



# 七月高温多雨 谨防四类疾病

信息时报讯 (记者 刘展萍) 踏入七月,暑假拉开序幕。7月12日,广州入伏,开始了一年中最为炎热的盛夏,不仅天气炎热,还潮湿多雨,同时也是某些疾病的高发期。街坊要密切关注以下几种疾病,及早预防。

## 登革热

每年5月到11月是广州登革热流行的季节。7月份,蚊虫正处于活跃期。

登革热是登革病毒经蚊媒传播引起的急性虫媒传染病,主要通过伊蚊叮咬传播。登革热主要在热带和亚热带地区流行,暑假期间到东南亚地区旅游时应特别注意。

### 居家灭蚊三大招

- 空调托盘、花盆托盘、地漏等处的积水,每3—5天清除一次。
- 对于水缸等日常需要使用的盛水容器应当加盖。
- 水培植物也可选用封口的花瓶,每3—5天彻底换水,并清洗植物根部一次。

### 防蚊要做好

**隔:**出门穿着浅色长袖上衣和长裤,家里安装纱门纱窗,使用蚊帐。

**避:**伊蚊喜欢在日间叮人,尤其是日出后两小时及日落前数小时,避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴暗处逗留。

**驱:**在外露的皮肤及衣服上涂抹或者喷洒蚊虫驱避剂。

**杀:**适时使用杀虫剂、蚊香、电蚊拍等杀灭成蚊,可在水缸中放养食蚊鱼等。

## 如何辨识手足口病?

咽喉有疱疹

低烧38度左右

手有疱疹

屁屁有疱疹

膝盖有疱疹

脚有疱疹



## 流感

随着7月中旬学校陆续放暑假,预计7月份流感活跃程度将会有所回落,但儿童、老人和医务人员等重点人群还是要做好个人健康防护。

### 预防流感如何做?

- **常通风:**保持室温的条件下,定期开窗通风。
- **勤洗手:**用洗手液及流动水洗手,未洗手应避免触摸眼睛、鼻或口。
- **戴口罩:**避免接触有流感症状的患者。出现流感症状的患者在公众场所要做好个人防护。
- **晨午检:**幼儿园等学校应加强晨午检工作,进行体温测量,若发现师生发热,应让其戴口罩并及时就医、居家休息。

### 得了流感怎么办?

- 如果不属于高危人群而出现了流感症状,建议留在家中,多喝水,注意休息,减少传染给他人的风险。治疗应重点关注缓解发烧等流感症状。若病情持续存在或加重,应及时就医。
- 可能出现严重疾病或并发症的高危人群患者,应尽早寻求医生治疗,除对症治疗外,也可进行抗病毒治疗。

## 手足口病

7月份,预计手足口病会继续处于流行高峰期。5岁及以下的儿童是易感染人群,应密切关注。密切接触是手足口病重要的传播方式,一旦得病务必做好隔离错失。

### 防病应该如何做?

- **勤洗手:**饭前便后、接触孩子前、处理粪便及呕吐物后,记得一定要及时洗手。
- **常通风:**每天要开窗通风2—3次,每次不少于30分钟。
- **勤消毒:**清洗、消毒孩子使用的餐具、奶瓶、奶嘴、玩具和其他物品。
- **勤观察:**留意孩子口腔、手、足、臀部等部位是否有皮疹,如果有应尽早就医。
- **打疫苗:**接种EV71疫苗可有效预防EV71感染引起的手足口病。

### 得了手足口病怎么办?

- 饮食以清淡为宜。
- 对发热的孩子要勤测体温,可采用物理方法或药物降温。
- 保持口腔清洁。
- 防止抓挠皮疹。
- 蒸煮、日晒或使用含氯消毒水消毒患者用具,房间要定期开窗通风。

## 食源性疾病

夏天是食源性疾病暴发的高峰期,以微生物(尤其是副溶血性弧菌和沙门菌)引起的感染为主。暑假,外出旅游高峰来临,人们外出聚餐频次可能增高,需要注意食物中毒发生风险。

去沿海旅游的小伙伴,在进食海产品时一定要慎重,避免发生弧菌感染或误食有毒海产品。7月的天气是阵发性降水和高温炎热交替出现,这种环境下细菌容易滋生繁殖,大家烹调食物时要做到生熟分开,煮熟煮透再食用。吃剩的食物要放入冰箱,食用前彻底加热。

