

福建疾控中心发布“校园一家庭一个人”三位一体防护攻略

筑牢家校防线 远离基孔肯雅热

新学期伊始,福建省仍处于伊蚊(俗称“花蚊子”)活跃期,由其传播的基孔肯雅热等蚊媒传染病风险较高。为筑牢校园健康防线,保障师生安全,结合本省气候特点与校园场景,福建疾控中心发布“校园—家庭—个人”三位一体防控指南。

□融媒体记者 张沼婢



集中“大扫除+大消杀”

学生返校前,集中进行“大扫除+大消杀”。

环境整治不留死角:组织教职工对校园开展全面清洁,重点清理教室、宿舍、食堂、图书馆、绿化带、排水渠、厕所、天台、垃圾堆放点等区域的卫生死角。彻底清除一次性餐具、水杯、矿泉水瓶、大片落叶、废弃水桶等易积水杂物,垃圾日产日清,杜绝蚊虫滋生。花盆托盘、泡沫箱、水桶等容器应倒置存放;景观水池建议养鱼防蚊,消防水池、饮用水箱加盖密闭,废旧轮胎底部钻孔后存放在避雨处。

消杀监测同步推进:联合专业有害生物防治机构,对校园室内外开展全方位蚊虫消杀。公共区域(走廊、卫生间、绿化带)布放灭蚊灯,地下车库采用热烟雾处理,绿化带使用滞留喷洒消杀。同时加强蚊媒密度监测,发现超标立即追加预防性消杀,确保成蚊密度降至安全水平。

防护设施“升级到位”:对校园沟渠进行暗渠化改造(封盖),严密封堵电缆井孔洞,下水道口加装防蚊网,通过物理手段阻断蚊虫入侵通道。

日常防控不松懈

学生返校后,日常防控不松懈。

积水清理定期化:建立“每日巡查、每周清理”机制。每日清扫时检查积水点;每3至5天更换水培植物容器内的水(换水时清洗植物根部和容器内壁);定期疏通屋顶反梁、排水槽。对暂时无法清除的积水,投放持效性灭蚊幼剂。禁止学生在校园内存放闲置瓶罐,发现废弃容器及时清理。

健康监测不缺位:严格落实晨午检制度,重点关注师生是否出现发热、关节痛等症状,一旦发现立即提醒就医并追踪病因。

防控知识普及:利用班会、校园广播、黑板报、公众号等渠道,普及基孔肯雅热传播途径和防护知识;每月组织1次“清积水实践活动”,提升师生主动防控意识。



专业消杀后需通风至少半小时(CFP 图)

把好居家防蚊第一关

孩子放学后的防蚊需家长接力,做好“三道防线”,让蚊子“进不来、生不了、活不成”。

物理防护筑屏障:家中安装纱门、纱窗,及时修补破损;孩子睡觉时挂好蚊帐,婴儿床、儿童房尤其要加强防护。

清除滋生断源头:每日检查并清理花盆托盘、饮水机水槽、空调冷却水盘等家中积水点;定期疏通地漏;水培植物至少每5天换一次水;闲置花瓶罐倒置存放;卫生间、阳台不堆放易积水杂物。

成蚊灭杀安全化:家中发现成蚊,优先使用电蚊拍。如需使用杀虫剂,应选购标有“农药登记证”的正规产品(如盘式蚊香、电热蚊香液),避免在孩子活动区域大量喷洒,药物存放于儿童接触不到的阴凉处。

外出必备“防蚊三件套”

留;非必要不前往基孔肯雅热疫情发生地区。

穿着防蚊装备:外出时穿宽松浅色长袖上衣和长裤(浅色不易吸引蚊虫),扎紧袖口、裤脚,减少皮肤暴露。

巧用驱避剂:在裸露皮肤涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁等有效成分的正规驱避剂(儿童使用需遵说明书),每隔4至6小时补涂一次,体育课、课外活动等长时间户外活动时务必防护到位。

安全细节别忽视

校园消杀作业前应提前告知师生避开,消杀后需通风至少半小时,再让师生进入室内。

家长若发现孩子出现发热、关节痛等症状,勿自行用药,应及时带孩子就医并告知医生近期蚊虫叮咬史,同时向学校报备。

撸猫逗狗悠着点 湿热天防“癣”上身

湿热环境真菌狂欢 爱宠或是无症状载体

林俊杰医师介绍,俗称的“动物癣”或“体癣”,在医学上称为皮肤癣菌病,是一种由真菌(如犬小孢子菌)引起的感染。“近期门诊这类患者有所增多,与南方特有的高温、高湿气候关系密切。这种环境非常适合真菌孢子生存和繁殖。”林医师指出。

“很多来就诊的患者都很疑惑,自家宠物看起来干干净净,怎么会传染呢?”林医师解释道,“关键在于宠物尤其是猫咪很可能成为‘无症状携带者’。它们自身不发病,但皮肤毛发上却携带并散播真菌孢子。高温天,宠物毛发更容易成为真菌的‘温床’,在亲密拥抱、抚摸时,人就更容易被传染。”

身上长“红圈” 剧痒切莫轻视

那么,如何判断自己是否被传染了呢?

林俊杰描述了典型症状:“最初可能在接触过的皮肤上,如手臂、脖颈或面部,出现红色小丘疹,然后逐渐向外扩展,形成一个或多个圆环状、边界清晰的红色斑块,边缘隆起伴有脱屑或小水泡。另一个显著特征就是——剧痒,在闷热出汗后瘙痒感会更明显。”

林医师特别提醒,高温天人们衣着单薄,皮肤暴露面积大,增加了接触传染的风险。若出现在头皮,可能导致脱发;切勿自行涂抹含激素的药膏,否则可能加重感染。“一旦出现类似症状,建议及时到正规医院皮肤科就诊,通过伍德氏灯检查、真菌镜检等即可明确诊断。”

人宠同治加环境消毒 多管齐下是根治关键

“治疗‘动物癣’,有一个必须遵循的‘金标准’:人宠同治,环境消毒。三者缺一不可,否则极易复发。”林俊杰强调,“特别是在潮湿的季节,环境中的真菌孢子活性更强,消毒工作更是重



猫虽可爱,但皮肤毛发上却易携带并散播真菌孢子。(CFP 图)

中之重。”

针对人,若范围小,以外用抗真菌药膏为主;若范围大或顽固,需在医生指导下口服药物。对于宠物,必须立即送往兽医处诊断和治疗,进行药浴、喷剂或口服药物治疗。

针对环境,需用吸尘器彻底清理宠物毛发,并用稀释的漂白水或专用消毒剂擦拭宠物窝、家具、地板等,宠物用品应用热水清洗暴晒。“可抓住晴天勤洗勤晒,保持家居环境干爽通风,是切断传播途径的最好办法。”

科学养宠 注意预防

最后,林俊杰给出了几点预防建议:

保持干燥:洗澡、游泳或淋雨后,及时为宠物和自身擦干身体,保持皮肤干燥。

环境清洁:勤于打扫,多开窗通风,必要时可使用除湿机,破坏真菌生长的湿热环境。

接触后洗手:抚摸宠物后务必用肥皂流水洗手,切忌未洗手就触摸身体其他部位。

定期检查:多为宠物梳毛,检查是否有可疑的脱毛、皮屑区域,防患于未然。

“总而言之,‘动物癣’虽高发,但可防可治,不必过度恐慌,更不必因此弃养宠物。”林医师总结道,“只需多一份科学养护的意识,我们就能与爱宠一起,健康、清爽地度过湿热天。”

“秋老虎”发威 老人慎防“热中风”

气温突破33℃就应警惕

时令虽已入秋,但泉州气温仍持续徘徊在30多摄氏度的高位。福建医科大学附属第二医院神经内科主任医师叶励超提醒,老年人若出现手指麻木、握物不稳等症,需格外当心,这可能是中风发作的信号。他提醒,积极进行有效的生活方式干预并调节情绪,对预防“热中风”至关重要。

□融媒体记者 张沼婢

身体不适误当中暑 不料竟是中风

日前,62岁的林先生冒着高温外出办事,途中突感迷路、头晕、乏力。他自疑中暑,便立即返家休息。然而不久后,林先生又出现口齿不清、口角歪斜等症状,家人紧急将其送医救治。

经检查发现,林先生的大脑右侧主干血管存在严重狭窄,多根旁支血管因缺血已形成脑梗死。经过急诊溶栓及血管内球囊扩张等针对性治疗,他的意识、肢体功能和语言能力正逐步恢复。

研究发现,极端高温与严寒天气均会显著增加脑血管疾病的发生风险。中风(卒中)根据病因可分为出血性卒中和缺血性卒中。叶励超表示,“热中风”多数属于缺血性卒中。

叶励超解释,炎热天气下人体出汗增多,血管明显扩张。若水分补充不足,易导致血容量下降、血液浓缩,促使血小板聚集,增加血栓形成风险。同时,高温易引发烦躁易怒等情绪波动,造成血压起伏,也可能诱发卒中。

此外,频繁进出空调房或让冷风直吹头面部,会使血管骤然收缩或扩张。老年人血管弹性较差,冷刺激易诱发血管痉挛。多种因素叠加,使得高温天气成为卒中发作的重要诱因。

与中暑症状相似 “120”法自测“热中风”

中暑与“热中风”都受高温影响,且都有头晕、头痛、恶心、呕吐等相似症状,容易混淆。叶励超指出,中风除了上述症状,还可能出现眼前发黑、肢体活动障碍、口角歪斜、吞咽困难等表现。叶励超强调,无论疑似中风还是中暑,都不可掉以轻心,及时送医是最稳妥的做法。

识别中风,可采取简单的“120”自测法:

“1”看脸:照镜子观察是否有口角歪斜。

“2”查臂:双臂平举,观察是否有一侧无力下垂。

“0”(聆)听语:说一句话,听是否有口齿不清。

如出现其中任何一项异常,都可能是中风征兆,必须立即就医。

“热中风”的高危人群与脑血管病高危人群一致,主要包括老年人,以及患有高血压、糖尿病、高血脂症的人群,尤其是经血管检查发现存在脑血管狭窄者。

叶励超强调,卒中救治的“黄金时间窗”为发病后的4.5至6小时内。在此窗口期内进行静脉溶栓及动脉取栓治疗,能最大程度减轻脑损伤,降低40%的致残率。据统计,溶栓治疗每延迟1分钟,约导致190万个脑细胞永久性死亡。

预防“热中风” 室内外温差别超8℃

“出伏”后“秋老虎”威力不减,日常生活中如何预防“热中风”?专家建议:

稳定情绪:注意情绪管理,高温天气尽量保持心态平和,避免情绪剧烈波动引发血压骤升骤降。

调控温度:避免在每日10时至15时高温时段长时间户外活动。使用空调避暑时,若家中有老年人或高血压、高血脂、心脑血管疾病患者,室内外温差最好控制在8℃以内,避免温差过大诱发意外。

及时补水:天气炎热务必及时补充水分,防止大量出汗导致脱水。

特别提醒:发现有人疑似脑卒中时,应立即将其转移至温度适宜的环境,保持其呼吸道通畅,并将其头部偏向一侧以防呕吐物误吸,同时迅速呼叫专业医疗救助。

虽已入秋,气温依然居高不下,户外活动需注意及时补充水分,并做好相应防护。图为外卖骑手正从冰箱内取用矿泉水。(徐昱 摄)

