

积水消退不松懈 科学防控高发传染病

近期,受台风“白海豚”残余环流影响,我市遭遇持续强降雨,叠加上游来水,导致部分小区、路段及低洼区域严重积水,部分群众已转移安置。当前,积水正逐步消退,灾后卫生防疫成为重中之重。结合《洪涝灾害灾后卫生防疫技术指南(2024版)》,我们为大家梳理积水消退后四大类高发传染病、典型症状与核心防护要点。

肠道传染病

严把“病从口入”关

积水淹没厕所、化粪池及垃圾堆放点,易导致人畜粪便和腐烂污物混入地表水与井水,造成饮用水源和食材大面积污染,防控关键在“口”。

常见病种与典型症状

霍乱:突发无痛性米泔水样剧烈腹泻、频繁呕吐,可迅速导致严重脱水、眼窝凹陷、乏力,若救治不及时,易引发休克甚至死亡。

细菌性痢疾:腹痛、下腹绞痛,伴里急后重(总想排便却排不出),排出脓血便,多伴有发热。

甲型肝炎:出现皮肤、巩膜黄染,乏力,恶心、厌油腻、食欲不振等消化道症状者,应立即就医。

伤寒及其他感染性腹泻:持续3天以上高热、头痛、腹胀、食欲减退,应考虑伤寒可能;诺如病毒所致腹泻以水样便、呕吐为主,老人及儿童极易脱水,需格外警惕。

核心防护要点

坚决禁食4类高风险食物:被积水浸泡过的粮食、蔬菜、肉类及熟食;腐烂变质、发霉发黏、有异味的食物;淹死、病死的畜禽及水产品;露天放置、被蚊蝇叮爬污染的食物。

不食用隔夜剩菜剩饭;生冷瓜果务必清洗干净、削皮后食用,杜绝生食。

食材加工严格遵循生熟分开原则,刀具、砧板、餐具分类使用,用后及时清洗消毒,严防交叉污染。

饭前便后、处理食材后、接触垃圾积水后,须使用洗手液或肥皂在流动水下彻底洗手。

虫媒传染病

彻底清污消杀,阻断滋生源头

积水消退后,地面、墙面、家具及角落残留大量淤泥、垃圾,潮湿环境易滋生蚊虫、老鼠和霉菌,这些是传染病传播的重要隐患。彻底清污消杀是灾后防疫的关键环节。

常见病种与典型症状

登革热:突发39℃以上高热,全身肌肉、关节剧烈酸痛,皮肤出现红疹,部分患者可伴有牙龈、皮下轻微出血。

流行性乙型脑炎:高热、剧烈头痛、

恶心呕吐,严重者可出现抽搐、意识模糊,儿童感染风险更高。

疟疾:呈周期性寒战高热、大汗淋漓,常伴乏力、贫血。

核心防护要点

及时清理室内外淤泥、积存垃圾和腐烂杂物,清除后保持居室及庭院通风干燥,从源头消除病媒滋生环境。

被积水浸泡的地面、墙面、家具、厨具、洁具,须先清扫冲洗干净,再使用有效氯含量为500mg/L的含氯消毒剂进行擦拭、喷洒或浸泡消毒,作用一定时间后用清水擦拭干净。

及时清除房前屋后、花盆、水缸、废旧容器等各类小型积水,阻断蚊虫滋生,预防登革热、疟疾等虫媒传染病。

规范处理垃圾、粪便和污水,不随意堆积、排放,保持居住环境整洁卫生。

自然疫源性疾病

严防接触性感染

城市积水期间,地下管网中的鼠类可能迁徙至地面,其排泄物随积水扩散。市民在蹚水或清淤过程中,若皮肤破损处接触污水,存在感染风险。

常见病种与典型症状

钩端螺旋体病:涉水后突发高热,眼结膜充血,小腿肌肉压痛剧烈,重症者可损伤肝、肾功能,出现黄疸。

流行性出血热:典型表现为头痛、腰痛、眼眶痛,面、颈、上胸部充血潮红,呈醉酒貌,伴结膜充血、水肿,可见点状或片状出血。

核心防护要点

非必要不赤脚蹚水,清淤作业须穿戴防水胶靴、橡胶手套;皮肤伤口应贴防水创可贴,严禁浸泡污水。

涉水后及时用清水冲洗全身,重点清洁手足及皮肤褶皱处,擦干后更换干燥衣物,保持皮肤干爽。皮肤有破损者,严禁接触污水,并做好消毒包扎。

清理杂物、鼠粪时,应先喷洒消毒剂,采用湿式清扫,避免扬尘吸入病菌。

疫区群众及抢险人员,可按医嘱进行预防性服药或应急接种。

呼吸道传染病

加强通风,减少聚集

常见病种与典型症状

流感、新冠病毒感染、普通肺炎及支原体感染等,多表现为持续咳嗽、咽痛、流涕、发热,可在集中安置点等人群密集处出现聚集性发病。

核心防护要点

安置点等集中居住场所应每日定时开窗通风2至3次,每次不少于30分钟。

人群聚集时科学佩戴口罩,减少近距离交谈。

受潮被褥、衣物应充分暴晒,室内注意除湿,减少霉菌滋生。

老人、儿童及慢性病患者应减少扎堆聚集,出现发热、咳嗽等症状时,及时隔离并就医。

(周口市疾病预防控制中心传染病科 李培师)

科学解读 预警信号

这并非单纯的体态问题,而是颈椎发出的明确健康预警。

很多人将“富贵包”归咎于
体型肥胖、局部脂肪堆积。



日常生活中,不少人颈背交界处会鼓出一处明显包块,民间俗称“富贵包”。很多人将其归咎于体型肥胖、局部脂肪堆积,复旦大学附属中山医院老年医学中心骨科主任林红却给出了专业解读:这并非单纯的体态问题,而是颈椎发出的明确健康预警。

新华社发 曹一作

居民灾后家庭消毒指南

重点区域消毒

室内地面、墙壁、高频接触的桌椅、门把手,清污后用500mg/L含氯消毒液喷洒或擦拭,每日1~2次,作用30分钟后,用清水擦拭去除残留。

水冲式厕所的水龙头、门把手用500mg/L含氯消毒液或75%酒精擦拭消毒;地面用1000mg/L的含氯消毒剂喷洒消毒。

垃圾点清理后,垃圾桶手接触区用1000mg/L含氯消毒剂喷洒消毒,一般生活垃圾日产日清无需额外消毒。

生活物品消毒

餐(饮)具清洗后首选煮沸消毒15分钟,也可用250~500mg/L含氯消毒液浸泡30分钟后,用清洁水冲洗干净。

手部清洁优先用肥皂和流动水冲洗,参与清污、消毒作业后,使用合规手消毒剂搓擦双手消毒。有破损伤口的可用碘伏进行消毒处置。

家庭饮水安全

自来水即使看起来清澈,也必须煮沸后方可饮用;被积水浸泡过的饮品切勿饮用。曾被水淹过的饮水机、电热水壶及净水器滤芯,须彻底清洗消毒后方可继续使用。

空气消毒要求

以自然通风为主,通风不良的场所辅助机械通风,无传染病疫情时,不建议对室内空气进行喷雾消毒,避免过度消杀。

居家消毒“红线”警示

严禁混用:84消毒液(含氯)严禁与洁厕灵、醋、酒精等混用,混合后会产生剧毒氯气,吸入即可能致命。

严禁直喷:无疫情时,不要对着室内空气、人、宠物喷洒消毒剂,开窗通风才是王道。

做好防护:配制和使用消毒液时,务必戴胶手套和口罩,避免灼伤皮肤或刺激呼吸道。

(据“周口疾控”微信公众号)

本版组稿 李鹤