**2019年8月风险提示**

来源：上海疾控 浦东疾控

8月的上海正处盛夏，天气依旧炎热，加上8月份还是在暑期出游高峰期。市、区疾控中心部门提醒：应重点防控高温中暑、登革热、手足口病、食源性疾病、饮食饮水卫生及儿童青少年意外伤害等事宜。节气养生可关注立秋和处暑。

特别提示，加强开学前各类传染性疾病风险排查。

**高 温 中 暑**

中暑的症状可轻可重，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；重症中暑可出现大量出汗、血压下降、晕厥、肌肉痉挛，甚至发生意识障碍、嗜睡、昏迷等。

在高温天（日最高气温≥35℃时），要注意做好防暑降温，特别是老年人、慢性病患者、儿童和户外工作者。

根据上海市气候中心预测，预计2019年汛期（6-9月）高温日数略多，结合往年气象经验，新区8月份出现37℃以上高温天气可能性较大。根据新区往年高温中暑病例发生规律，8月份为高温中暑高发期，露天作业或体质虚弱的特殊人群，如果不重视防暑降温，可能发生高温中暑，甚至出现重症和死亡病例。

**预防措施：**

1.高温天尽量待在凉爽的室内，一定要开启空调，如果不具备条件应前往有空调的室内场所避暑。

2.避免上午10点到下午4点之间外出。外出前半小时涂抹防晒霜，外出时应穿轻薄透气的衣物、戴太阳镜、戴遮阳帽或打遮阳伞。

3.及时补充水分，最好做到少量多次；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。

4.高温环境下作业和白天需要长时间进行户外作业的人员应采取必要的防护措施，并注意劳逸结合。

**登 革 热**

登革热是由登革病毒引起、经伊蚊传播的急性虫媒传染病，流行于热带及亚热带地区，多发生在夏秋季，主要症状为发热、皮疹、头痛、关节痛、肌肉痛等。流行季节一般为每年的5-10月，高峰期为7-9月。目前美洲、非洲、亚洲和东南亚等区域受登革热影响严重，随着国际交流增多，输入性风险增大。近期，柬埔寨、马来西亚、泰国、菲律宾、越南、巴西等国家登革热疫情高发。当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，不排除输入病例引起本地传播的风险。

我国登革热疫情较往年整体呈现显著升高趋势，广东、云南、海南、福建、广西、浙江等南方省份具有发生本地登革热暴发或流行的可能性。我区天气炎热，蚊虫活跃，在防范输入性病例的同时，也需警惕本地病例的发生。

**预防措施：**

1.家中安装纱门纱窗，尽量使用蚊帐，可使用蚊香、电子驱蚊器、电蚊拍或家用杀虫剂杀蚊驱蚊。

2.及时清理家中花盆、水缸、废弃罐子的积水，水桶或垃圾桶应该盖上盖子，水培植物的水要定期更换，避免蚊虫孳生。

3.上午8-10时和下午4-6时为伊蚊活动高峰期，尽量减少户外活动。

4.外出时，应穿长袖衣服和长裤，并于外露的皮肤及衣服上喷涂蚊虫驱避药物，同时避免在树阴、草丛等蚊虫较多的地方逗留过久。

5.开展社区环境整治，清除杂草、积水，消灭蚊虫孽生地。

6.前往登革热流行国家及地区旅行的游客，应增强防病意识，采取防蚊措施，做好个人防护。

7.出现发热伴皮疹或关节酸痛等症状及时前往医疗机构就诊。

8.前往登革热流行地区返回后，如出现发热、皮疹等症状，应尽量避免外出，防止蚊虫叮咬，并及时到医院就诊，同时主动提供相关旅游史信息。

**手 足 口 病**

手足口病多发生于学龄前儿童，多数宝宝突然起病，一般症状较轻，临床表现主要是发热，随后在手、脚和口腔周围会出现水疱，极少数患者可出现并发症。8月仍是手足口病发病高峰，容易在暑托班和社会办学机构发生聚集性疫情。

**预防措施：**

1.尽量不带孩子去拥挤的公共场所，特别是尽量避免与其他有发热、出疹症状的儿童接触，减少被感染的机会。

2.养成良好的个人卫生和饮食习惯，饭前便后要洗手、勤洗澡。

3.不喝生水，不吃生冷食物，剩饭剩菜要加热彻底后再食用。

4.孩子居住的房间要经常通风换气。

5.孩子的膳食营养要合理搭配，保证充足的休息，增强自身免疫力。

6.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。

**食 源 性 疾 病**

高温使细菌的增殖更加迅速，食品的腐败变质速度明显加快，容易发生食源性疾病。食源性疾病的症状以胃肠道症状为主，包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻、腹胀等，就是人们常说的“上吐下泻”。

**预防措施：**

1.饭前便后、加工制作食品前要洗手；定期对餐具进行消毒；要注意生熟分开、食物及时低温妥善保存。

2.在外就餐不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物；不吃腐烂的蔬菜、水果；饭菜吃多少做多少，如果实在吃不完，再次食用前需要彻底加热。

3.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离岗。

**发生腹泻后怎么办？**

一般腹泻症状可以自行缓解，但如果被确诊为细菌性感染，应做到：

1.暂停上课上班，居家隔离休息；

2.被污染的食物不能继续食用，丢弃时需密封包裹；

3.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；

4.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；患者的餐具、茶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）。

**儿童青少年伤害**

暑期是儿童青少年伤害的高发期，家长如疏忽大意极易导致悲剧发生。上海学生伤害监测系统数据显示，本市儿童青少年伤害的主要原因有跌倒和坠落、道路交通事故及烧烫伤等。此外，夏季还容易发生溺水事件。

暑假中，孩子独自在家和外出游玩的机会明显增加，家长一定要特别关注孩子的人身安全。

**预防措施：**

1.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。

2.教导孩子不要去危险的地方、不采取危险的行为。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。

3.排查居室安全，为孩子营造安全的环境。

**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。

4.家长应做好监护，尽量避免未成年儿童独自在家。

5.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**

今年8月将迎来两个节气——立秋（8月8日）和处暑（8月23日）。

立秋常处于三伏天的末尾，此时盛夏余热未消，秋阳肆虐，天气还比较炎热，故有“秋老虎”之称。处暑节气，表明夏季接近尾声，秋凉已到来。

**莫贪凉防空调病**

立秋过后，早晚温差变大，白天温度较高，清晨和晚上较为凉爽，居家环境中不宜24小时都开着空调，尤其是夜间，可将空调设为睡眠模式，否则易使寒气入体，诱发感冒、肩颈疼痛、腹痛腹泻等疾病。可在早晚清凉时勤开窗通风，保持室内空气新鲜。处暑节气后更要谨防空调病。

**早睡早起多运动**

立秋过后，宜早睡早起，保证每天7-8小时的睡眠时间。中午12-13时是交感神经最疲劳的时间，打个盹既能迅速恢复元气，又有保健作用。

立秋之后，可逐渐增大运动量，多做户外运动，根据自己的身体情况和爱好选择锻炼项目，如健身操、慢跑及各种球类运动，改善血液循环和心肺功能。但因为白天天气仍比较炎热，所以要避免剧烈运动，而且运动时要注意防护，预防中暑。

**滋阴润肺调脾胃**

迎来立秋和处暑节气时，人们经历了盛夏，脾胃处于虚弱状态，一些人会出现食欲不振，应注意调理脾胃。可以多食用一些具有滋阴润肺作用的食物，如粳米、糯米、南瓜、萝卜、蜂蜜、芝麻、百合、银耳、梨等，避免吃辛辣、煎炸食物。

立秋之后，不宜吃大量西瓜和冷饮，以防引发胃肠道不适，尤其是脾胃虚寒者。