

万物复苏 让我们筑牢健康屏障

济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

近日，任城区居民李女士3岁的儿子突然开始发热，并喊着嘴巴疼。李女士仔细查看，发现孩子口腔黏膜上出现了一些疱疹，小手和小脚上也陆续冒出了红色皮疹。李女士赶紧带孩子去医院检查，经过诊断，孩子患上了手足口病。

日前，市疾控中心发布健康提醒，随着春季气温变化，手足口病、流行性感冒、水痘和病毒性腹泻等传染病进入活跃期，广大市民需提高警惕，积极做好预防措施。



手足口病

重点防护低龄儿童

手足口病是由多种人肠道病毒引起的儿童常见传染病。每年3月起，手足口病疫情逐步上升，4至6月达到高发。发病人群主要为5岁及以下儿童。手足口病以发热和手、足、口腔等部位的皮疹或疱疹为典型症状，具有自限性，一般7天至10天可痊愈。但个别患者可能引发心肌炎、肺水肿、脑炎等严重并发症，甚至危及生命。

市疾控中心专家指出，我国自主研发的EV71疫苗可有效预防EV71相关手足口病的发病、重症和死亡，接种对象为6月龄至5岁儿童，建议尽早接种，低龄儿童最好在12月龄前完成2剂次接种程序。目前，肠道病毒尚无特效抗病毒药，以支持和对症治疗为主，早期识别重症是救治成功的关键。

水痘

及时接种疫苗是关键

水痘是由水痘一带状疱疹病毒引发的发热出疹性疾病，冬春季节多发，主要通过呼吸道飞沫或直接接触传播。初次感染表现为水痘，多见于儿童，成人也可发病；痊愈后，病毒潜伏在体内，当免疫力降低时，可引发带状疱疹，常见于老人及免疫力低下人群。

水痘初期主要发生于躯干和头部，随后蔓延至面部和四肢，皮疹从红色斑疹逐渐发展为丘疹、疱疹，常伴瘙痒，呈向心性分布。水痘多为自限性疾病，多数患者两周内可痊愈。

接种水痘疫苗是最有效、最经济的预防措施，未得过水痘的人员推荐2剂次免疫程序。市民应避免与水痘患者接触，若接触后感染，需居家隔离，直至皮疹消除、疱疹结痂。

流行性感冒

关注高风险人群

流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，主要通过空气飞沫传播，也可经黏膜接触传播。起病急，主要症状为发热、头痛、肌痛和全身不适，体温可达39℃至40℃，常伴有畏寒、肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等。60岁及以上老人、5岁以下儿童、患有基础性疾病人群及孕妇等感染后出现严重并发症的风险较高。近期，我市流感发病虽呈下降趋势，但仍处于流行季节，甲型H1N1流感为主要毒株。

预防流感最有效的方法是接种流感疫苗，建议6月龄以上人群每年接种。市民还应保持良好的个人卫生习惯，如勤洗手、勤晒衣被、常通风，根据天气变化增减衣物。老人、儿童、慢性病患者外出时，建议佩戴口罩。

病毒性腹泻

把好“病从口入”关

病毒性腹泻由各种肠道病毒感染引起，起病急、传播迅速，临床症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻、发热等，严重者可并发脱水、酸中毒、休克甚至死亡。主要病原体有轮状病毒、诺如病毒等，主要通过污染的食物、餐具及密切接触传播。

预防病毒性腹泻，关键是养成良好的个人卫生习惯，保持环境清洁。注意饮食卫生，饮热水、吃熟食，生熟食物分开，避免交叉污染。学校、托幼机构等人群密集场所，要加强卫生管理，做好健康监测，一旦出现集体性症状，应及时报告并进行消毒处置。

数/读

竹外桃花三两枝，春江水暖鸭先知

明日惊蛰

“阳气初惊蛰，韶光大地周”，北京时间3月5日16时7分将迎来惊蛰节气，标志着仲春时节的开始。此时节，春意萌动，小草从土里悄悄钻出，桃花在枝头恣意绽放，而鸭子们正试着下河戏水……大自然开始从冬日醒来，正要迸发新活力。

惊蛰，是春季的第三个节气。民俗学者、天津社会科学院研究员王来华介绍，蛰，“藏也”，意思是各种虫儿在地下冬眠，而此时又是什么惊动了它们呢？春雷。《月令七十二候集解》解释说：“万物出乎震，震为雷，故曰惊蛰，是蛰虫惊而出走矣。”

春雷在召唤，各种虫儿睁开惺忪的睡眼，钻出洞穴，感受春光。其实，惊扰虫儿们的并非只是春雷，还有气温的回升。

惊蛰时节，桃花开始绽放，吐出芳华，宋代诗人汪藻形容说：“桃花嫣然出篱笑，似开未开最有情。”桃花不仅是惊蛰的当令花，也是引得百花盛开的花信风，惊蛰过后，百花争艳，姹紫嫣红。

惊蛰时节，仓庚鸣。“仓庚就是黄鹂，因其美

丽的外形和清脆的鸣叫，深受人们喜爱，俨然一位春天的使者。”王来华说。

对于黄鹂，古代的文人墨客多有描绘。柳宗元说：“倦闻子规朝暮声，不意忽有黄鹂鸣。”杨巍说：“春城何处啭黄鹂，才听忽飞别树枝。”而杜甫的《绝句》堪称绝唱：“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。窗含西岭千秋雪，门泊东吴万里船。”黄鹂的鸣叫与白鹭的身姿，装点出一幅生机盎然和吉祥如意的春日画卷。

蛰虫惊醒，天气转暖，我国大部分地区进入春耕季节，田野间处处是繁忙景象。农谚有云：“过了惊蛰节，春耕不能歇。”“春种一粒粟，秋收万颗子”，春耕的脚步从南方开始响起，并会很快延伸到北方。”王来华说。

随着惊蛰的到来，一切都欣然张开了眼，大自然开始进入了一个充满灵动的时节。你是不是早已醒来，期盼着投身到满目春景的大自然里？在这充满朝气、充满希望、充满活力的春日里，愿每个人都能向上、向美，遇见更美好的自己。

(来源：新华社)

我市2单位 荣获全国巾帼文明岗称号

近日，全国妇联在京举行纪念“三八”国际妇女节暨表彰大会，表彰了2024年度全国三八红旗手、全国三八红旗集体、全国巾帼文明岗。济宁市山东济宁政德教育干部学院“培根·铸魂”现场教学团队、济宁市总工会女职工委员会荣获全国巾帼文明岗称号。

(济宁晚报全媒体记者 万德龙)

突破100万辆

记者3日从商务部获悉，全国电动自行车以旧换新工作平稳有序实施，今年1至2月，交售旧车、换购新车各101.9万辆，带动新车销售26.6亿元。电动自行车以旧换新自去年实施以来，累计交售旧车、换购新车各240万辆，带动新车销售约64亿元。

(来源：新华社)