

防蚊灭蚊 攻略

蚊子可传播哪些传染病?

蚊子可传播疟疾、乙脑、黄热病、登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒等多种疾病,其中寨卡病毒病主要是由埃及伊蚊和白纹伊蚊传播。

埃及伊蚊分布于我国海南省、台湾南部、广东省雷州半岛、云南省的西双版纳州、德宏州及临沧市等地区;

白纹伊蚊分布于北至辽宁省沈阳市、大连市,西至陕西省陇县和宝鸡市,西南至西藏墨脱一线及其东南侧大部分地区。

如何使用驱蚊剂?

将驱蚊剂喷、涂抹在头部、四肢等裸露皮肤处,特别是耳后、颈部等部位,要避免药物进入眼睛和嘴里。

一般室外环境间隔2-4个小时涂抹一次驱蚊剂。

一般具有我国农药登记证的商品驱蚊剂可以用于婴儿,但不要用于小于2个月婴儿。

蚊虫叮咬后如何处理?

一般蚊虫叮咬的处理主要是止痒,可外涂清凉油、风油精等止痒、抗炎。

如果发生局部肿胀、感染,及发热、皮疹等症状,须及时去医院就诊。

感染蚊媒传染病后, 如何避免传染给家人和朋友?

若被蚊虫叮咬出现不适症状,应及时就医,并主动采取防蚊隔离措施,避免蚊虫叮咬,以防家人和朋友感染;

尽量避免外出活动,如外出时必须使用驱蚊剂,穿浅颜色的长袖衣裳和长裤;

住所要安装纱门和纱窗,避免蚊虫入内。

居民家庭如何防制蚊虫?

家庭灭蚊可采用物理、化学方法综合治理,在采用清除积水、安装纱门纱窗、电蚊拍灭蚊的同时,可使用蚊香、杀虫气雾剂驱蚊灭蚊,对无法清除的积水用灭蚊幼剂处理。

加装纱门纱窗:房间可安装纱门、纱窗以阻止蚊虫长驱直入,在高发期可用滞留喷洒的杀虫剂涂抹纱窗,效果更好。休息时使用蚊帐减少蚊虫接触。

清除孳生地:居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次,要彻底清理空调托盘、花盆碟(托盘儿)积水,有盖子的盖上。每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗漏功能的安全地漏,保持地漏处无积水,并时常喷洒杀虫剂,不给蚊子生存空间,垃圾桶应加盖。

正确使用各类卫生杀虫剂:可使用蚊香,按使用说明驱蚊灭蚊,将蚊香放在通风处上风向。还可使用杀虫气雾剂灭蚊,使用杀虫气雾剂时尽量不要朝衣物、床单、家具、皮肤上直接喷洒,喷洒之前要收藏好食品和餐具,喷洒完后最好关闭门窗半小时到1小时,然后再开窗通风。杀虫气雾剂喷洒过量对人体有一定的毒性,所以在家中使用时一定要注意安全,不要让婴幼儿接触,如果不慎将药液喷到皮肤上,要及时清洗。

外出旅行如何避免蚊虫叮咬?

外出旅行特别是去寨卡病毒、登革热、基孔肯雅热和黄热病流行的地区旅行,应避免蚊虫叮咬而感染。

要穿浅颜色的长袖衣裳和长裤,裸露皮肤涂抹驱蚊剂,特别是耳后、颈部等部位;

有条件可穿戴应用菊酯类杀虫剂处理过(如浸泡)的长袖衣裳、长裤和袜子,可更有效保护;

租住卫生条件好、最好有空调的宾馆。



中国健康教育

讲究饮食卫生 防止病从口入



洪水泛滥期间和灾后,受灾群众及救灾人员的饮食卫生很难保证,如果吃了腐败或被污染的食物可导致肠道传染病或食物中毒。确保食品卫生的关键是:

1

不吃腐败变质的食品和被水浸泡后发霉的粮食;不吃淹死的家禽家畜和过了保质期的食品;不生吃水产品。

2

食物一定要煮熟、煮透,使用后的餐具及时清洗。

3

不用污水清洗蔬菜、瓜果及餐具。

4

高温季节,煮熟的饭菜放置时间不宜超过4小时,剩饭剩菜一定要热透再食用。

5

生熟食品要分开加工和储存,存放吃剩的或没有包装的食物,要注意防鼠、防蝇、防虫。

6

出现发热、呕吐、腹泻等不适症状,应及时去正规医院肠道门诊就诊。

预防中暑 核心信息

一、中暑是指在高温环境下,人体体温调节功能紊乱引起的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍,高温作业和夏季高发。

释义: 人的体温受下丘脑体温调节中枢控制,人体通过皮肤血管扩张、体内血流量增加、排汗、呼吸、大小便等散发体内热量。

在高温、高湿、暴晒、通风不良的环境中,人体会出现散热障碍,导致体内热量蓄积,发生中暑。

过劳、睡眠不足、工作强度大是主要诱因,老人、儿童及有基础性慢性病患者易发。

二、中暑初期会出现头痛、头晕、心悸,体温升高等症状,严重的会出现恶心、呕吐、痉挛、昏迷和意识丧失,甚至死亡。

释义: 根据中暑的症状可分为先兆、轻度和重症中暑三类。

先兆中暑是指在高温环境中出现乏力、大汗、口渴、头痛、头晕、眼花、耳鸣、恶心、胸闷等症状;

轻度中暑主要表现为面色潮红、皮肤灼热、体温升高至38℃以上,也可伴有恶心、呕吐、面色苍白、脉率增快、血压下降、皮肤湿冷等;

重症中暑除轻度中暑表现外,还有痉挛、腹痛、高热昏厥、昏迷、虚脱或休克,严重的会引起死亡。

三、发生中暑要及时降温、休息和补水,重症患者应及时就医。

释义: 出现中暑先兆或轻度中暑,应及时转移至阴凉、通风处静卧休息,密切观察体温、脉搏、呼吸和血压变化。可饮用淡盐水、冷西瓜水、绿豆汤等进行补水,同时服用仁丹、十滴水或藿香正气散等防暑降温药物。

对于出现脱水、循环衰竭、痉挛、高热等重症中暑病人应及时送到医院进行急救处理,救治重点是降低体温,纠正体内水、电解质紊乱和酸中毒,积极防治休克及肺水肿。

四、遵守高温作业规程,避免长时间滞留于高温、高湿、密闭环境中。

释义: 高温作业应严格遵守规程;夏季室外作业,应积极采取防晒措施,避免长时间暴露于高温、高湿、密闭环境中。

应保证足量饮水,每天1.2L~1.5L,不能等渴了再喝,大量出汗后应适量饮用盐水。

注意劳逸结合,加强体育锻炼,增加身体的环境适应能力,可减少中暑的发生。



中国健康教育

了解老鼠习性,轻松灭鼠看三招!

小小老鼠,人类大患

一、危害

鼠类能传播多种严重疾病,例如鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体病、斑疹伤寒等,危害相当严重。我国常见家栖鼠类有3种,褐家鼠、黄胸鼠和小家鼠。

鼠疫是甲类法定报告传染病,在历史上曾多次暴发流行,危害很大;近半个世纪以来虽然得到控制,但潜在威胁依然存在,仍有可能暴发流行。19世纪末发生的第3次大流行,相继波及25个国家,死亡1500万人。在这次世界鼠疫大流行中,我国1900—1949年发病共1155584人,死亡1028408人,病死率达89%。新中国成立后大力防治,发病人数迅速下降,但因疫源地依然存在,基本上每年病例不断,以至在大力防治的情况下,近十年来每年仍发病例数达数十例。

流行性出血热又称肾综合征出血热,是乙类法定报告传染病;在我国,其现实危害很大,甚至超过鼠疫。本病从20世纪30年代证实后,我国的发病人数迅速增加,至1986年达到峰顶,年发病人数超过11万,占世界总数的90%以上。经大力防治,此后发病人数呈减少趋势,进入本世纪后,年发病数维持在3万左右。

二、习性

1、繁殖

在哺乳动物中,鼠类繁殖力最强,尤其是家鼠,三种家鼠全年均可繁殖,性成熟快,孕期短,且仔数多。

2、听觉和嗅觉

家鼠的听觉甚为发达。在长期适应居民区生存的进化过程中,逐渐形成了对突然出现的声音敏感,而对有节奏的声音能很快适应的习性。研究表明,除了人类能够听到的声音以外,家鼠既能发出又能听到人类听不到的超声,即每秒振动频率超过20kHz的声音。

家鼠嗅觉敏锐,是寻找食物和同伴以至逃避危险的重要感觉;有时还可用来定位或识别活动区域的归属。它们利用尿或其他部位腺体分泌的外激素,标明自己的活动范围,作为联系同伴的信号。

3、食性

从本质上说,鼠类是植食性的。家鼠长期生活在居民区及附近,食性有所改变,基本上是杂食,不同种类有些差别。褐家鼠偏好动物性食物,小家鼠偏好植物性,而黄胸鼠介于二者之间。虽然如此,由于家鼠的高度适应能力,生活在不同环境中的同种家鼠,食性并不完全一致,多数相近而少数特殊。

4、栖息与活动习性

家鼠原本生活在野外,之后又在漫长的岁月里伴人生存,故在野外和室内均能栖息。对于鼠类来说,任何栖息地必须具备的基本条件,一是安全而又能保持一定温度的居住场所,二是足以维持生活的食源(包括水分)。仍然生活在户外和田野中的家鼠,掘洞筑巢或借树洞、石缝栖居;已经进入居民区者,除生活在土壤土地的农宅仍可掘洞藏身外,多利用建筑物的薄弱环节,筑巢于墙洞、夹层、顶棚甚至橱柜、衣物之中;暖气沟、下水道、阴沟、垃圾堆旁也可见到,可谓“有洞就钻”。

三、防制

防鼠设施

首先要防止老鼠进入室内。建筑物与外界相通的所有孔洞要封闭;通往室内外的下水道、通风管道、线路等道口加设防鼠网,防止鼠窜入;室内门窗的缝隙必须小于0.6cm,仓库、储藏室、粮库等的门的下段要包铁皮,高度不低于30cm;保证建筑物墙壁完好无孔隙、洞穴,无杂乱堆积物。

物理方法

物理方法主要是利用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕捉老鼠。

化学方法

主要采用慢性杀鼠剂如溴敌隆杀鼠毒饵等,将毒饵放在毒饵站内,通过老鼠取食,杀死老鼠。注意灭鼠时,要收好食物,断绝鼠的食物来源,提高灭鼠效果。切不可从不法商贩购买剧毒鼠药!

健康生活 幸福未来

