

国庆长假健康提示看这里

秋分后 食养重点

国庆假期将至,假日期间人员流动频繁,探亲访友和外出旅行明显增多。中国疾控中心温馨提示:

2024年国庆假期,需关注诺如病毒肠炎、新型冠状病毒感染、登革热、鼠疫和人禽流感等动物源性传染病和食物中毒,出境游时需了解当地的登革热、疟疾、猴痘、奥罗普切热等传染病疫情风险,去非洲旅行时需特别关注当地猴痘疫情,采取必要的预防措施。

诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎全年均可发生,每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,易引起聚集性疫情,旅行团、游轮、度假村中常有疫情发生。主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻。成人腹泻较突出,儿童则较多有呕吐。

主要预防措施:

- (1)注意勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。
- (2)注意饮食、饮水卫生,尽量吃熟食,不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜,吃水果要清洗干净,饮用开水或未开封的预包装水。
- (3)被患者呕吐物或粪便污染的表面,应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即换掉和清洗被污染的衣物或床单等,清洗时应戴上一次性手套,并在清洗后认真洗手。

新型冠状病毒感染

新型冠状病毒主要经呼吸道飞沫和密切接触传播,封闭环境中可经气溶胶传播,接触被病毒污染的物品也可造成感染。常见症状主要为发热、咽干、咽痛、咳嗽等,部分患者可伴有肌肉酸痛、嗅觉味觉减退或丧失、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等。老年人和免疫低下者感染后转为重症的风险相对较高。

主要预防措施:

- (1)定期开窗通风,保持室内空气流通。
- (2)尽量避免与呼吸道传染病患者密切接触,科学佩戴口罩。
- (3)老年人、慢性基础疾病患者等重症高风险人群积极主动接种新冠病毒疫苗。
- (4)出现发热、咳嗽等症状时,尽量避免参加集体活动,及时就医,就医过程中全程佩戴口罩。

登革热

登革热是由登革病毒引起的、主要经伊蚊叮咬传播的一种急性传染病,常见症状为发热、皮疹、全身疼痛等。主要在热带和亚热带地区流行。我国登革热疫情主要发生在南方的省份,如广东、云南、海南等省份。

主要预防措施:

- (1)防止蚊虫叮咬。到户外活动时,要穿好长衣长裤,裸露的皮肤要喷涂驱蚊剂;室内装防蚊纱窗,睡觉时要挂蚊帐等。



(2)及时清除蚊媒滋生地。对室外的积水容器要及时清理,3~5天刷洗水缸、换水一次,并翻盆倒罐,清除花盆、废弃罐子内的积水,避免蚊虫滋生。

(3)提高自我就诊意识。前往登革热流行地区返回后,如出现发热、皮疹、头痛、关节痛、肌肉痛等症状,请及时到医院就诊,主动提供相关旅居史信息。

疟疾

引起疟疾的疟原虫主要通过按蚊叮咬进入人体,典型症状为寒战、高热、出汗,伴头痛、乏力、呕吐、食欲不振及四肢关节酸痛等。疟疾疫情主要在非洲、东南亚等地区。

主要预防措施:

- (1)准备适当的驱蚊剂、长衣长裤等,避免蚊虫叮咬。
- (2)在流行国家或地区应尽量避免蚊虫活动高峰期到户外活动,如每日黄昏到次日黎明时段。
- (3)回国后出现症状时及时到医院就诊,主动提供相关旅居史信息。

猴痘

猴痘病毒主要经黏膜和破损皮肤侵入人体。传染源包括猴痘病例及感染的啮齿类动物、猴和猿等非人灵长类动物。临床表现主要为发热、皮疹、淋巴结肿大等。

主要预防措施:

- (1)避免与不了解其健康状况的人员发生性行为。出境旅游人员,要关注目的地国家和地区猴痘疫情信息,如需赴疫情流行地区,不接触啮齿类、灵长类等野生动物及其污染的环境,减少人员直接接触机会,避免与有猴痘样症状病人及其污染环境接触。疫情流行地区入境人员,如存在可疑接触史或疑似症状,应主动向检疫部门申报,并配合相关检疫措施。
- (2)如存在可疑接触史,应主动报告,自我健康监测21天,不要再与他人密切接触,出现皮疹、疱疹、发热等症状,应及时就医,并告知医务人员可疑接触史。
- (3)发现性伴有皮疹、疮疹(包括皮肤、黏膜、生殖器、肛周等部位)等,要避免与其发生性行为等密切接触,并劝其尽快就诊。
- (4)发现其他人有可疑猴痘表现,劝其尽快就诊,要注意个人防护,不要与患者密切接触,同时避免接触患者污染物及污染环境。

奥罗普切热

奥罗普切病毒主要分布在南美的亚马逊地区,已发现该病毒在巴西、玻

利维亚、秘鲁、哥伦比亚、古巴等国传播。美国和欧洲也于今年开始出现输入病例。奥罗普切病毒主要通过库蠓或某些蚊子叮咬传播给人,近期也有疑似母婴传播的报道。疾病症状与登革热相似,急性期最常见的症状是发热(平均为39℃),并伴有头痛、眼眶后疼痛、倦怠、肌肉痛、关节痛、恶心、呕吐和畏光。

主要预防措施:

- (1)安装纱门、纱窗,旅游时尽量选择有空调或纱窗的酒店住宿,如果没有空调或纱窗,使用含有溴氰菊酯或避蚊胺等成分的驱虫剂,并使用蚊帐。
- (2)如果在流行地区出现可疑症状,要及时就诊,有流行地区旅居史返回本地的,2周内出现发热,应及时就诊并说明旅居史,积极配合当地卫生部门,做好治疗。
- (3)孕妇或准备妊娠女性应尽量避免前往古巴或其他奥罗普切热流行地区,如需前往应严格做好防蚊叮咬措施。

动物源性传染病

接触动物、家畜家禽等动物及其环境,可能会感染上鼠疫、禽流感、布病、炭疽、狂犬病等动物源性传染病。

主要预防措施:

- (1)避免接触任何来历不明的动物,不捕猎、不食用野生动物,不食用病死动物。
- (2)不直接接触野鸟和禽类,市场内不销售活禽,倡导购买冰鲜禽类。
- (3)不宰杀、不接触病畜。发现牛、羊等动物非自然死亡时,不要私自处理,立即报告当地农业畜牧部门。
- (4)被狗猫等动物抓伤或咬伤后,应立即用肥皂水清洗伤口,尽快去医院就诊,接种狂犬病疫苗,必要时注射狂犬病免疫制剂。
- (5)不食用未煮熟煮透的肉、蛋、奶等动物产品。

食物中毒

每年5-10月为食物中毒高发月份。节假日期间聚餐和在外就餐机会增加,食物中毒风险也相应增加。以微生物所致食物中毒最为多见,野生菌、野生植物等其他中毒也时有发生。

主要预防措施:

- (1)外出就餐应选择证照齐全、卫生条件好的餐饮单位。
- (2)家庭烹饪时要保持烹饪区域清洁,处理食物前后勤洗手,准备食物时生熟分开,烹饪菜肴要烧熟煮透。
- (3)谨慎食用酵米面食品,不采食不明野生蘑菇和野菜。

(来源:中国疾控中心 微信公众号)

秋分,作为一个昼夜时间相等的节气,在养生中也应本着阴阳平衡的规律,让身体保持“阴平阳秘”的状态。根据南方秋季“温、燥”的特点,食养以“凉、润”为主。

食欲不振



皮蛋瘦肉粥

配 方 大米150克,皮蛋2个,瘦肉1小块,香葱或白菜等青菜适量,生姜等调味品适量。

制 法 皮蛋煮熟去壳,切块,瘦肉、生姜切丝备用,先将大米加水煮成粥,放入姜丝、皮蛋、肉丝、青菜,加适量盐等调味品调味。

服用方法 温热食用。

功 能 健脾益胃,滋阴清热,补充营养。

适用于 脾胃虚弱、食欲不振、营养不良等。

皮肤干燥



双根马蹄饮

配 方 白茅根15克;芦根15克;马蹄8-10粒,削皮后切碎备用。

制 法 上料同入砂锅,清水适量,煮开后调中小火10-15分钟,去渣取汤,放入保温壶。

服用方法 温服,代茶饮。

功 能 养阴生津润燥。

适用于 皮肤干燥、眼干眼痒等。

咽痒干咳



清咽止嗽茶

配 方 薄荷6克,沙参9克,生甘草4克。

制 法 先将薄荷置保温瓶中,沙参、甘草用清水适量煎煮15分钟后,趁沸倾入瓶中,加盖焖10分钟。

服用方法 温服,代茶饮。

功 能 辛凉宣肺,润燥止咳。

适用于 干咳少痰、咽喉燥痒等。

(来源:健康中国 微信公众号)