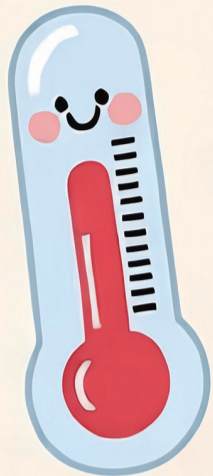


5月份健康提醒请查收

Baby!



30 °C 34 °C 36 °C

# 吃点生的喝点冷的?

五月,气温升高,雨水变多,细菌、病毒和小虫子都进入了“活跃期”。日前,市疾控中心发布本月健康提醒:要重点防范感染性腹泻、手足口病、布鲁氏菌病、发热伴血小板减少综合征。具体如何防护?“爆米花姐姐”邀请你做好以下四项重点行动。

## 行动 3

### 接触牛羊提防“懒汉病”

针对:布鲁氏菌病(布病)

特点:病牛、病羊的胎盘、羊水、乳汁里有这种菌。人感染后会反复发烧、出大汗、关节疼痛,整个人没力气,像“懒汉”一样。

#### 你要做的是:

- 接羔、挤奶戴手套**  
处理流产胎羔、胎盘时,一定戴橡胶手套。处理完,用消毒剂洗手,污染的地方用生石灰或含氯消毒剂覆盖。
- 不喝“现挤”生奶**  
生羊奶、生牛奶必须煮沸才能喝。  
吃羊肉串、涮火锅时,等肉完全熟透再吃。
- 人畜分开住**  
家里养羊养牛要圈养,人和牲畜不要住同一个屋,避开饮用水源。
- 高危职业多留心**  
屠宰、贩运、兽医、皮毛加工人员,工作时穿防护服、戴口罩手套,定期体检。  
出现不明原因发热、多汗,马上告诉医生你有牛羊接触史。

## 行动 1

### 守住“病从口入”这道门

针对:感染性腹泻

特点:藏在生水、剩饭、没煮透的海鲜、肉类里,让人又拉又吐。

#### 你要做的是:

- 认真洗手**  
饭前、便后、处理食材前,用肥皂或洗手液搓洗20秒。
- 吃“熟”不吃“生”**  
不喝生水,生牛奶、生羊奶必须煮沸。  
海鲜、肉、蛋彻底做熟,不带血丝。  
剩菜剩饭如果闻着不对、放太久,直接倒掉,别心疼。
- 生熟分开,两步不能省**  
切生肉的案板、刀具、碗盘,和切水果、凉菜的严格分开。冰箱里生食、熟食分层存放,熟食在上,生食在下。
- 外卖“三看”原则**  
看营业执照,看食品经营许可证,看店铺评价。  
网络订餐选正规平台,不点来源不明的“家庭厨房”。

## 行动 2

### 保护好5岁以下小朋友

针对:手足口病

特点:专攻小朋友,发烧、嘴巴疼、手脚长疹子;玩具、毛巾、门把手都能传播。

#### 你要做的是:

- 疫苗是“护身符”**  
6个月到5岁的孩子,建议接种EV71疫苗。尽量在12个月大之前打完两针,可以预防重症。
- 个人物品不共享**  
毛巾、水杯、餐具、牙刷各用各的。  
玩具、奶瓶、奶嘴用后清洗消毒,可以用含氯消毒液浸泡或煮沸。
- 流行期少扎堆**  
如果小区或幼儿园里有人得了手足口病,暂时别去游乐场、淘气堡这类人多拥挤、封闭的地方。
- 托幼机构要“盯紧”**  
晨检、午检不能省,一旦发现发热、长疹子的孩子,马上隔离、就医,并对环境进行消毒。

洗净手、吃熟食、防叮咬、打疫苗,做好这四件事,健康完美“拿捏”!

## 行动 4

### 去草地、树林,防住这种“吸血小虫”

针对:发热伴血小板减少综合征

特点:由蜱虫(也叫草爬子、壁虱)叮咬传播,被咬后可能发热、乏力、恶心,查血会发现血小板减少,严重时危及生命。

#### 你要做的是:

- 去野外穿“盔甲”**  
穿浅色长袖长裤,把裤腿塞进袜子或靴子里。裸露皮肤可喷含避蚊胺的驱虫剂。
- 回家后立刻做两件事**  
检查全身:重点看头皮、耳后、腋窝、肚脐、腰窝、脚踝下方。

- 检查宠物:猫狗从野外回来要梳毛检查。**
- 发现蜱虫叮咬,千万别硬拽**  
不要用手捏,不要火烧,不要硬拔。  
用尖头镊子贴近皮肤,夹住蜱虫的口器(头部),垂直向上慢慢拉出。  
取出后用酒精消毒伤口和手。
- 如果没把握,直接去医院让医生处理。**
- 出现症状马上就医**  
有野外活动史或蜱虫叮咬史的人,若出现发热、乏力,去医院时要主动告诉医生:“我去过草地或被蜱虫咬过。”

