

周末一起去玩呀!

防病锦囊掉落,快打开看看!



四月踏青冲冲冲!

先签收这份“健康快递”

春暖花开,大家出游、聚餐变多,小动物们也进入了繁殖季,感染性腹泻、水痘、布鲁氏菌病这三个“健康小怪兽”也悄悄活跃起来啦!日前,市疾控中心的叔叔阿姨们发布了本月健康提醒,茜茜姐姐整理了一份防病通关秘籍,快来学几招,做自己和家人的健康守护者吧!

“腹泻怪”来袭——感染性腹泻

拉肚子、肚子疼、想吐、发烧……这可能是由诺如病毒、沙门氏菌等引起的肠道传染病。它们最爱藏在没洗干净的手、食物或水里,趁我们不注意,从嘴巴悄悄溜进肚子搞破坏。

怎么打败它?

洗手:饭前便后、玩完玩具、摸完宠物,都要用肥皂或洗手液认真搓洗20秒。

安全饮食:瓜果洗净再吃,不喝生水,不吃过期或变味的食物,更不随便尝野生植物或小动物。

生熟分家:切生肉和水果的砧板、刀具要分开,别让它们“串门”。

煮透再吃:肉肉、海鲜(尤其是贝类)一定要煮熟煮透,不贪吃溏心蛋或刺身。

外卖小贴士:如果点外卖,选正规平台和有证照的商家,看完评价再下单。

集体生活注意事项:在学校或托管班,如果好多同学同时呕吐、拉肚子,要马上告诉老师,老师会联系疾控中心来处理。

“痒痒怪”登场——水痘

身上突然冒出一颗颗红红的、痒痒的小水泡,先从肚子和头上开始,再跑到脸上和四肢,这就是水痘!它像小间谍一样,藏在喷嚏飞沫里或患者摸过的东西上,悄悄传染。不过别怕,大多数小朋友两周内就能痊愈。

怎么预防它?

打疫苗:水痘疫苗是保护我们的“金钟罩”,医生建议打够两针。

在家休息:如果长了水痘,要等所有水疱结痂了才能回学校,别把“痒痒怪”传给小伙伴。

运动+睡饱+吃好:每天跑跑跳跳,多吃蔬菜水果,按时睡觉,免疫力强

了,病毒就不敢来。

开窗通风晒被子:家里要常通风,衣服被褥勤换洗,太阳公公是天然的消毒师。

不跟患者玩贴贴:如果班上有同学得了水痘,暂时保持距离,不共用水杯、毛巾。

“发烧羊”的危险——布鲁氏菌病

它来自生病的牛羊猪(尤其是羊),人类摸到它们的胎盘、奶、尿或者没煮熟的肉,就可能被传染,会反复发烧、出大汗、关节疼。不过放心,人与人之间一般不会传染。

怎么保护自己?

和牛羊保持安全距离:去农场或牧区玩,不要随便摸陌生的小羊小牛,更不要碰它们生的宝宝。

防护装备要穿好:如果家里养了牛羊,接生、挤奶、打扫圈舍时,要戴上手套、口罩,干完活马上用消毒液洗手。

不喝生奶不吃生肉:牛奶、羊奶一定要煮沸了再喝;涮火锅、吃烤肉时,

等肉完全变成褐色、没有血丝了再吃,千万别尝半生不熟的肉。

厨房卫生要做好:切生肉的菜板和刀,用完要彻底清洗,不和切水果的刀混用。

高危人群要注意:如果家人是兽医、饲养员,提醒他们定期体检,出现发烧、关节痛等症状要赶紧去医院。

同学们,请把这份提醒分享给爸爸妈妈和同学,一起养成好习惯,让病毒细菌无处躲藏!记住口诀:勤洗手、吃熟食、打疫苗、多通风、远病畜,健康快乐过春天!