高温高湿天气为细菌繁殖创造了条件,食物更容易腐烂变质,各种肠道传染病和食物中毒易发。需要注意:

采购食品时应选择证照齐全、诚信规范的市场、超市或其他销售单位,不在无证照摊贩处购买食品,不购买来源不明的冷链食品。

外出就餐时应选择食品卫生条件好、信誉度高、证照齐全的餐饮单位,不在无证照摊贩处就餐。

加工食材时,加热食品避免在危险温度中暴露超过两小时,应及时放入冰箱。

日常生活中尽量少剩饭菜。未食用完的饭菜应及时放入冰箱冷藏,但冷藏时间不要超过3天。

如果没有合适的保存条件,熟食在危险温度下超过两小时的,应在确认食物未变质并充分加热后方可食用,但重复加热不要超过1次。

食物要烧熟煮透。

洪涝灾害

增强安全意识,出行前提前了解气象、路况信息,恶劣天气避免出行,注意交通安全。

暴雨来袭时,应选择在地势高、牢固的建筑物下躲避;雨天行走要注意井盖,发现水面有漩涡时应绕道而行,同时注意车辆行驶安全,控制车速、谨慎变道。

遭受暴雨灾害后,要注意4个方面的卫生。①饮用水卫生。不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水,或经漂白粉等处理过的水。②食品卫生。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。③环境卫生。及时清理居室周边雨水、垃圾,做好垃圾、粪便的卫生管理;同时注意防蚊、防鼠、灭蝇,减少蚊虫滋生,预防虫媒传染病。④手部清洁。不用手,尤其是脏手揉眼睛;个人的毛巾与脸盆应单用。

一旦出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等不适症状,应及时到医院就诊。

暑期健康

孩子应注意做到:

● **科学用眼,保护视力。**保持正确读写姿势,每近距离用眼20分钟,远眺20英尺(6米)远的地方至少20秒;近距离持续用眼不宜超过40分钟,应休息10分钟;非学习目的使用电子产品时,每次不超过15分钟,每天累计不超过1小时;学龄前儿童近距离持续用眼15分钟~20分钟,应休息10分钟,定期检查视力。

● **坚持锻炼,规律作息。**每天户外活动和体育锻炼不少于两小时,近视儿童青少年不少于3小时;注意防晒,避免中暑和意外伤害;合理作息,早睡早起不熬夜;保证充足的睡眠时间,幼儿和小学生每天10小时、初中生每天9小时。

● **注意食品安全和平衡膳食。**不吃过期和无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”食品;接触食材,饭前便后应保持手卫生;预防食物中毒,不采食不认识的野菜、野果等;倡导“公勺公筷”“分餐制”等健康生活方式。

● **培养健康的兴趣爱好,不良情绪早疏导。**主动参加社会实践和家庭劳动,培养锻炼社交技能;不吸烟(含电子烟)、不饮酒、不沉迷网络;感觉情绪或行为异常,及时告知家长,寻求专业帮助。

● **加强个人安全意识和责任。**不去无安全防护的水库、河流、湖泊、池塘等野外水域游泳或戏水,预防溺水;注意交通、消防、旅游安全;独自居家时应加强自我保护,不玩火;严禁高空抛物,熟记各类急救求助电话,遇到危险,及时求助。

热线留言

“多亏网格员王淑红,让我母亲免遭二次伤害”

运城晚报讯(记者 崔萌)“我想借贵报一角感谢盐湖区中城街道潞村社区网格员王淑红,她给我母亲叫来救护车,让老人得到及时救治。”8月3日中午,市民王女士拨打晚报热线2233366说道。

8月2日8时30分,盐湖区中城街道潞村街上,一位骑自行车的老人被一名骑电动自行车的小伙子撞倒了。这一幕正好被网格员王淑红看见了。

王淑红赶紧来到老人面前查看伤情,只见老人面部擦伤,不停喊着腿疼。王淑红要给老人的儿女打电话,可是老人出门未带手机,一时半会儿又想不起儿女的电话号码。

王淑红劝小伙子立刻呼叫救护车,但刚参加工作的小伙子囊中羞涩,想骑电动自行车载老人去医院。

“可不敢!老年人骨头脆,万一是一腿骨折就会造成二次伤害,千万不要随

意挪动。”见小伙子仍在迟疑,王淑红立刻掏出手机拨打了120急救电话。

等待救护车的过程中,王淑红通过和老人聊天获悉老人的基本情况。老人今年73岁,居住在解放路社区都市绿洲小区,根据老人提供的姓名信息,王淑红紧急联系上解放路社区网格员王梦莹、管晓翠,从“一户一档”居民信息表中查询到老人女儿王女士的电话。

当救护车赶至现场,医护人员对其

检查后初步诊断老人腿部可能骨折。小伙子跟着上了救护车,王淑红则将老人和小伙子的车暂存至附近一家商户门前。

11时许,王女士给王淑红打电话,告知老人腿部确诊骨折了,小伙子和她们已达成赔偿协议。

“多亏网格员王淑红,让我母亲免遭二次伤害,及时送到医院救治,非常感谢她。”王女士告诉记者。