**2019年9月风险提示**

来源：上海疾控 嘉定疾控

9月，天气逐渐凉爽，学校和托幼机构陆续开学，也将迎来中秋佳节。上海市疾控中心提醒市民应重点防控手足口病、登革热和食源性疾病。节气养生可关注白露和秋分。

**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.保持环境整洁，及时做好生活区域的清洁工作，清除积水，消除蚊虫孳生场所。

2.采取有效措施防止蚊虫叮咬，如家中安装纱门纱窗、使用防蚊用品、户外活动时穿长袖长裤、涂抹驱避剂等。

3.前往南美洲、东南亚等登革热流行地区返回后，如出现发热、皮疹等症状，应尽量避免外出，防止蚊虫叮咬，并及时到医院就诊，主动告诉医生相关旅游史信息。

4.特别要提醒有外籍学生的学校，9月是入学和返校高峰，建议在开学宣教时提醒来自流行国家（地区）的相关学生做好自我健康监测，如果出现症状应及时到医院就诊，并向学校卫生机构报告并登记。

**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。我区历年监测数据显示，9～10月为我区手足口病秋季小高峰，手足口病发生可能性仍较大。9月，随着托幼机构、学校等集体机构开学，易发生手足口病聚集性疫情。

**预防措施：**

1.养成良好卫生习惯，牢记“勤洗手、吃熟食、喝开水、勤通风、晒太阳”15字防病口诀。

2.关注患儿、尤其是3岁以下患儿的病情变化。如孩子出现持续高热、精神差、呕吐、易惊、手足抖动、肢体无力、嗜睡、呼吸或心率增快、出冷汗等症状，有可能发展为重症病例，应立即就诊。

3.在手足口病的流行季节，尽量少去人流量大的地方，防止交叉感染。

托幼机构、学校等集体单位应加强晨检、消毒、全日健康观察等日常防护，发现疑似病例应及时隔离并通知家长带去就诊。

4.接种EV71 灭活疫苗可以预防 EV71 感染相关手足口病及其重症、死亡病例的发生。

**食 源 性 疾 病**

虽然9月气温略有下降，但仍有利于细菌繁殖，而且中秋小长假期间聚餐增加，容易引起食源性疾病。餐馆、食堂和家庭都应注意卫生状况。随着9月开学，还需要关注幼托机构、学校等集体单位的聚集性疫情。

**预防措施：**

1.饭前便后、加工制作食品前要洗手。在外就餐不吃生冷、半生的海产品和水产品等食物。

2.吃海鲜、涮羊肉等时，要彻底煮熟;蔬菜、水果要合理清洗、削皮。

3.饭菜吃多少做多少，如有剩余，在常温下保存一般不宜超过2小时;超过2小时的要放入冰箱保存，下次食用前必须彻底加热。

4.冰箱不是保险箱，打开的果汁在冰箱中存放不能超过一天，熟食品需放置在半成品和生食品的上层，熟食放进冰箱时，建议用密封罐或者保鲜膜封住餐盘。

5.家里的刀具、餐具、砧板等要生熟分开，如实在做不到则要在加工下一个食品时彻底清洗消毒。

**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）。

**水 痘**

开学后集体活动逐渐增多，增加了传播概率。外出旅行返沪，增加输入性传播概率。气温开始转凉，机体适应力、抵抗力下降。

**预防措施：**

 1.加强室内通风，托幼机构、学校等集体机构应做好日常消毒工作。

2. 加强晨检，发现疑似病例及时隔离就医，医院严格把握病例隔离时间，病例结痂后方可开取返校证明。

3. 2014年8月1日后出生的儿童按第一类疫苗接种程序完成接种，其余易感者按2017年新版上海市第二类疫苗接种程序自愿、自费接种水痘疫苗。

 4. 勤洗手，做好个人卫生工作。

**儿童青少年道路安全**

根据上海学生监测系统数据显示，道路安全交通事故是儿童青少年伤害发生的主要原因之一。9月，本市中小学开学在即，学校、家长都要提高安全意识，避免意外的发生。

**预防措施：**

 **一、做好交通安全常识教育。**

1.让孩子牢记各种交通信号标志及交通安全常识

2.家长应以身作则，严格遵守交通法规。

3.年龄较小的儿童过马路时，应由成人带领。

4.告诫孩子不要在马路上踢球，溜旱冰、追逐打闹以及学骑自行车等。

**二、养成良好的乘车习惯。**

1.教育孩子不能在汽车内打闹嬉戏，头手不能伸出窗外，待车停稳后再上下

2.儿童坐私家车，要乘坐在轿车后排且坐在儿童汽车安全座椅上;只有当儿童身高达到145cm，肩带和跨带到达儿童身体对应位置时才能使用成人安全带。

**节 气 养 生**

今年9月将迎来两个节气——白露（9月8日）和秋分（9月23日）

白露过后气温开始下降，天气转凉，清晨草木上有了露水。秋分刚好是秋季节气九十天的中分点，阳光几乎直射赤道，昼夜时间的长短相等，气候已经真正进入到秋季

**适时添衣勤泡脚**

白露过后，虽然白天温度略有下降，但早晚转凉，要及时增添衣服，可添衣不能太多太快，俗话说“春捂秋冻＂，秋天适度经受些寒冷有利于提高身体的耐寒力。白露身不露，寒露脚不露＂，秋冻不可冻腳，因为脚上分布着人体的重要经脉，并且脚离心脏最远，血液循环最为不畅。脚暖腿不涼，腿暖身不寒＂，晚上可以用温水泡泡腳，水要没过脚腕，时间控制在15-30分钟。

**养阴润肺防秋燥**

秋天气候比较干燥，常会使人口干咽燥、声音嘶哑、口渴便秘、皮肤和口角出现干裂等。故秋季应注意多喝水，同时做到早睡早起，早睡以利养阴，早起以利舒肺，呼吸新鲜空气，使机体精力充沛。锻炼身体要防止运动过度，避免大汗淋漓。秋季主燥，这时如果人体抵抗力下降，容易导致呼吸道黏膜不断受到刺激，所以要特别关心肺，饮食上多选用梨、甘蔗、柚、枇杷、百合、银耳等，它们都有较好的养阴润肺功效。滋阴润肺调脾胃。

**饮食保胃迎佳节**

9月之后，昼夜温差変大，是胃肠疾病高发的季节。要特别注意胃肠部保暖，夜晚睡觉盖好被褥，以防着凉引发不适。饮食上宜以清淡且富含维生素的素食为主，多食熟软、开胃、易消化之物，少吃油腻食物，不宜过食寒凉之品和生冷瓜果。过敏体质之人要少食海鲜、羊肉等，以防触发秋季本就易发病的过敏性鼻炎、气管炎哮喘等。

此外，9月后恰逢中秋佳节，月饼品种琳琅满目，无一例外都是高热量，要注意适量吃，糖尿病病人尤其要注意哦！