

# 汛期，怎么吃才安全？

市疾控中心发布汛期食品安全健康提醒，预防食源性疾病

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪) 随着雨季的到来，汛期安全和健康问题备受关注。洪涝灾害常伴发食物受淹变质，以及畜禽死亡等情况，易导致饮用水源及食品污染，造成食源性疾病高发。为保障广大居民的身体健康，昨日，烟台市疾控中心发布了温馨提示，提醒市民关注食品安全，预防汛期食源性疾病，同时要确保生活用水安全、保持清洁等五个要点。

确保生活用水安全。暴雨环境下，水源极易受到致病微生物及其他有毒有害物质的污染，保证用水的安全至关重要。一定要选用清洁、安全的饮用水，不选择未经过滤和消毒的水源，饮用煮沸的开水或瓶(桶)装水是最佳选择；也不要使用被污染的水去清洗蔬菜、水果以及碗筷等。盛水的容器要经常消毒，消毒后用干净的水冲洗后再次使用。

保持清洁。注意手部卫生，接触污染水体后，要使用肥皂和流动的清水洗手至少20秒，特别是在饭前、便后或处理、烹饪食材时。准备食品的场所和设备要保持清洁，对水淹后的厨房和厨具要及时清洗和消毒。餐饮具首选煮沸消毒法，煮沸时间应保持15分钟以上。制备和存放食品的场所应当注意防鼠、防蝇虫，并定期清理垃圾。

保证食物原材料安全。灾害过后，不要食用经过洪水浸泡过的水产品、果蔬等，不吃任何腐败变质的食物，拒绝来源不明、死因不明的牲畜肉品，要选择清洁卫生、新鲜的瓜果蔬菜及牲畜肉品等。

生熟食品要分开盛放，处理食材的刀、砧板、容器和餐具等要做到生熟分开。同时注意不要在水龙头下直接冲洗生的肉制品，防止溅洒污染。不要吃生冷食物，入口的餐食一定要烧熟煮透，尤其是肉、蛋和水产品。尽量不食用剩饭剩菜，若食用需在确认没有变质的情况下，经彻底加热(中心温度达到70℃以上)后再食用。预包装食品要注意保质期，不食用过期食品。

安全地存放食物。高温、高湿天气易导致食物腐烂变质，建议少量多次制备食品，现做现吃，煮熟的饭菜在室温下存放时间不应超过2小时。

谨防毒蘑菇中毒。雨水过后，大量野生蘑菇破土而出，毒蘑菇也夹杂其中。为避免毒蘑菇中毒事件发生，广大市民朋友一定不要采摘、食用、买卖野生蘑菇，也不要采食其它野菜和野果。一旦出现腹泻、腹痛、恶心、呕吐等症状，一定要及时到正规医疗机构就诊。

## 蜱虫虽小“蜱”气却不小

暑期正值蜱虫活跃期，家长带娃亲近自然要当心

暑期来临，不少家长选择在暑期带孩子游历祖国的大好河山。外出游玩除了欣赏美丽的风景，也要小心藏匿在花花草草中的各种小虫子，其中最为麻烦的就是蜱虫了。

我国已发现的蜱虫有百余种，其中携带新型布尼亚病毒，能传播发热伴血小板减少综合征(以下简称发热伴)的主要是长角血蜱。烟台是长角血蜱的分布地区。每年4—10月为蜱虫活动频繁季节，也是发热伴发病的流行季节。蜱以吸血为生，无论幼虫、若虫、成虫都能吸血。蜱虫吸血前很不起眼，成蜱只有绿豆大小，难以被发现，但吸血后可膨胀至指甲盖大小，涨大几十倍甚至100多倍，堪称动物界的“吸血鬼”。蜱虫攀上宿主后，对寄生部位有一定的选择性，一般在皮肤较薄且不易被搔动的部位，如颈部、耳后、腋窝、腿内侧和腹股沟等处。蜱虫叮咬吸血的同时会释放一种麻醉物质，所以蜱在吸血时被叮咬的人多无痛感，但由于螯肢、口下板同时刺入宿主皮肤，可引起局部充血、水肿和急性炎症反

应，严重时还可引发继发性感染。蜱虫口器布满倒刺可深扎皮肤，叮咬非常结实，后续处理很麻烦。蜱虫携带多种病原体，可导致传染病的发生，如莱姆病、森林脑炎、蜱传斑疹伤寒等。尤其是近几年发现的经蜱传播的发热伴，病情严重者可引起多器官功能衰竭，甚至危及生命。

小小蜱虫的危害竟如此之大。眼下正值蜱虫活跃期，烟台市疾控中心病媒生物防制专家提醒市民：到山上田间劳作或到草地游玩时，务必注意做好防护，以避免被蜱虫叮咬。应当尽量避免在蜱虫主要栖息地，如草地、树林等环境中长时间坐卧。野外劳作时，应当注意做好个人防护，尽量穿长袖衣服；扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里；尽量穿浅色衣服以便于查找有无蜱附着；不要穿凉鞋。在裸露的皮肤涂抹驱避剂，如避蚊胺(DEET，只推荐2岁以上人群使用)，可维持数小时有效。帐篷等露营装备可用杀虫剂浸泡或喷洒，如氯菊酯、含避蚊胺的驱避剂等。带孩子去郊外游玩回来要仔细

检查孩子身上有无蜱附着，尤其是关节窝、头皮和耳后等不易被发现的地方。

无论是在人体或动物体表，还是在墙面、地面发现蜱，不要用手直接接触，更不要用手挤破，要用镊子或其他工具夹死。如不慎接触皮肤被挤破后的流出物，要用碘酒或酒精做局部消毒处理。一旦发现蜱已叮咬皮肤，应及时到就近的医院摘除。如附近没有医院，可用酒精涂在蜱表面，使蜱头部放松或死亡，再用尖头镊子夹住其头部轻轻取下，不要生拉硬拽，以免拽伤皮肤，或将蜱的“头部”留在皮肤内。取出后用碘酒或酒精对皮肤做局部消毒处理，并随时观察身体状况，待有条件时去医院检查有无彻底摘除。

另外，对蜱传疾病要保持警惕，有蜱叮咬史或野外活动史者，一旦出现发热等疑似症状或体征，应当及早就医，并告知医生蜱虫叮咬史。

YMG全媒体记者 张苹  
通讯员 王朝霞 曾颖雪



## 提能力 强队伍

市疾控中心举办艾滋病检测技术新进展及生物安全培训班

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪) 7月11日，烟台市疾控中心举办了2024年全市艾滋病检测技术新进展及生物安全培训班。各区市疾控中心艾滋病检测工作科室负责人及业务骨干、全市189家艾滋病检测点及拟申报艾滋病检测点的检测人员共计240余人参加了此次培训。

此次培训进一步提高了全市艾滋病检测技术人员的业务知识水平、检测技术能力和生物安全意识，确保艾滋病检测人员持证上岗。同时，也为各实验室提供了先进经验做法交流的平台，为做好消除“艾梅乙”母婴传播工作、促进全市HIV筛查工作高质量发展奠定了良好基础。

## 健康服务送上门

市卫生健康综合服务中心为老干部家庭开展心理健康讲座

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 陈静) 7月8日下午，市卫生健康综合服务中心邀请专家走进胜利油田烟台健康服务中心，为部分疗养老干部家庭及工作人员等50余位听众开展了心理健康讲座，帮助他们关注心理健康。

中心邀请了烟台市心理康复医院门诊部主任董桂霞主讲。董桂霞用生动的事例解析结合心理小测试、放

新进展、职业暴露防护与处置等内容进行了深入讲解。莱阳市、海阳市就艾滋病检测点的管理工作及现场督导情况做典型经验交流。培训结束后，对所有参训人员进行了闭卷考试，对成绩合格者颁发了艾滋病检测点培训合格证，并授予市级继续医学教育项目学分2分。

此次培训进一步提高了全市艾滋病检测技术人员的业务知识水平、检测技术能力和生物安全意识，确保艾滋病检测人员持证上岗。同时，也为各实验室提供了先进经验做法交流的平台，为做好消除“艾梅乙”母婴传播工作、促进全市HIV筛查工作高质量发展奠定了良好基础。

## 携手共筑青少年健康防线

牟平区启动青少年暑期自我健康管理活动

本报讯(YMG全媒体记者 徐峰 通讯员 姜俊) 7月10日，牟平区2024年体重管理年启动仪式暨青少年暑期自我健康管理活动在牟平区文化街道中心小学举办。此次活动是由牟平区卫生健康局与牟平区教育和体育局主办，牟平区疾控中心与文化街道中心小学协办，多方携手共筑青少年健康防线。

启动仪式上，牟平区文化街道中心小学校长孙茂旭与牟平区卫生健康局基本公共卫生科科长马艳丽介绍了体重管理对于青少年健康成长不可或缺的重要性，呼吁社会各界携手并

进，为青少年营造一个健康向上、充满活力的成长环境。孙茂旭分享了学校在促进学生体质健康方面的独到见解与创新实践，鼓励学生们在即将到来的暑期，积极投身于体育锻炼之中，科学规划饮食，逐步培养良好的生活习惯。

牟平区疾控中心主任医师高正国为现场的家长和学生详细介绍了中国儿童青少年及成人超重肥胖的判定标准，深入剖析了导致这一现象的多元因素，并就暑期自我管理活动的具体内容与关键注意事项，为家长和学生指明健康管理方向。

# 夏季汛期来临 做好防汛防洪

防汛保平安 合力促发展

