**2019年6月风险提示**

来源：上海疾控 浦东疾控

6月的申城已经入夏，气温明显升高，中旬还将迎来梅雨季，天气湿热，适宜致病微生物生长繁殖。。加上端午小长假，出游聚餐增多。提醒重点防控手足口病、猩红热、登革热以及食源性疾病，并注意防暑降温。另外，6月份学生们开始放暑假了，家长们要特别关注孩子们的安全问题。温馨提醒，6月需关注以下风险：

* 手足口病

手足口病多发生于学龄前儿童，尤其是托幼机构的小朋友。多数宝宝突然起病，一般症状较轻。临床表现主要是发烧，随后在手、脚和口腔周围出现水疱，极少数患儿可出现并发症。6月还处在手足口病发病高峰。

**预防措施：**

●养成良好的个人卫生习惯和饮食习惯，饭前便后洗手、勤洗澡。

●不喝生水，不吃生冷食物，剩饭剩菜要彻底加热后再食用。

●孩子居住的房间要经常通风换气。

●尽量少带孩子去拥挤的公共场所，避免与其他有发热、出疹症状的儿童接触，减少被感染的机会。

●合理搭配孩子的膳食营养，保证充足的休息，适当晒晒太阳，增强自身免疫力。

●做好居家卫生清洁工作，家庭成员的衣服、被褥要定期在阳光下曝晒。

* 猩红热

猩红热是溶血性链球菌感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过飞沫传播。临床特点为起病急、发热、咽峡炎、弥漫性皮疹、继而脱皮。3-9岁儿童易发，疫情多发生在学校或托幼机构，从上月起本市已进入猩红热发病高峰。

**预防措施：**

●学校和托幼机构做好晨检、午检、室内通风换气等工作，发现可疑患儿应请其停课、就医和治疗，并及时向相关部门报告可疑的猩红热疫情。

●老师和家长应指导教育小朋友养成良好的个人卫生习惯，做到勤洗手、打喷嚏捂口鼻。

●在猩红热高发季节，尤其是周围出现猩红热病人时，家长需密切关注儿童的身体状况，出现发热或皮疹，应及时送往医院诊断和治疗。

* 登革热

登革热是由登革热病毒引起，经伊蚊传播的急性传染病。登革热流行于全球热带及亚热带地区，主要发生在夏秋季。主要症状为发热、皮疹、头痛、关节痛、肌肉痛等。目前，本市登革热病例主要为输入性病例，输入来源地为南美洲或东南亚国家或地区。近期，巴西、哥伦比亚、越南、马来西亚等国家登革热疫情高发。6月本市进入蚊媒活跃期，不排除输入病例引起本地传播的风险。

**预防措施：**

●保持环境整洁，及时做好居家和生活区域的清洁工作，清除积水，消除蚊虫孳生场所。

●采取有效的防蚊防虫措施，如家中安装纱门纱窗、使用防蚊用品、户外活动时穿着长袖长裤、涂抹驱避剂等。

●从南美洲、东南亚等登革热流行地区返回后，如出现发热、皮疹等症状应及时到医院就诊。

* 水痘

**关注程度：**★★★★★

水痘是一种由水痘-带状疱疹病毒引起的急性呼吸道传染病，多见于儿童，冬春季高发，容易在集体机构出现暴发。水痘的症状主要是发热和皮疹，在多数情况下症状较轻，但得了水痘后会感到瘙痒不适，在某些情况下可能引起严重并发症。

水痘患者自出疹前1-2天到疱疹干燥结痂期间均有传染性。病毒可通过患者咳嗽或打喷嚏在空气中传播，也可通过接触水痘患者的水疱传播。

儿童感染水痘痊愈后，部分人体内的病毒潜伏在神经系统内。成年后，病毒可能再次发作，引起带状疱疹。带状疱疹患者可传染对其无免疫力的接触者，使之感染水痘。

**预防措施：**

◆接种水痘疫苗是目前世界上公认的预防水痘最为经济有效的方法。多数人接种水痘疫苗后不会感染水痘。研究表明接种1剂水痘疫苗后85%-89%的人会产生保护性抗体；接种2剂水痘疫苗后这个比例超过99%。接种过疫苗的人即使感染水痘，其症状也较为轻微。

◆家长可以带1岁以上的宝宝至就近的社区卫生服务中心预防接种门诊接种水痘疫苗。我们推荐在12-18月龄接种第1剂，4周岁接种第2剂。2014年8月1日及以后出生的居住在上海的宝宝可免费接种。

**得病后：**

●由于水痘患者的水疱液和粘膜分泌物具有传染性，患病后应立即居家隔离至所有疱疹干燥结痂为止，并同时报告学校。

●保持居室通风，剪短患儿的指甲并保持双手清洁，以免抓破疱疹，引起皮肤感染。患儿的衣物、被子、用具等应用紫外线照射、曝晒、煮沸等方法进行消毒。

* 细菌性食源性疾病

逐渐升高的气温为细菌迅速增殖创造了条件，加上黄梅天的湿热环境，食品的腐败变质速度明显加快。因此，细菌性食源性疾病将出现发病高峰。细菌性食源性疾病的主要病原体有副溶血性弧菌、沙门菌、金黄色葡萄球菌和致病性大肠杆菌等。

**预防措施：**

●饭前便后、加工制作食品前要洗手；定期对餐具进行消毒；食物处理和储存时生熟分开。

●不吃生冷、半生的海产品和水产品；吃海鲜、涮羊肉时，要彻底煮熟；不吃腐烂的蔬菜、水果；

●饭菜吃多少就做多少，如果实在吃不完应放冰箱保存，下次食用，需要彻底加热。

●食堂从业人员如发生腹泻呕吐，患有化脓性皮肤病或其它传染性疾病时应立即调离岗位。

* 发生腹泻后怎么办？

一般腹泻症状可以自愈，如果病程较长，出现腹痛、便血、发热等症状时，务必尽快就医治疗，如确诊为细菌性感染，应做到：

●暂停上课上班，居家隔离休息；

●被污染的食物不能继续食用，丢弃时需密封包裹；

●患者须调整饮食，吃易消化的食物，如米汤、糖盐水等，减轻胃肠道负担；同时注意腹部保暖；

●患者使用过的便具、尿布以及被污染过的衣物、床单等，都要及时清洗并消毒；患者的餐饮用具要和家人分开使用，并在用后清洗煮沸消毒（煮沸10-15分钟）。

* 高温中暑

从6月开始，随着气温增高，热浪来袭，本市高温中暑发生情况将增多。中暑是高温环境下，人体体温调节功能紊乱导致的中枢神经系统-循环系统功能障碍。高温环境中进行作业的职业人群，在夏季尤其容易发生中暑。

中暑症状有轻重之分，轻症中暑可出现头昏、胸闷、心悸、面色潮红、皮肤灼热、体温升高等。一旦发展为重症中暑，则会出现大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛，甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷现象。

**预防措施：**

●在高温天（日最高气温≥35℃时），老年人及患有基础疾病的人（高血压、糖尿病、冠心病等）要特别注意防暑降温。

●及时补充水份、适量补盐、饮食清淡、保证能量充足，不要饮用含酒精或大量糖分的饮料。

●尽量待在凉爽的室内。居室内可以开启空调降温，或前往有空调的室内场所避暑。

●避免正午时段外出。外出时，应着轻薄、透气、浅色的衣物，佩戴遮阳帽或使用遮阳伞，佩戴太阳镜，并涂抹防晒霜。

●高温作业，或者白天长时间户外露天作业时，应采取必要的防暑降温措施，并注意合理休息。

* 儿童青少年意外伤害

暑期是儿童青少年意外伤害的高发期，家长如果疏忽大意容易导致意外发生。上海学生伤害监测系统数据显示，儿童青少年伤害发生的主要原因有跌倒/跌落、道路交通事故和烧烫伤等。此外，夏季和暑期也是儿童青少年溺水的高发季节。

暑假期间，孩子独自居家以及外出游玩较多，要特别关注孩子的居家安全、高空坠落、道路安全、预防溺水等事项。

**预防措施：**

●培养孩子自我保护意识，树立安全的行为习惯，学习自救技能。

●教导孩子不要去危险的地方、不采取危险的行为。例如，不去未开发的景区探险，不在无人看护的河流、池塘或水库游泳，不在马路上追逐打闹，不闯红灯等。

●排查居室安全，为孩子营造安全的环境。排查方法请见 ☞居家安全隐患排查宝典。针对预防儿童高空坠落，尤其要做好：1.窗户加装安全锁；2.阳台和窗户护栏采用竖向式，间距小于10cm；3.不在阳台和窗户边堆放杂物，避免儿童攀爬。

●家长应做好监护，尽量避免未成年儿童独自在家，可多陪伴儿童外出。

●不能陪伴孩子外出时，家长应与孩子保持联络，了解孩子行程动向。

* 节气养生

6月迎来两个节气——芒种和夏至。今年6月6日为芒种，是麦类等有芒作物成熟的时节。6月21日为夏至，这天北半球地区的白昼为一年中最长，意味着炎热的夏天已经到来。

* 补充水分，饮食清淡

天气开始炎热，排汗量增加，要注意及时补充水分；人的消化功能相对减弱，饮食应当清淡，多吃新鲜蔬菜水果，适当吃些清热消暑、生津止渴的食物，比如冬瓜、苦瓜、西瓜等；不要吃过多热性食物，也不要吃过多冰冻食物，以免造成脾胃损伤。

* 晚睡早起，运动适宜

夏季宜晚睡早起，中午最好休息一会儿，有助于体力的恢复；夏天也不要停止身体运动，但最好选择在天气较凉爽的清晨或傍晚进行，运动强度不宜过于剧烈，出汗过多可适当饮用淡盐水或绿豆汤。

* 勤洗勤换，防空调病

天气湿热，容易出汗，衣服要勤洗勤换、勤洗澡，但出汗时不可洗冷水澡，因为出汗后皮肤血管扩张，立即冲冷水会使血管收缩，散热困难，同时流回心脏血量增多，增加心脏负担。还要预防空调病，避免长时间吹空调，室内外温差不宜过大，适当开窗通风换气。