

2026年5月26日

星期二

第3243期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版



中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办

服务读者 健康大众

湖南进入汛期 疾控专家提醒——

全力筑牢灾后防疫“健康堤坝”

本报记者 王璐 袁小玉 通讯员 张亚娜

近期，湖南省进入汛期，降雨过程较为频繁，洪涝灾害风险持续上升，防灾减灾形势严峻复杂，由此带来各种安全与健康隐患。对此，本报记者采访了湖南省疾病预防控制中心监测预警与应急处置所副所长、副主任医师赵善露，监测预警与应急处置所医师汤晓妍及环健消毒所所长、主任技师夏昕，带领大家科学认识洪水相关风险，掌握基本防护与避险知识，平安度过汛期挑战。

注意饮食安全 把好“病从口入”关

洪水中含有大量泥沙、垃圾、动物尸体及细菌病毒，被洪水污染的饮用水和食物是灾后引发肠道传染病的主要来源，市民需要注意以下事项。

1.绝对不喝生水 饮用开水、瓶装水或经过彻底消毒处理的水；装水容器要干净，储水用具必须经常倒空清洗。

2.食物煮熟煮透 不吃被洪水浸泡过的食物；不吃淹死、病死或死因不明的家畜家禽及水产品；生熟食品要分开存放和加工。

3.餐具彻底消毒 被洪水淹过的碗筷、炊具，清洗后应煮沸消毒 15 分钟以上。

洪水退后 环境消杀要彻底

洪水退去后，留下的淤泥和垃圾是各类病原体的温床，须尽快开展环境清洁与消毒工作。

1.清除消毒不可少 水退后第一时间清除居所内外的淤泥、垃圾和积水。对室内地面、墙壁、家具、厕所及受淹的庭院等，进行彻底的环境卫生清理，再用含氯消毒剂（如 84 消毒液，按说明书配比）进行喷洒或擦拭消毒；消毒后注意开窗通风。



5 月 23 日清晨，湘潭湘乡市新塘安置小区因暴雨积水致车辆熄火、人员被困。消防救援人员迅速赶赴现场，成功转移受困群众。江毅 朱亚军 摄影报道

2.清除积水 清除房前屋后花盆、轮胎、瓶罐等小型积水，填平洼地。积水是蚊子滋生的重要场所，及时清除积水是预防登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病的有效措施。

3.动物尸体须无害化处理 发现因灾死亡的畜禽及野生动物，切勿直接用手触碰。处理时，需佩戴口罩、手套，使用工具将其运至远离水源和居民区的地方，深埋处理（深度不低于 1.5 米），并撒上漂白粉或生石灰覆盖处理后

填土压实。

4.霉菌及时清理 洪水过后，霉菌问题也较常见。如果发现墙壁、天花板出现霉斑，或室内持续有发霉异味，应及时处理。平整墙面可先铲除霉斑，再用肥皂水清洁；粗糙墙面可用硬毛刷刷洗。处理霉菌时，应佩戴口罩、护目镜和手套，同时加强通风。可使用空调除湿功能或除湿机，将室内湿度控制在 60% 以下，减少霉菌滋生。

防蚊、防蝇、防鼠，防病媒

暴雨过后，蝇、蚊、鼠等病媒生物密度往往会急剧上升。蚊子是疟疾、乙型脑炎、登革热等疾病的重要传播媒介；鼠类是鼠疫、流行性出血热（肾综合征出血热）等疾病的重要宿主。有效控制病媒生物密度是灾后防疫的关键环节之一。

1.清除蝇类孳生地 垃圾日产日清，管好粪便、禽畜圈棚，减少苍蝇繁殖。

2.防鼠灭鼠讲方法 采用鼠笼、鼠夹、粘鼠板等器械灭鼠，慎用剧毒鼠药，死鼠要深埋处理。修补好房屋管道、缝隙，防鼠入室。

暴雨持续来袭，山洪和泥石流避险方法各不同

连续暴雨后容易引发山洪灾害。相比江河洪水，山洪具有隐蔽性强、突发性强、点多面广的特点，往往在短时间内迅速形成并冲毁道路、房屋和人员转移通道，因此成为当前防汛重点风险。

山洪如何防？

关键在“提前转移”

防范山洪，核心是提前避险转移。要熟悉预警信息和撤离路线，

遇到溪水暴涨、河水变浑等前兆，应立即转移至高地。发生险情时，应迅速向垂直河道两侧高地撤离，切勿顺流逃生或围观停留。无法撤离时，应选择坚固高处避险，并及时呼救等待救援。

泥石流与山洪有何不同

汛期山区还需警惕泥石流。山洪是以水为主的洪流灾害，而泥石流是由降雨触发，夹带泥沙、石块

的固液混合流。二者前兆相似，但泥石流往往伴随坡面裂缝、滚石、地面震动等更明显的地质变化。

泥石流如何避险？
重在“横向撤离”

遭遇泥石流时，立即向泥石流流向方向垂直的两侧高处山坡快速撤离，严禁顺沟向下、逆沟向上奔跑。途中要果断舍弃重物，优先保

命。应避开松散坡面和沟谷地带，选择坚硬稳固区域躲避。若来不及撤离，可就近抓牢树木或岩体等待救援，但切勿进入沟谷低洼区域。

简而言之，山洪避险重在往高处避让，泥石流避险贵在向远处横向撤离，两者虽同源于暴雨，但应对方式截然不同，必须科学区分、及时行动。

湖南省消防救援总队 周家庄

本报社址：长沙市芙蓉中路一段 442 号新湖南大厦 47 楼 总编辑：田雄狮 湘广登字第 0035 号

订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448 本报每周二出版 全年订价：168 元 零售价：4.00 元 印刷：湖南日报印务中心