

# “双节”假期注意预防这三类疾病

分别为流感、登革热、轮状病毒感染性腹泻

YMG全媒体记者 张苹  
通讯员 王朝霞 曾颖雪

“双节”将至，市民外出旅游、探亲的机会增多。近日，烟台市疾控中心提醒市民，在享受美好假期的同时，增强传染病预防意识，注意预防流感、登革热、轮状病毒感染性腹泻，做好个人防护，健康安全出游。



## 常通风勤洗手，预防流行性感冒

流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病。

流感传染性强，主要通过呼吸道传播，人群普遍易感。症状以全身症状为主，

主要表现为高热、头痛、肌痛、乏力、全身不适等。孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后易出现严重并发症。

如何预防流感？专家

说，居室常通风，养成勤洗手、戴口罩的良好卫生习惯；尽量少去空气流通不畅的公共场所。入秋后气温变化大，要及时增减衣物。接种流感疫苗是预防流感最有效

的措施，推荐低龄儿童、60岁及以上老年人、慢性病患者、医务人员等人群优先接种。

市民一旦出现流感相关症状，应及时到医院就诊，不带病到公共场所。

## 做好防蚊灭蚊，警惕登革热

登革热是由登革病毒引起、经白纹伊蚊（俗称花蚊子）叮咬传播的一种急性传染病。

患者和隐性感染者是

主要的传染来源，人群普遍易感。主要症状为突起高热，全身肌肉、关节痛，极度乏力，淋巴结肿大等。

登革热是目前重点防控的蚊媒传染病之一，目前尚无疫苗可用，最简单

的预防方法是防止伊蚊叮咬。前往东南亚、我国广东和云南等登革热流行区，要加强个人防护，尽量穿长袖的浅色衣裤，或者在裸露的皮肤及衣服上涂抹含有效驱蚊成分的驱蚊

剂；减少户外接触蚊子的时间和机会，休息地应做好防蚊措施。

旅游归来，若出现发热，肌肉、关节痛等症状，应尽快就医，并主动告知医生外出旅游史。

## 注意饮食安全，当心“秋季腹泻”

轮状病毒通常在10月至次年2月高发，它引起的腹泻被称为“秋季腹泻”。

患者及无症状带毒者是该病的主要传染源，人群普遍易感，儿童多于成人。该病毒主要通过粪-口途径传播，主要的临床表现是先吐后泻、呕吐频繁，并伴

有发热，大便呈稀水样或蛋花样。

预防轮状病毒要注意手卫生，不喝生水、不吃不干净的果蔬；注意饮食安全，就餐选择卫生条件好的餐厅，不食用来历不明的食物；生熟食物要分开，不吃生冷、半生不熟的海

产品。做好清洁消毒，如有被患者的呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等，要用含氯消毒剂进行消毒。

接种轮状病毒疫苗是预防秋季腹泻最经济、有效的手段。

制剂；减少户外接触蚊子的时间和机会，休息地应做好防蚊措施。

旅游归来，若出现发

热，肌肉、关节痛等症

状，应尽快就医，并主动告知

医生外出旅游史。

剂；减少户外接触蚊子的

时间，休息地应做好

防蚊措施。

旅游归来，若出现发

热，肌肉、关节痛等症

状，应尽快就医，并主动告知

医生外出旅游史。

制剂；减少户外接触蚊子的

时间，休息地应做好

防蚊措施。

旅游归来，若出现发