

2025年4月29日

星期二

第3192期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

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



“预住院舒心包”缓解焦虑

“有了这个‘预住院舒心包’，住院不再手忙脚乱！”近日，陪同父亲住院的王女士对湖南省人民医院的这项便民服务赞不绝口。据悉，该院推出的“预住院舒心包”内含“舒心住院全攻略”，详细介绍预住院优势、健康管理要点、入院必备物品清单等内容，以图文形式帮助患者提前了解住院流程，大大缓解就诊焦虑。

通讯员 危妮 王亚男
摄影报道

“五一”假期将至 收下这份健康提示，安心出游无负担

本报讯（记者 王璐 通讯员 卜哲妮 蒋紫莹）“五一”假期临近，湖南省疾控中心日前发布健康提醒，“五一”假期期间，随着气温上升，人群流动性增大，各类传染病传播风险上升。大家务必增强疾病防控意识，做好个人防护，确保健康度假。

5月警惕3类高发传染病

呼吸道传染病：5月仍是流行期

根据疾控部门既往监测结果，部分省份可能有夏季流感流行，新冠病毒持续呈平缓波动状态，要警惕病毒变异。麻疹在3—5月处于发病高峰期，感染后会出现发热、皮疹等症状，传染性较强。

湖南省疾控提醒，预防呼吸道传染病，要保持良好的个人卫生习惯。人群密集地少去，游玩尽量错峰出行，前往人多聚集的地方建议佩戴好口罩；咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮掩，不随地吐痰；减少触摸各种扶手、电梯按钮等公共设施表面，勤洗手。若出现相关症状，应及时就医。

蚊媒传染病：防蚊是关键

5月蚊媒传染病进入流行季，日常要做好防叮咬和自身防护，重点防范登革热、发热伴血小板减少综合征、疟疾等传染病。做好防蚊虫措施，日常安装纱窗、纱门，外出穿长袖长裤、选浅色衣物，减少皮肤暴露，在暴露皮肤涂抹驱蚊产品；定期清理室内外积水，包括花盆托盘、水桶等可能积水处，少去蚊虫多的草丛、树林；加强个人卫生，勤洗澡、换洗衣物，减少吸引蚊虫的气味。

肠道传染病：谨防“病从口入”

5月肠道传染病活跃，湖南省疾控强调，需重点防范诺如病毒肠炎、手足口病等肠道传染病。避免吃变质、过期食物，蔬果洗净再吃，生熟食物分案板、刀具，避免交叉污染，不喝生水；手卫生很重要，触摸口鼻前、饭前便后、加工食物前等，用清水、洗手液或肥皂洗手；聚餐或外出就餐，优先选有卫生许可证、环境整洁的地方，避免路边摊和食材存放不当的小店，聚餐使用公筷；尽量减少前往人群聚集、空气流通差的公共场所。儿童可接种EV71疫苗预防手足口病。

户外活动： 这样做，避开“咬”伤风险

“不逗不喂”，远离动物抓咬

户外活动时，与动物保持安全距离，不触摸、不投喂，防止被抓伤或咬伤。若不幸被动物抓咬，立即用肥皂水冲洗伤口15分钟以上，并尽快就医，根据医生建议接种狂犬病疫苗等。

掌握处理方法，警惕蜱虫叮咬

蜱虫常出没于草丛、灌木丛，5月活动频繁。被蜱虫叮咬后，局部可能出现红肿、瘙痒，部分人会过敏，若蜱虫携带病原体，还会引发发热、头痛等全身症状。预防蜱虫叮咬，要穿长袖长裤，扎紧袖口和裤脚，避免在蜱虫易生长的地方长时间停留。若被蜱虫叮咬，用镊子紧贴皮肤夹住蜱虫头部，缓慢垂直向上拔除，切勿旋转或猛拉，之后用酒精或碘伏消毒伤口。如出现不适症状，及时就医并告知蜱虫叮咬史。

旅行聚会： 关注“细节”，健康护全程

出行前：关注疫情动态，合理规划行程

出行前，密切关注目的地传染病疫情动态和疾控部门的防控提示，合理安排行程。如果是境外旅游，湖南省疾控提醒，出境前查询当地疫情，提前准备相关防护用品。避免前往疫情高发地区，提前了解当地的防控政策，做好个人防护准备。

出行中：做好防护措施，确保饮食卫生

旅途中，科学佩戴口罩、勤洗手，注意饮食和饮水卫生。露营野餐时，要注意食物保存和加工。易腐食物用保温袋加冰袋冷藏，温度保持在4℃以下；即食食物出发前2小时内制作；肉类、海鲜彻底加热；半熟溏心蛋、含奶油的甜品、切开未密封的水果等易变质食物，尽量不要携带。

出行后：加强健康监测，及时就医治疗

旅行、聚餐后，密切关注自己和家人的健康状况。若出现发热、咳嗽、腹泻等症状，及时就医并主动告知旅行史和聚餐情况，以便医生准确诊断和治疗。如果是境外旅游归国后，要配合做好入境检疫工作，做好健康监测，出现发热等症状及时就医。