

# 茜茜姐姐健康小屋



济宁晚报全媒体记者 苏茜茜

夏日的热浪席卷全城，孩子们的快乐暑假终于到来！然而，就在这尽情撒欢的季节里，几个狡猾的“健康小怪兽”——手足口病、腹泻、布病、蜱虫威胁和酷热中暑，悄悄地潜伏在我们身边。别担心！市疾控中心日前发布7月健康提醒，“爆米花姐姐”整理成超实用的健康锦囊，助大家各个击破，健康通关！

## 第1关

### 手足口“泡泡怪”防御战

平日里活泼的小家伙突然手心、脚心甚至嘴巴里冒出小红点或水泡，还发起烧来——这很可能是手足口“泡泡怪”在捣乱！它最爱纠缠5岁以下的小勇士，尤其3岁以下的宝宝更要当心。

#### 通关秘籍：

- ①疫苗护盾：6月龄到5岁的小勇士，快让EV71疫苗成为你的专属盾牌。尤其是小宝宝，满周岁前完成两针接种最棒。
- ②清洁屏障：饭前便后、回家第一刻、照顾宝宝前、换尿布后——流动清水与肥皂就是构筑健康的第一道坚固屏障。家里也要常通风，让阳光晒透被褥，不给病菌留死角。
- ③饮食结界：奶瓶、餐具用前用后彻底清洗消毒。生水？生冷食物？统统拒之门外。
- ④避开“怪兽”聚集地：流行期少去人挤人、空气闷的地方。若家中有“小病号”，玩具、衣物勤消毒，避免与其他小伙伴亲密接触。
- ⑤警报拉响：一旦发热或发现手、足、口、小屁股有疹子，立即就医！

## 第2关

### 腹泻“捣蛋鬼”封锁线

暑假野餐欢乐多，若吃了不洁食物，腹泻“捣蛋鬼”就会让肚子翻江倒海，又吐又拉，甚至发烧乏力。它常通过脏手、污染的食物和水偷袭。

#### 防御工事：

- ①“手”护第一关：饭前便后洗手是铁律，厨房阵地严防死守，别让苍蝇、老鼠偷袭粮草。
- ②食物精挑细选：瓜果洗净再入口，变质食物果断抛弃。记住：冰箱不是保险箱！
- ③生熟分道扬镳：切生肉的刀和砧板别碰熟食，生熟食材分区存放。
- ④高温歼灭战：肉禽蛋奶海鲜，务必彻底煮熟煮透，不给病菌留活路。
- ⑤外卖智慧选：选正规平台，看商家“身份证”（证照），查口碑评价再下单。

## 第3关

### 布鲁氏菌“羊羊特工”大揭秘

“懒汉病”，大名布鲁氏菌病（布病），狡猾的“羊羊特工”（主要是病羊）是幕后黑手。接触它们或喝生羊奶、吃没煮熟的牛羊肉，就可能中招——反复发热、大汗淋漓、全身酸痛、疲惫不堪。牧场人员、兽医、肉铺师傅尤其要警惕。

#### 识破与反击：

- ①源头管控：买羊请到正规羊场，定期给羊群体检打疫苗，病羊立即隔离。
- ②接触防护：牛羊圈养，远离人居水源。清理羊圈、处理病羊……橡胶手套、口罩、工作服必须全副武装，事后彻底消毒。
- ③餐桌防御：生鲜牛羊肉？绝对禁止！必须煮沸才能喝。涮肉烧烤？确保熟透，厨房生熟砧板要分开。
- ④高危职业哨兵：相关从业者，出现可疑症状速就医。

## 第4关

### 蜱虫“隐身刺客”阻击战

草地、树林藏着危险的“隐身刺客”——蜱虫！被它叮咬可能感染发热伴血小板减少综合征，引发高烧、血小板和白细胞骤降，凶险异常。尚无疫苗和特效药，防叮咬是关键！

#### 反叮咬战术：

- ①着装防护：进入草地、树林，穿浅色长袖长裤，扎紧袖口裤脚，光滑面料让蜱虫无处攀爬，裸露皮肤衣物喷洒含避蚊胺的驱虫剂。回家两小时内淋浴，全身“扫雷”。
- ②环境清剿：清除家周杂草垃圾，保持禽畜圈舍卫生。宠物也要定期检查驱虫。
- ③紧急除蜱：发现蜱虫叮咬，切勿硬拔或捏碎。用尖头镊子紧贴皮肤夹住其头部，垂直缓慢向上拔出。拔后碘酒消毒，密切观察两周。操作困难或口器残留，立即就医。
- ④及时警报：有野外活动或蜱虫叮咬史后出现发热、乏力、恶心等症状，火速就医并告知医生暴露史！

## 第5关

### 高温“火焰山”生存法则

烈日当空，犹如行走的“火焰山”，一不小心就会中暑——头晕、恶心、乏力、面色苍白，严重者（热射病）甚至危及生命。

#### 清凉攻略：

- ①补水为王：高温天，别等口渴才喝水，随时补充水分或适量含盐饮品。户外工作者更需少量多次饮水。
- ②睡眠充电：保证7至8小时高质量睡眠，身体修复好，耐热能力更强，避免熬夜透支。
- ③避开锋芒：烈日当头的正午前后（10点至16点），非必要不外出。户外活动尽量选树荫下或凉爽通风处。
- ④致命提醒：任何时候，无论时间长短，绝不可将婴幼儿或儿童单独留在密闭车内。

## 和小伙伴PK 闯关测试



亲爱的同学们，暑假画卷已展开，健康是描绘快乐最亮的底色。掌握这份“健康闯关秘籍”，提高警惕，科学防护，让这个夏天留下的是畅快的欢笑和健康的足迹。快来测试吧！看看这些关键技能你都掌握了没？

第一关“泡泡怪”防御核心：你会正确掌握洗手“七步法”这个击退病菌的必备技能了吗？（对应手足口病预防措施①、②）

第二关“捣蛋鬼”封锁重点：野餐欢乐时，你会提醒小伙伴注意哪些饮食安全的“防御工事”？（比如：生熟分开？食物煮熟煮透？选干净水源？）（对应感染性腹泻预防措施①至⑤）

第四关“隐身刺客”紧急应对：发现被蜱虫叮咬，你牢记第一步该怎么做？（提示：千万别硬拔！）（对应发热伴血小板减少综合征预防措施③、④）

第五关“火焰山”生存智慧：和小伙伴约户外活动，为了避开高温锋芒，你会首选哪个时间段？（比如：清晨还是傍晚？）（对应高温中暑预防措施③）

答对了吗？恭喜过关！这说明你已经是一位合格的“暑假健康小卫士”啦！快把这些知识记在心里，用在行动上，和小伙伴互相提醒，共同守护这个健康、安全、活力满满的夏天吧！