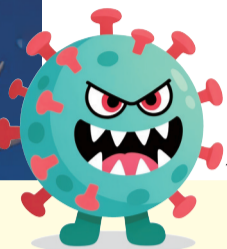


今日步入“三九” 识破冬日捣蛋鬼

小朋友们,今日正式进入三九天,一年中最冷的时候来了,大家准备好了吗?当心,有几个“健康捣蛋鬼”想趁这个机会悄悄溜进来。别怕!茜茜姐姐准备了一份“冬日防护指南”,快来一起识破它们吧!



**“我是捣蛋鬼一号”
流感病毒**
可不是普通感冒哦

外貌特征: 这家伙是“急性呼吸道传染病”家族的头目,和普通感冒不是一回事。它带来的“攻击”可猛烈了:突然发高烧(39℃至40℃)、头痛、全身肌肉酸痛,还会嗓子痛、干咳、没力气。最近流行的是“甲型H3N2”这个型号。

攻击目标: 所有人,尤其是爷爷奶奶、小朋友、孕妇和身体较弱的人。

潜伏地点: 学校、幼儿园、养老院等人员密集的室内场所。

防护小卫士攻略:

召唤“特种兵”: 接种流感疫苗是最厉害的盾牌。6个月以上的小朋友都可以接种。

启动“清洁魔法”: 勤洗手,特别是摸完公共物品后;咳嗽、打喷嚏时,用手肘或纸巾挡住;去人多的地方记得戴口罩;家里要常开窗,给房间换换气。

修炼“健康内功”: 好好睡觉、开心玩耍、按时吃饭、适度运动,把自己练得壮壮的!

做个“隔离小英雄”: 如果感觉自己中招了(发烧、咳嗽),要戴口罩,少接触别人,不要带病上学。



**“我是捣蛋鬼二号”
诺如病毒**
“冬季呕吐病”大王

外貌特征: 它是“肠道传染病”里的捣蛋鬼,传染性超强!被它盯上,又吐又拉,肚子疼。大人拉肚子多一点,小朋友呕吐更厉害。每年10月到第二年3月是它的活跃期。

攻击方式: 通过被污染的食物、水、物品,或者接触病人的呕吐物、粪便传播,甚至空气里的小飞沫也能传播。

防护小卫士攻略:

“手”护健康最重要: 饭前、便后、吃东西前,一定要用肥皂和流动水

认真洗手20秒以上。注意:普通的酒精消毒液可对付不了它。

食物把关要严格: 不喝生水,水果蔬菜要洗净,食物切记煮熟煮透,特别是海鲜,生熟食物一定分开。

家庭隔离要及时: 家里有人生病了,要好好休息,症状消失后3天再接触别人,房间要通风。

环境消毒要科学: 处理呕吐物或粪便时,大人要戴好手套和口罩,尽量用含氯消毒剂清理。



其他捣蛋鬼线索(提高警惕)

输入性疟疾: 如果有家人或邻居从非洲、东南亚等很远的地方回来,并出现发烧症状,要提醒对方及时告诉医生自己的旅行史。

食源性疾病: 节日聚餐,美味虽好,但不要暴饮暴食。食物要烧熟煮透,生熟分开。如果吃完东西出现恶心、呕吐、拉肚子等症状,要马上告诉大人,及时去医院。

**“我是捣蛋鬼三号”
一氧化碳**
无声的“隐形杀手”



外貌特征: 没有颜色,也没有味道。

中毒信号: 一开始头晕、恶心、没力气,严重了会昏昏欲睡、走不稳、脸变红,甚至昏迷、抽筋,非常危险!

防护小卫士攻略:

通风!通风!再通风! 这是对付它的绝招。用煤炉取暖或吃炭火锅时,千万不能紧闭门窗,在车里开着空调睡觉也很危险。

检查设备保安全: 家里的煤炉烟囱要装好、常清理;燃气热水器绝对不能装在浴室或卧室。

安装“警报小哨兵”: 可以在家里装一个一氧化碳报警器,它能提前发现这个“隐形杀手”,并大叫提醒我们。

急救步骤要牢记: 发现有人中毒,马上打开门窗,把火源关掉,把人移到空气新鲜的地方,赶紧打“120”求救!

亲爱的小朋友,这些冬日“捣蛋鬼”虽然狡猾,但只要我们掌握攻略,养成好习惯,就能轻松防御!

