

## 五月防病提示

五月春夏之交气温升高细菌、病毒和各类蚊虫活跃大家注意做好防护哦。请重点防范以下疾病：

**新冠病毒感染：**保持良好个人防护习惯，戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集，不仅可以预防新冠病毒感染，也可以预防流感等呼吸道传染病。科学佩戴口罩，做好自我健康监测，一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，做好自我防护，减少外出持续有新冠相关症状或病情有变化时，及时就医。尽快疫苗接种符合新冠病毒疫苗接种条件的人员，尽快完成全程接种和加强免疫。

**手足口病：**手足口病是由肠道病毒引起的传染病，多发生于婴幼儿，5-7月是我市发病高峰。

**传播途径：**手足口病患者和隐性感染者均为传染源。可经胃肠道（粪-口途径）传播，也可经呼吸道（飞沫、咳嗽、打喷嚏等）传播，也可因接触患者口鼻分泌物、皮肤或粘膜疱疹液及被污染的手和物品等造成传播。主要症状：手足口病通常病情较轻，呈自限性，7-10天病程后可康复。发病初期出现发热、食欲不振、咽喉痛等症状。临床表现：发热1-2天后，舌头、牙龈、两颊内侧等口腔部位出现水疱，痛感明显，水疱初期为细小红点，后形成溃疡。多数患儿手掌、脚底会出现皮疹，通常不痒，有时皮疹带有水泡，其他部位如臀部、膝盖、肘部、躯干等也可能出现皮疹。部分病例无发热。少数会出现严重并发症，如脑炎、肺水肿、肺出血、心肺功能衰竭。做好个人卫生，尤其是手卫生。

**诺如病毒感染性胃肠炎：**诺如病毒肠炎全年均可发生，冬春季节高发。诺如病毒肠炎易在学校、幼儿园、医院等人群密集场所引起暴发疫情。传播途径：诺如病毒传播途径包括人传人、经食物和经水传播。常见症状：最常见症状为呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛。患病期至康复后3天内应进行隔离，轻症患者居家或在疫情发生机构就地隔离，重症患者需送医疗机构隔离治疗。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，并立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等，清洗时应戴上橡胶或一次性手套，并在清洗后认真洗手。

**细菌性食物中毒：**细菌性食物中毒是借助食物传播的疾病，痢疾杆菌、沙门氏菌、副溶血性弧菌、致泻性大肠杆菌等是常见的病原菌。临床表现：恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状，可伴有发热，严重者可出现脱水。该病具有发病突然，家庭呈多例感染，学校、幼托等集体单位表现集体性食物中毒的特征。

**做好食品安全五大要点：能有效预防细菌性食物中毒**

**保持清洁：**做好手卫生，接触食品前要洗手，准备食品期间经常洗手。清洗和消毒准备食品的场所和设备。避免虫、鼠及其他动物进入厨房和接近食物。

**生熟分开：**生的肉、禽和海产品要与其他食品分开。处理生食要使用刀具、切肉板等专用设备和用具。使用器皿储存食物以避免生熟食物互相接触。

**食物做熟：**烹饪温度和时间应能保证食品安全。肉、禽、蛋和海产品等食物要烧熟、煮透，确保食物中心温度达到70℃以上。

**在安全的温度下保存食物：**室温下熟食存放时间不超过2小时，不能及时吃的食物要冷藏或冷冻存放。食物在冰箱中储存时间不能太长。冷冻食物不要在室温下化冻，最好用微波炉解冻、冰箱冷藏室解冻或清洁流动水解冻。

**使用安全的水和原材料：**使用安全的水挑选新鲜和有益健康的食物。选择经过安全加工的食品。水果和蔬菜要洗干净，尤其在生食情况下。不吃过期食物。不食用来历不明的食物，不采集、不食用不明野生蘑菇及野生植物。