



健康生活从预防开始

Healthy Living Starts with Disease Prevention

1月 防病提示



1月正值冬季，天气寒冷，市民应重点防控新冠肺炎、流感、水痘等呼吸道传染病和病毒感染性腹泻，谨防一氧化碳中毒事件的发生。此外，高危人群要注意预防心脑血管疾病。元旦迎新，新冠跨年，健康过节，疾控君为您送出元旦防疫健康提示。

一、流行性感冒

流行性感冒简称流感，是一种传染性极高的急性呼吸道疾病，由流感病毒引起。流感病毒分甲(A)、乙(B)、丙(C)三型，其中甲型流感病毒致病性最强。一般表现为急性发热、头痛、咽痛、咳嗽、流涕等。冬春季是流感的高发季节，学校、托幼机构、养老院等重点场所要注意防控聚集性疫情。

预防措施

1、流感疫苗是预防流感和防止出现并发症的有效方法之一，对某些容易因流感出现并发症的人士尤为有效。接种流感疫苗需约两星期时间才能让身体产生抗体。四价流感疫苗(仅针对 ≥ 3 岁的人群)已上市，大家可前往社区卫生服务中心进行接种。

2、此外，应采取以下措施，以预防流感等呼吸道传染病

(1)注意合理膳食、定时运动、劳逸结合和避免吸烟，增强抵抗力。

(2)保持良好的个人生活卫生习惯，打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手;洗手应用清水和肥皂洗，时间至少 5 分钟。

(3)保持室内空气流通。

(4)避免前往通风欠佳和挤迫的地方。

(5)遇到发热或其它不适及时就医，就诊中应佩戴口罩，避免接触传染病病人以防止交叉感染，回家后洗手消毒。

二、水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的呼吸道传染病，传染性强，患者在出疹前 1-2 天到皮疹完全结痂脱落为止均具有传染性，多见于儿童，主要通过患者的疱疹液或呼吸道分泌物进行传播，也可通过接触患者疱疹液和粘膜分泌物污染的物品传播。多见于儿童，冬春季高发。

预防措施

1、学校、幼托机构等重点场所，注意开窗通风换气，保持室内空气流通，做好晨检、消毒等工作。

2、疫苗接种是预防水痘最有效的方法，多数人接种水痘疫苗后不会感染水痘。

3、家长可以带 1 岁以上的宝宝至就近的社区卫生服务中心预防接种门诊接种水痘疫苗，免疫程序为 12-18 月龄和 4 岁各接种一剂水痘疫苗。

4、养成勤洗手的好习惯。

三、一氧化碳中毒

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的窒息性气体。含碳物质如煤、木材、液化石油气、天然气等，燃烧不完全时都会产生一氧化碳。在较密闭的空间里，比如餐馆或家中，如未能正确使用炭火、液化气、燃气热水器，容易引起一氧化碳中毒。

预防措施

一、炭火取暖/做饭要当心

一氧化碳易中毒，小心使用炭火炉。

切莫直接盆与桶，炉子须得有烟囱。

不可置于卧室里，定时换气与通风。

封炉全暖不可取，排烟通道要畅通。

二、燃气热水器沐浴须注意

一氧化碳中毒易，小心使用热水器。

选购平衡或强排，淘汰直排/烟道式。

安装地点要通风，切忌浴室卧室里。

洗浴时间莫太长，时常检查放漏气。