

预防肠道传染病 记住这六个要点

夏季气温高、湿度大,有利于病原菌的繁殖,食物被污染的可能性较大,容易诱发肠道传染病。

肠道传染病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,是人们生活中常见的症状,迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降,严重的可以导致脱水,极个别病例甚至有生命危险。

如何预防肠道传染病

注意饮用水卫生

高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮



沸后再饮用。

讲究食品卫生

食物要生熟分开,避免交叉污染。

吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此食物需要熟透后再食用。

尽量少食用容易携带致病物的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品,尤其注意不要在流动路边摊吃海鲜,不要生吃、半生吃水产品。

各种酱制品或熟肉制品在进食前,应重新加热。

凉拌菜可加醋和蒜。

培养良好的饮食卫生习惯

注意手卫生,平时常洗手,饭前、便后要把手洗净。

不暴饮暴食,不吃腐败、变质的食物,生食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。

对于养宠物的家庭,一定要搞好宠物

的卫生,同时要告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。

尽量减少与肠道传染病患者的接触

尽量减少与肠道传染病患者的接触,患者用过的餐具、水杯、便器、卧具等注意清洗消毒,避免疾病的传播。

调节饮食结构,平衡膳食

调节饮食结构,平衡膳食,合理营养,提高机体免疫力。加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力,注意劳逸结合。根据气候变化,及时增减衣服,避免着凉感冒。

衣被、用具要勤洗勤换

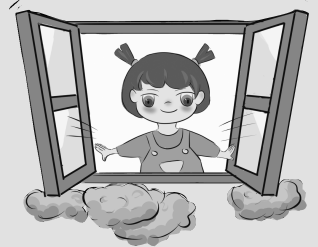
衣被、用具要勤洗勤换,注意居室通风,保持室内空气清新。

肠道传染病最典型的症状就是腹泻,

如果出现了腹泻症状怎么办?

1. 不提倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。

2. 如果腹泻病情不重,一般通过调整饮食、对症治疗并注意日常休息,2至3



天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其是出现脱水、高热等较严重症状的,以及免疫力较低儿童、老人出现腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。

3. 到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

·健康你我他·

涇县疾控中心宣

高温热浪 公众健康防护指南



一 基础知识

1. 什么是高温热浪?

《高温热浪等级》(GB/T 29457—2012)将高温热浪定义为气温高、湿度大且持续时间较长,使人体感觉不舒适,并可能威胁公众健康和生命安全,增加能源消耗、影响社会生产活动的天气过程。

2. 高温热浪会带来哪些健康影响?

- 引起热疹、热水肿、热晕厥、热痉挛、热衰竭和热射病等热相关疾病
- 加剧循环、呼吸、泌尿及神经系统疾病的发生发展,引起心脏病和脑卒中等、脑血管疾病发作
- 引发严重肺部疾病
- 造成肾功能急性下降,严重时导致肾衰竭
- 引起精神与行为障碍,引发认知障碍、焦虑、抑郁等系列精神疾患
- 对皮肤和眼睛产生不良影响

3. 高温热浪健康防护的重点人群有哪些?

重点人群主要有三类:

- 第一类为敏感人群**,如儿童、孕妇、老年人等人群;
- 第二类为慢性基础性疾病患者**,如循环系统疾病、呼吸系统疾病、精神与行为障碍、肾脏疾病及糖尿病等患者;
- 第三类为户外作业人员**,如农民、建筑工人、环卫工人、快递员等人员。

4. 高温热浪预警信息

● 高温预警信号。《气象灾害预警信号及防御指南》规定高温预警信号分三级(详见表1)。

表1 高温预警信号

预警等级	预警信号	分级标准
高温黄色预警	☀️ (黄色)	连续3天日最高气温将在35°C以上
高温橙色预警	☀️ (橙色)	24小时内最高气温将升至37°C以上
高温红色预警	☀️ (红色)	24小时内最高气温将升至40°C以上

● 热健康风险预报预警干预警信息。包括健康风险监测、健康风险警示、健康风险预警信息(详见表2)。

表2 热健康风险预报预警干预警信息

预报预警阶段	预报预警信息	热健康风险信息	热健康风险分级依据
健康风险监测	绿	热健康风险较低	/
健康风险警示	蓝	具有一定的健康风险	以历史长期日均温度91-92百分位数为温度阈值,24小时内日均温超过该阈值
健康风险预警	预警1级 黄	健康风险较高	以历史长期日均温度95-97百分位数为温度阈值,连续两天日均温超过该阈值
	预警2级 橙	健康风险较高	以历史长期日均温度97-98百分位数为温度阈值,24小时内日均温超过该阈值
	预警3级 红	健康风险较高	以历史长期日均温度99.5百分位数为温度阈值,24小时内日均温超过该阈值

注:中国疾控中心环境所构建了热健康风险预警模型,并在济南、深圳、青岛等地应用,模型精度多,发布未来三天热健康风险预警干预警信息,依据热健康风险确定温度阈值,不因区域人群的热适应性不同,阈值略有差异。

二 基本理念

- 科学有效的个人防护措施可以在一定程度上降低高温热浪的健康危害。
- 及时发布高温预警和热健康风险预报预警干预警信息,指导公众做好科学防护,可有效减少健康损失。
- 儿童、孕妇、老年人等敏感人群,慢性基础性疾病患者人群在高温热浪下需加强自身防护。户外作业人员的高温热浪健康防护需重点关注。

三 一般人群防护措施建议

1. 保持室内环境凉爽

- 保持适宜的温度和湿度
- 减少太阳直射
- 减少室内电器设备的使用

2. 减少室外高温暴露

- 减少外出
- 注意防晒
- 在阴凉处活动
- 减少体力消耗

3. 关注身体健康

- 准备防暑降温药品
- 注意调节饮食
- 关注体温变化
- 关注不适症状
- 症状严重即刻就医

四 重点人群防护措施建议

重点人群在做好一般人群防护措施的基础上,还需要根据下述措施建议加强自身健康防护。

1. 敏感人群

- 尽量避开高温
- 保证水分充足,补充电解质
- 保持沟通联系

2. 慢性基础性疾病患者

- 及时补充水分
- 减少运动
- 适当补充电解质
- 保持联系

3. 户外作业人员

- 补充水分及电解质
- 保持凉爽
- 合理安排户外作业时间
- 预防职业性中暑
- 定期健康体检

科普之窗

主办:涇县科学技术协会