

2021年4月8日

星期四

辛丑年二月廿七

济宁日报社主管主办

今日8版 第2751期

# 济宁晚报

报料热线: 221 0000

发行热线 2343593 服务热线 2342876



官方微信



官方微博

邮箱: jnwb2011@126.com

春季天气忽冷忽热 小心疾病找上门

## 4月健康提醒 请您查收

本报记者 苏茜茜 通讯员 岳营



最近气候温暖,阳光充足,许多市民外出踏青、春游,但是春季气温忽高忽低,是流行性感冒的高发季节,同时手足口病、麻疹、水痘、流行性腮腺炎等呼吸道传染病也将进入发病高峰。市疾控中心提醒广大市民要提高警惕,注意以下疾病。

### 一、新冠肺炎

目前,我市疫情防控形势总体保持稳定,但人群新冠病毒疫苗接种尚未建立免疫屏障,防控措施仍不能放松。

**预防措施:**1.养成勤洗手、戴口罩、少聚集、常通风等良好卫生习惯和生活方式。2.注意合理膳食,增加营养,加强户外锻炼,保持乐观心态,保

### 疫情防控 你我同行

证充足睡眠,提高免疫力。3.安全食用冷冻海鲜食品。前往超市选购冷链食品时,应佩戴口罩,建议使用一次性手套,避免直接用手接触食品及包装表面,可随身携带免洗手消毒液或酒精棉球及时进行手卫生消毒。4.如有发热、咳嗽等呼吸道感染症状,要及时

佩戴口罩到发热门诊就诊。5.及时接种新冠病毒疫苗。目前我市新冠病毒疫苗接种工作正在有序推进,建议18岁以上符合接种条件的市民积极接种。接种疫苗可预防感染或极大程度降低感染后出现重症和死亡的风险,对疫情防控至关重要。

### 二、手足口病

手足口病是一种儿童常见的传染病,多数患者症状轻微,手、足、口腔等部位皮疹或疱疹为主要表现,预后良好;少数病例(尤其是小于3岁者)病情进展迅速,出现脑膜炎、脑炎、肺水肿

等,极少数病例病情危重,可致死亡。**预防措施:**学校和托幼机构要加强晨检,患病儿童应离校居家隔离,做好护理;加强教室、居室等环境空气流通;做好日常性学校和托幼机构等环

境卫生及消毒清洁工作。肠道病毒71型(EV71)灭活疫苗,可有效预防手足口EV71感染引起的重症病例的发生,6月-5岁儿童均可接种,接种两剂次,间隔至少1个月,越早接种越好。

### 三、呼吸道传染病

● **流行性感冒:**是由流感病毒引起的急性发热性呼吸道传染病,经飞沫传播,一般表现为急性起病、发热(可达39~40℃),伴畏寒、寒战、头痛、肌肉关节痛、极度乏力、食欲减退等症状,病程一般为3~4天。

● **麻疹:**是由麻疹病毒引起的急性传染病,传染性极强,多见于儿童。其临床特征为发热、流鼻涕、咳嗽、眼结合膜炎,出现特殊的科氏斑(又称麻疹黏膜斑)和广泛的皮肤斑丘疹。麻疹一般康复顺利,但也可引起严重并发症。

● **水痘:**是由带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病。以发热(体温38℃以上)、周身性红色斑丘疹、疱疹和痂疹为特征,多见于头部、脸部、胸部、四肢近端等部位。可伴头痛、咽痛等症状,部分病例可并发脑炎、肺炎等。水痘好发于冬春季,传染性强,易通过呼吸道或日常生活接触传播。

● **流行性腮腺炎:**简称流腮,俗称痄腮。四季均有流行,以冬、春季常见。是儿童和青少年期常见的呼吸道传染病。它是由腮腺炎病毒引起的急性、全身性感染,以腮腺肿痛为主要特征,有时亦可累及其他唾液腺。主要表现为一侧或两侧以耳垂为中心,向前、后、下肿大,肿大的腮腺常呈半球形边缘不清,表面发热,有触痛。

**预防措施:**1.在呼吸道传染病高发季节,尽量避免到人群密集、空气流通差的公共场所,如前往应佩戴口罩。2.勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾掩住口鼻,随后应洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口部。3.在保证室内温度的情况下,室内每天要通风并注意保持家庭和工作场所环境清洁。4.尽量避免近距离接触野生动物或活禽。5.提高个人抵抗力:充足的睡眠、充分的营养、适量的运动。6.接种疫苗是预防传染病的有效手段,但是对于没有疫苗可用的呼吸道传染病,预防的重点是保持良好的个人卫生和环境卫生。