

阻断传播链！湖南发布全民灭蚊倡议书

严防登革热、基孔肯雅热输入扩散 请收好这份专业版“灭蚊指南”



扫码看视频

蚊虫可通过叮咬而传播多种传染病。针对国内南方个别地区已出现基孔肯雅热本土聚集性疫情的情况，为有效防范登革热、基孔肯雅热等蚊媒传染病在湖南省的输入与扩散风险，7月30日，湖南省爱国卫生运动委员会办公室（简称省爱卫办）向全社会发出深入开展以灭蚊防病为重点的爱国卫生运动倡议书，号召全民总动员，共同清除蚊虫孳生地，科学防蚊灭蚊，筑牢公共卫生防线。

■文/图/视频

三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 乔木 刘成琳 曹爱民



积水中的蚊子幼虫。

倡议：蚊虫防治的核心在于消除孳生地

蚊虫防治的核心在于消除孳生地。倡议书号召全民立即行动，开展家庭及社区环境卫生整治。科学防蚊，阻断传播链的关键环节是筑牢个人防护屏障。

倡议提醒，群众要关注健康，及时科学就医诊疗。若出现突发高热（体温 $\geq 39^{\circ}\text{C}$ ）、剧烈头痛、眼眶痛、全身肌肉关节痛及皮疹等症状，且近期有疫情地区旅居史或蚊虫叮咬史，务必立即前往发热门诊就医，并主动告知医生相关暴露史。

确诊患者需严格落实防蚊隔离措施，居家隔离时避免在清晨、傍晚外出，防止病毒通过蚊虫传播扩散。各社区、单位要加强对基孔肯雅热等疫情的监测和报告，一旦发现疑似病例，要立即向卫生健康部门报告，做到早发现、早诊断、早隔离、早治疗，防止疫情扩散蔓延。

省爱卫办强调，防控蚊媒传染病需全社会共同努力。号召所有人积极践行“每个人都是自己健康第一责任人”的理念，从清理一盆积水、安装一扇纱窗做起，将“清积水、灭蚊虫、讲卫生”融入日常生活。提高防控意识和自我保护能力，共同做好防蚊灭蚊和疫情防控工作，形成群防群控的良好氛围。

提醒：外出尽量避开蚊子活动的高峰时段

湖南省疾病预防控制中心传防所主任技师黄谊介绍，蚊虫喜欢叮咬新陈代谢旺盛的人，还喜欢停留在阴暗的角落，穿深色衣服的人容易遭蚊虫叮咬。

居家生活中要及时清除室内外的积水，并准备纱门、纱窗、蚊拍等物理防蚊工具。同时，杀虫剂、蚊香等化学防蚊产品也是必不可少的。此外，个人卫生习惯也至关重要，如勤洗澡、勤换衣，以减少对蚊子的吸引。

户外活动时，建议尽量避开蚊子活动的高峰时段（上午7-9点，下午4-6点），穿着长袖和浅色衣物，避免在草丛或阴暗处逗留，因为蚊虫的视觉喜欢暗的环境，当穿深色衣服的时候，蚊虫会将其判断为栖息地。

外出时可以在皮肤上涂抹含避蚊胺、派卡瑞丁或驱蚊酯等成分的驱蚊液（按说明书使用，儿童注意使用安全性）；衣物上可喷洒驱蚊喷雾。

黄谊提醒，当蚊媒疾病暴发时，不建议市民自己去室外杀灭成蚊，空间大效果不好。应聘请专业的公司用专业的器械及专业的杀虫剂进行处理。

链接

收好这份专业版“灭蚊指南”

清除蚊虫孳生地

1. 阳台/窗台：重点清理积水容器，花盆每周彻底清洗花盆托盘，避免积水。翻倒闲置的水桶、脸盆、玩具、轮胎等，倒扣存放或收入室内，防止积水；废旧瓶罐及时丢弃，避免雨水积聚。地漏/排水口要用防蚊网罩住，阳台地漏每周用开水冲洗一次（杀灭可能残留的蚊卵）。水培植物（如万年青、富贵竹）每周换水1~2次，清洗根部和容器内壁；小型鱼缸/水池可投放食蚊鱼。

2. 厨房杜绝“隐蔽积水”，餐后及时清理水槽残留水，用抹布擦干；定期疏通下水管，避免管道内积水。碗筷洗完后沥干水分，不长期浸泡在水池中；闲置的锅碗瓢盆倒扣存放。垃圾桶尽量使用带盖垃圾桶，每天清理厨余垃圾，桶内及周围不残留积水。抹布/海绵用完后拧干水分，挂在通风处，避免潮湿孳生蚊虫。

3. 卫生间保持干燥无积水，洗手池/浴缸使用后及时排水，擦干池壁；地漏加装防蚊塞，或每晚用盖子盖住；拖把用完后彻底拧干，挂在通风处；水桶清空后倒扣，避免积水；漱口杯、洗面奶瓶底等缝隙处每周清理一次，避免积水残留；洗衣机排水管道保持通畅，洗衣机底部定期擦拭，不残留冷凝水。

4. 户外/庭院排水沟要定期疏通，清除落叶、淤泥，确保排水通畅；积水容器如废弃的花盆、玻璃瓶、轮胎等必须彻底清除或钻孔排水；暂时不用的容器需倒置存放；水景设施如池塘、喷泉等安装循环系统，假山等需每周冲洗可积水的凹陷处，防止蚊虫孳生。

必要时科学用药剂灭蚊

室内可使用电蚊香液、蚊香（选择正规合格品牌，避免在密闭空间长时间使用），睡前1~2小时点燃，睡觉时熄灭并通风。

户外针对阳台角落、绿化带、院落墙角、杂草丛等蚊虫聚集区，可在专业指导下使用低毒杀虫剂（如拟除虫菊酯类），喷洒时避开食物、餐具和宠物。农村地区特别注意避开蔬菜、瓜果和禽畜饮水处。

需要注意的是，儿童、孕妇、老人及呼吸道疾病患者的房间，尽量减少化学药剂使用；药剂需放在儿童接触不到的地方，过期药剂按垃圾分类处理。

“湘超联赛”9月开踢 每队可跨市州“摇人”



扫码看视频

三湘都市报7月30日讯 7月29日，湖南省体育局印发《2025年湖南省足球联赛竞赛规程》（简称规程）的通知，赛事将于2025年9月至12月举行，具体以组委会赛程表为准。三湘都市报记者注意到，规程提及，符合一定要求的运动员可跨市州交流，每队报名人数不超过5人，湘超联赛冠军或优胜球队有机会代表湖南参加中超联赛（中国足球协会会员协会冠军联赛）比赛等。

2025年“湘超联赛”由湖南省政府作为指导单位，省体育局、省教育厅、省文化和旅游厅及湖南广播电视台主办，各参赛市州人民政府和湖南省足球协会承办。

根据规程，湖南省足球联赛简称“湘超联赛”，英文全称为：HUNAN FOOTBALL LEAGUE，英文简称为HNFL。在运动员参赛资格方面，规程明确，所有报名运动员的年龄须大于16岁且不超过40岁，每队允许报名1至2名超龄球员。各市州按照以学籍报名的16至18岁的高中生球员不超过20人（40%），以学籍报名的大学生球员不超过10人（20%），其他社会各界人士不超过20人（40%）的标准进行组队。

值得一提的是，为了充分展现湖湘青少年足球运动员风采，规程要求，每场比赛中，每队中学生球员同时上场不少于3人，大学生球员和社会各界人士上场人数不做限制。此外，规程还提到，符合相关要求的运动员可以跨市州交流，但每队报名人数不超过5人。

根据竞赛办法，联赛分常规赛和淘汰赛两个阶段。常规赛阶段，14支参赛球队采用主客场单循环赛制，共13轮，通过抽签确定签位号和主客场。常规赛排名前8的球队进入淘汰赛，第9至14名以常规赛成绩决定。另外，比赛设有熔断机制，即单场比赛净胜球超过8个，比赛宣布结束，以8球作为净胜球计算成绩。

■文/视频 全媒体记者 叶竹 通讯员 刘雅杰

奖金高达217.2万元 2025长马今起报名



扫码看视频

三湘都市报7月30日讯 10月26日上午7时，长沙银行·2025长沙马拉松将鸣枪开跑，赛事报名将于7月31日10时准时开启。7月30日，记者从赛事新闻发布会上获悉，今年长马规格有所升级——参赛人数由去年的3万人增至3.5万人，赛事总奖金达217.2万元；破赛会纪录奖提升至3万元，新增中国籍选手特别奖23万元，还将加入“国人竞速”激励计划，全面助力提升中国马拉松运动员竞技水平。

本届马拉松由湖南省体育局、长沙市人民政府主办。赛事组委会结合中国田径协会、跑友代表和公安、卫健、城管等部门意见建议，对赛事进行了优化调整：起点从贺龙体育场东广场移至湘江中路杜甫江阁附近，进一步满足3.5万人集结要求；欢乐跑终点从橘子洲西侧北引桥下调整至开福寺广场，交通疏散更为顺畅；半程马拉松终点从滨江新城市民中心广场调整至西湖公园东门附近，满足1.6万人完赛物资发放需求；马拉松终点设置在贺龙体育场南广场不变；同时，出发后赛道调整为途经湘江路折返上橘子洲大桥，将进入橘子洲赛道距离拉长至10公里，有效缓解拥堵问题，提升选手参赛体验。

此外，今年长马还将呈现“守护跑者”特别企划，与《守护解放西》IP联动，由节目中的明星民警组成“长马护航团”，记录他们为赛事安保工作的全过程。同时邀请节目人气嘉宾担任“赛道安全体验官”，通过趣味短视频向跑者科普赛事安全知识，将专业内容转化得有趣接地气。

■文/视频 全媒体记者 叶竹 通讯员 刘雅杰