



五月防病提示

5月是春夏之交,气温明显升高,天气以晴热天为主,病原体生长繁殖开始活跃,另外5月聚餐、聚会、外出游玩增加,是呼吸道、消化道、虫媒等疾病的好发季节。高邮疾控中心提醒广大市民疫情防控不能放松,继续做好个人健康防护,预防相关疾病。

新型冠状病毒肺炎(关注指数★★★★☆)

近期,我市新冠病毒感染疫情虽然处于零星散发状态,但全国部分地区本土新型变异株感染病例接连发现,中国疾控中心公布数据显示,4月14日至4月20日新发现本土重点关注变异株275例。高邮疾控中心提醒您,五一假期在即,新冠病毒感染仍需警惕:

- 1、继续保持良好的个人防护习惯。
- 2、戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集,不仅可以预防新冠病毒感染,也可以预防其他呼吸道传染病。
- 3、做好健康监测。
- 4、一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状时,做好居家隔离、不外出,有条件者自行抗原检测。持续有新冠相关症状或者病情变化时,及时就医。
- 5、注意生活起居的调理。作息规律,饮食合理、有营养,适量运动、充足睡眠、注意保暖。
- 6、积极接种疫苗。符合新冠病毒疫苗接种条件人员,尽快完成全程接种和加强免疫。确诊感染者感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。

食物中毒(关注指数★★★★☆)

目前昼夜温差大,细菌孳生活跃,细菌性中毒或肠道感染性疾病时常发生。而且假日期间聚餐和在外就餐机会增加,在食品卫生状况不佳的情形下,可能会发生食物中毒。

另外,暖春气候下毒蘑菇生长迅速。毒蘑菇从外形上难以判断,在野外多见,许多毒蘑菇食用少量足以致命。

专家建议市民注意个人卫生、饮食和饮水卫生。

防病措施:

- 1.勤洗双手,而且是有效的洗手至关重要;
- 2.不喝生水,不购买无证摊点的食品;
- 3.生食果蔬一定要清洗干净,烹饪食品要烧煮透,不生吃贝壳类产品;
- 4.经储存的熟食,食用前要彻底加热。
- 5.不接触病人、病人呕吐物、排泄物及其污染物品、污染环境。

此外,为了预防食物中毒,高邮疾控提醒您,要选择新鲜、安全的食品原料,加工时生、熟分开;选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅就餐;不食用来历不明的食物;不采集、不食用不明任何野生蘑菇、野菜、野果等野生植物。

发热伴血小板减少综合征(关注指数★★★★☆)

发热伴血小板减少综合征(SFTS)俗称“蜱虫病”,其病原体为新型布尼亚病毒。病例多分布于山区和丘陵等植被丰富、气候湿润的农村地区,具一定地域性,每年5-7月为发病高峰。野生大型哺乳动物、啮齿类动物、节肢动物、鸟类等都可作为其宿主传染源,主要通过蜱虫叮咬传播。另外直接接触病人血液或血性分泌物也可导致感染。临床表现为急性起热、体温多在38℃以上,疲乏乏力,厌食,恶心,肌痛,腹痛,呕吐,头痛,淋巴结肿大等症状,最常见实验室检测指标包括血小板减少和白细胞降低。危重患者一般伴并发症,多出现意识障碍、消化道出血、DIC、休克、呼吸衰竭等,病死率达10-30%。

高邮疾控中心提醒您:

蜱的害处真是大,那我们有什么办法可以防止它的

叮咬呢?

- 1、应当尽量避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。
- 2、如需进入此类地区,应当注意做好个人防护,穿长袖长裤;扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里;穿浅色衣物可便于查找有无蜱附着;针织衣物表面应当尽量光滑,这样蜱不易黏附;要穿袜子、不要穿凉鞋;野外归来要更衣。
- 3、裸露的皮肤、衣物和帐篷涂抹、喷洒驱避剂可维持数小时有效。避蚊胺、派卡瑞丁、伊默宁对蜱有较好的驱避效果。儿童应按说明书使用驱避剂,但2个月以下婴儿禁用驱避剂,3岁以下幼儿不宜用柠檬桉叶油的驱避剂;驱避剂不宜用于儿童眼、口及皮肤破损处等部位。
- 4、当带宠物从可能有蜱出没的地方回家进门时,先检查一下宠物身上是否叮有蜱。
- 5、洗澡的时候特别注意自己的头皮、耳后、颈部、腋窝、肘部、手腕、腹股沟等这些有皮肤褶皱的地方,是否有蜱在叮咬。
- 6、带孩子出外回来,也要检查孩子的以上部位。

狂犬病(关注指数★★★★☆)

近几年,全国每年都有狂犬病病例的发生,发病人群绝大多数未接种狂犬疫苗。5月份气温可能偏高,犬/猫类易狂躁,人员户外活动频繁,被咬伤或抓伤现象时有发生。预防建议:

- 1.尽量远离犬类/猫类(包括宠物犬,宠物猫等在内)。
- 2.如果被咬伤,立即用肥皂水反复冲洗,再用清水洗净。及时到有资质的医疗机构,接种狂犬病疫苗和/或免疫血清。

高邮市疾病预防控制中心急传科
2023年4月27

「五一」假期健康提示

“五一”假期将至,正值春夏之交,气温回升快、气温变化较大。“五一”假期是人们外出踏青游玩和聚会的高峰期,容易引发呼吸道、消化道、虫媒等疾病。

连续工作6天后,马上迎来“五一”小长假,在放飞心情的同时,疫情防控仍然不能松懈。高邮疾控中心提醒您:

01「五一」假期 健康出行避免拥挤

- 1、提出做好出行计划,尽量错峰出行,减少人员聚集。密闭车厢、机舱内等公共出行方式建议佩戴口罩。
- 2、关注天气变化,注意个人卫生。关注天气变化,随时增减衣物;如遇恶劣天气,尽量减少出行。注意手卫生,遵守咳嗽礼仪,养成良好的个人生活起居习惯。

02「五一」假期 郊游注意饮食安全

- 1、外出郊游饮食需谨慎,注意饮食卫生、饮水卫生,不喝生水。应到有食品经营许可的正规餐馆就餐。
- 2、野外就餐最好携带有密封包装的食品;打开包装后的食品应尽快吃完,不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。
- 3、不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。

03「五一」假期 做好个人防护

- 1、出行肯定会增加交叉感染风险,个体要做好防护,尤其需注意手部卫生。没有阳过的人群、儿

童、孕妇、有基础疾病的老人等脆弱人群,更要做好防护,尽量错峰出行。

2、口罩是预防呼吸道传染病最简单高效的措施,不强制戴口罩≠不需要戴口罩,应根据自身健康状况和需求自主选择是否佩戴口罩。

04「五一」假期 重点人群需牢记

- 1、建议老人、体弱人群及孩子更要注意个人防护,尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所。
- 2、慢性病患者尽量避免高强度运动。特别是患有高血压、心脏病、糖尿病等疾病的老年人,外出时也应遵医嘱按时按量服药,尽量避免暴饮暴食,情绪波动。

05「五一」假期 假期预防花粉过敏

- 1、有过敏史的人尽可能少到户外活动,特别是在有风的天气,更不宜长时间在户外停留。
- 2、尽量少去花草树木茂盛的地方,更不要随便去闻花草。
- 3、外出时要佩戴口罩进行防护;准备必要的抗过敏药物,一旦出现较重症状时应及时就医。

06「五一」假期 做好防护避免蚊虫叮咬,预防虫媒传染病

- 1、前往山区、丘陵地带以及草木茂盛地区,要尽量减少皮肤裸露,皮肤裸露处涂抹驱避剂,防止被蜱、蚊等昆虫叮咬;
- 2、尽量远离鼠形动物及其排泄物;
- 3、避免接触情况不明的河水、湖水、渠水等。

07「五一」假期 避免与动物密切接触

- 1、不招惹流浪犬及陌生宠物;
- 2、一旦被咬伤,应该及时到指定的狂犬疫苗接种门诊彻底清洗消毒伤口、接种疫苗、必要时注射抗狂犬病免疫球蛋白。
- 3、尽量避免进入野禽栖息地,避免解除病死禽畜。

08「五一」假期 及时就医

出现发热、咳嗽、腹泻、出现皮疹等症状时应密切关注,当症状加重时应及时前往正规医院就诊。就诊时要告知一声外出史,以帮助医生诊断。就诊时,应佩戴口罩。

特别提示

“五一”假期出行会增加交叉感染风险,个体要做好防护,尤其需注意手部卫生。没有阳过的人群、儿童、孕妇、有基础疾病的老人等脆弱人群,更要做好防护,尽量错峰出行。室内及人群密集处,仍需佩戴口罩。

带着高邮疾控中心奉上的健康提示小锦囊,让健康随行。祝大家度过一个健康安全愉快地“五一”小长假!

高邮市疾病预防控制中心急传科
2023年4月27