

# 天气忽冷忽热，注意防病保健康

## 市疾控中心：4月要防范手足口病、诺如病毒感染、过敏

YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪

人间四月尽芳菲，踏青旅游好时节。近日，市疾控中心发布提醒，4月气温变化较大，容易引发各种疾病。市民应注意防范手足口病、诺如病毒感染、布鲁氏菌病等传染病。

### 儿童注意防范手足口病

手足口病是由多种肠道病毒引起的一种儿童常见传染病，学校、托幼机构等场所易出现聚集疫情，应重点防范。

注意个人卫生，培养儿童养成良好的卫生习惯，做到“勤洗手、吃熟食、喝开水、勤

通风、晒衣被”。定期清洁家居环境，特别是对孩子的餐具、衣物、玩具等物品进行清洁消毒，并对家里地面、桌面、门把手、床围栏等物体表面进行擦拭、消毒。接种EV71疫苗可以预防由EV71病毒感

染引起的手足口病，推荐6月龄-5岁儿童尽早接种。

儿童在手足口病的高发季节应尽量少去人多拥挤的公共场所，特别是避免与有发热、出疹的儿童接触。家长应注意观察孩子的身体状况，如

发现儿童手、足、口、臀等部位出现疱疹，应及时带孩子就医。托幼机构、学校应严格落实晨午检制度，做好室内通风消毒工作。如果发现病例异常增多时，要立即报告当地疾控部门和教育部门。

### 预防诺如病毒和布鲁氏菌病

诺如病毒具有很强的传染性，人群普遍易感，是引起急性胃肠炎的主要病原体之一，常在学校、托幼机构等人员密集的场所引起传播。

疾控专家提醒市民注意手卫生，勤洗手。良好的手卫生习惯是预防和控制诺如病毒传播最重要、最有效的措施之一。注意饮食、饮水卫生，喝开水、吃熟食，生吃瓜果要洗净，不吃生的或半生的食物，尤其不要生食贝类等海、水产品。

感染诺如病毒后需要居

家隔离。居家隔离时不要外出，防止将病毒传染给其他人。学校等集体单位应加强食品及饮用水安全管理，做好晨午检及校园环境卫生。

布鲁氏菌病(简称布病)是由布鲁氏菌引起的人畜共患传染病，患布病的家畜是人类感染布病的主要传染源，我市布病的主要传染源是羊。布病一年四季均可发生，人群普遍易感。注意要前往正规、没有布病疫情的羊场购买羊只，定期对羊群进行检疫和免疫接种。饲养家畜要圈养，人畜

分居，避开水源，不要散养和混放。当出现牲畜流产时，避免直接接触流产物和死胎，应立即进行彻底消毒处理。养成良好的个人卫生和饮食习惯，不要喝生奶、不吃半生不熟的肉及内脏；牛奶、羊奶要煮沸后饮用；做饭做菜时砧板做到生熟分开。从事牛羊饲养、收购、屠宰、皮毛乳肉加工、兽医等行业的人员，在工作过程中要穿着防护服装，佩戴口罩和橡胶手套，养成良好的个人卫生习惯，出现可疑症状及时医治。



### 预防花粉过敏导致的过敏性鼻炎、哮喘

四月春暖花开，气温适宜，出游踏青正当时。市民踏青郊游时做好健康防护，预防花粉过敏导致的过敏性鼻炎、哮喘。

有过敏史的市民尽量少去花草、树木茂盛的地方，不

要随便去闻花草。

外出郊游时最好携带抗过敏药品，戴上帽子、口罩，穿长袖的衣物，尽量避免与花粉直接接触，出现不适及时就医。外出游玩时提前关注目

的地气和路况信息，合理规划行程，避免在恶劣天气下出游。初春时节注意昼夜温差，根据气候变化及时增减衣服。注意交通安全，防止意外伤害的发生。

### 8-14日是我国首个血吸虫病防治宣传周

血吸虫病是《中华人民共和国传染病防治法》规定的一种乙类传染病。按照国家疾控局通知，2024年4月8日至14日是我国首个血吸虫病防治宣传周，宣传主题为“传承血防精神，加快消除进程”。

根据中国疾控中心9日发布的健康科普，血吸虫病是由血吸虫寄生于人体所致的疾病，曾广泛分布于我国长江流域及其以南的12个省份。血吸虫病患者如不能及时治疗，发展到晚期，肝脏等器官会受损，出现肝脾肿大、腹水等症状，人的外貌会变得骨瘦如柴、肚大如鼓，因此民间也称之为“大肚子病”。

中国疾控中心寄生虫病所有关专家介绍，血吸虫病可防可治。感染血吸虫的直接原因是接触含有血吸虫尾蚴的水体(疫水)。因此，不接触疫水、安全用水是避免感染的关键。在血吸虫病流行区，当生产和生活必须接触疫水时，应通过穿戴防护用品、涂抹防护霜、预防性服药来预防感染血吸虫。当不可避免地接触了疫水，出现发热等症状后，应主动及时到血吸虫病防治机构或疾病预防控制中心进行检查以便诊断和治疗。

《“健康中国2030”规划纲要》提出“到2030年全国所有流行县达到消除血吸虫病标准”。国家疾控局发布的关于开展2024年血吸虫病防治宣传周活动的通知明确，要加大重点地区、重点人群的宣传力度，提高公众对血防知识的认知和防护意识，共同落实综合防治措施。据新华社

### 特殊食品清晰显著标注生产日期和保质期

记者近日从市场监管总局获悉，鼓励特殊食品企业清晰显著标注食品的生产日期和保质期。

特殊食品包括保健食品、特殊医学用途配方食品和婴幼儿配方食品，作为预包装食品，关乎“一老一小”等重点人群身体健康和生命安全。

针对消费者反映食品生产日期和保质期“字太小、颜色浅、藏得深”等问题，市场监管总局近日发布《关于鼓励食品企业优化预包装食品生产日期和保质期标签标识的公告》，推动食品企业积极采取针对性改进措施，方便消费者清晰辨识。

特殊食品企业应该结合公告和《保健食品标注警示用语指南》《特殊医学用途配方食品标识指南》要求，在最小销售包装的主要展示版面显著标注，其位置应当清晰明显、描述准确、易于查找。在字体方面，鼓励使用最小高度不小于3毫米、高度与宽度之比不大于3:1的文字、数字、符号标注生产日期和保质期，并按年、月、日的顺序明确标注。据新华社

## 杨柳絮高发期少开窗

### 10时至16时是高发时段

本报讯(YMG全媒体记者 张莘 通讯员 王朝霞 曾颖雪)春日景色虽美，但漫天飞舞的杨柳絮会对市民的日常生活和出行带来诸多不便。近日，烟台市疾控中心专家提醒广大

市民，漫天飞絮，谨防过敏。杨柳絮和柳絮引起的过敏主要发生在上呼吸道和皮肤。皮肤过敏是皮肤在接触杨柳絮后，出现的皮肤瘙痒、红斑甚至水肿等现象。上呼吸道过敏是由鼻腔吸入飞絮，引起鼻痒、流涕、咳嗽等一系列类似感冒的症状。严重者甚至出现呼吸道水肿、充血，继而引发

过敏性鼻炎和哮喘。需要提醒的是，老人、孩子和本身有呼吸道疾病的患者，往往对杨絮的反应特

别强烈，需严加防范。那么，如何防范飞絮对人体健康的影响？烟台市疾控中心专家给出了几点建议，首先应避免高发时段，一般10时至16时是杨柳絮的高发时段，对杨柳絮过敏的市民应尽量避开这个时间段外出。即便出门也应减少步行，改乘交通工具，注意佩戴口罩或眼镜。减少开窗时间，飞絮高发期尽量减少开窗时间，不打开纱窗。室内飞絮可使用吸尘器及时清理，或喷水雾化后清扫。同时，要做好自身的外在防护。过敏体质人群外出时，应尽可能注意防护好面部。回家后用温水及时清洗裸露在外的皮肤，最好能够清洗鼻腔。如果皮肤瘙痒、红斑、丘

疹等症状严重，要及时就医。若杨柳絮钻进眼睛里，千万不要用热水敷，以免损伤角膜，更不要用手用力揉，最好用清水冲洗，把异物冲洗出来。

此外，注意日常饮食，清淡饮食，均衡营养。日常饮食多以清淡为主，多喝水，多食用水果、蔬菜以及蛋白质丰富的食物，少食辛辣刺激食物。三餐适当补充维生素C和维生素E，能帮助减轻因过敏导致的身体的炎症。平时多注重锻炼，增强免疫力。过敏人群必要时要在医生的指导下服用抗过敏药物。还要调节情绪，保持良好心态，被“漫天飞舞”的杨柳絮骚扰，容易导致心情变差，所以调节好自己的情绪，保持良好的心态很重要。

