

## 健康篇:

## 健康防护要点不能忘

“五一”假期将至，人群流动性增加，亲友团聚、外出旅行活动增多，人群感染传染病的风险也随之增大。4月26日，市疾控中心专家提醒，“五一”假期依然要增强防护意识，除通风良好的室外场所，建议公众尽量佩戴口罩，提倡错峰避峰出行，做好个人防护。

## 1 多种传染病高发

春季是季节性流感、诺如病毒肠炎等传染病高发期。“五一”出游要密切关注个人健康及家人健康状况，做好疾病预防。

季节性流感主要经呼吸道飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。一般表现为急性起病，多有发热，伴畏寒、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适，也会有呕吐、腹泻等症状。专家建议，要保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免用手触摸眼、鼻或口；避免近距离接触流感样症状患者，尽量避免去人员聚集场所；出现流感样症状后，患者要居家隔离观察，接触家庭成员时要戴口罩；就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。

诺如病毒肠炎全年均可发生，春季易高发。诺如病毒传播途径包括人传人、经食物和水传播。最常见症状为呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒、肌肉酸痛。多数病例为轻症，发病后2天至3天即可康复。

如何预防诺如病毒肠炎？专家建议，勤洗手，尤其是饭前便后、加工食物前；注意饮食、饮水卫生，尽量吃熟食，不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜、蔬菜，吃水果要清洗、削皮，饮用开水或未开封的预包装水、饮料。诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应隔离。被患者呕吐物或粪便污染的表面，要及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒，并立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等，清洗时，要戴上橡胶或一次性手套，并在清洗后认真洗手。

## 2 卫生习惯要养成

保持个人卫生。勤洗手，旅行期间，如洗手困难，可用消毒湿纸巾和免洗手液清洁双手。带儿童出游的家长需警惕流行性腮腺炎、水痘、手足口病等疾病的發生，要远离人员密集、空气流通不畅的场所，特别是避免与有发热、出疹等症状的儿童接触。饭前便后要洗手，养成良好的个人卫生习惯。

注意饮食安全。5月，春夏交替之际，消化道传染病进入

发病高峰，旅行途中，市民要选择有卫生许可证的正规餐馆就餐，注意手卫生，不吃生冷、未洗净的瓜果蔬菜；外出郊游时，要注意饮食卫生、饮水卫生，不喝生水；野外就餐时，最好携带有密封包装的食品，打开包装后的食品要尽快吃完，不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品；郊游时，不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。如一旦出现腹泻、腹痛、恶心、呕吐等消化道症状，要及时就医。



护士为患者提供导诊服务。



医护人员为市民测量血压。

## 3 做好防护防蚊虫



市民在阅读疟疾防治知识宣传海报。

5月，进入蚊虫活动期。外出时，建议在裸露皮肤上涂抹驱蚊液，室内可使用蚊帐、蚊香等，关好纱窗、纱门，防止蚊虫进入室内。

郊外活动时，特别要注意防蜱叮咬。4月至9月为蜱活跃期，人被蜱叮咬的机会明显增加。蜱是多种传染病的传播媒介，常通过叮咬将病原体传播给人。蜱生活在草丛、灌木丛或树木繁茂的地区以及动物体表，人在户外遛狗、露营、采茶、耕种时，可能会与蜱密切接触。蜱叮咬后，可引起过敏、溃疡或发炎等症狀，一般较轻微。但蜱传播的一些传染病，如发热伴血小板减少综合征、新疆出血热等病死率较高。经蜱传播的疾病早期常有类似症状，发热、发冷是最常见症狀，其次是瘙痒、头痛、乏力和肌肉酸痛，有的会出现关节疼痛、皮疹等。

郊外活动时，要做好个人防护，穿长袖衣裤、扎紧裤腿、裸露皮肤要涂抹驱避剂，避免在蜱类主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧，防止蜱叮咬。一旦发现有蜱附着在皮肤上，要尽快清除蜱，可用酒精喷涂在蜱身上，使蜱头部放松或死亡。再用干净的细尖头镊子取出蜱，不要生拉硬拽，以免拽伤皮肤或将蜱的头部留在皮肤内；取出后，再用碘酒或酒精做局部消毒处理，并随时观察身体状况；必要时，及时向医生咨询。如在清除蜱后的几周内出现发热、乏力、肌肉酸痛等症状，要尽快就医，并告知医生相关暴露史。

记者 刘涛 文/摄

## 均衡饮食才健康

本报讯（记者 刘涛）“五一”假期，三五好友聚餐聊天已成为假日的必选活动之一。4月26日，市疾控中心专家提醒广大市民，节日期间，在享受美味的同时别忽视了健康，特别是心、脑、胃肠道等部位的健康状况要随时关注，吃得好，更要吃得健康。

专家提醒，节日期间，别把大鱼大肉这些“硬菜”当主角，高脂高盐食物摄入过多，会影响血压血脂。而作息不规律，三餐不定时，暴饮暴食、饥一顿饱一顿，会增加胃肠道的负担。加之，聊天、聚会、追剧时，大家喜欢零食“作伴”，如各种点心、饮料、糖果等，大量食用，极易导致血糖、血脂升高。

节日期间如何做到均衡膳食？专家建议，坚持谷类为主的均衡膳食模式，每天膳食要包括谷薯类、蔬菜水果、畜

禽鱼蛋奶和豆类食物。建议平均每天摄入12种以上食物，合理搭配，每天摄入谷类食物200克至300克。

多吃蔬果、奶类、全谷物、大豆。蔬菜水果、全谷物和奶制品是均衡膳食非常重要的组成部分。餐餐有蔬菜，保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜，深色蔬菜要占1/2；保证每天摄入200克至350克的新鲜水果，果汁不能代替鲜果；吃各种奶制品，摄入量相当于每天液态奶300克。可以适量吃坚果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。推荐鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量，平均每天120克至200克。少吃深加工肉制品；鸡蛋营养丰富，吃鸡蛋不弃蛋黄；优先选择鱼，少吃肥肉、烟熏和腌肉制品。

少盐少油，控糖限酒。要



清淡饮食，少吃高盐和油炸食品，成人每天食盐不超过5克；每天烹调油25克至30克；每天摄入糖不超过50克，最好控制在25克以下。

足量饮水。建议成年人每天喝水7杯至8杯（1500毫升至1700毫升），提倡饮用白开水和茶水，不喝或少喝含糖饮料。成人饮酒，一天饮酒的酒精量男性不超过25克，女性不超过15克。