

茂名疾控提醒:

暑期出游要小心“旅游病”!

旅行者腹泻是什么?

“旅行者腹泻”有个更为耳熟能详的名字——水土不服。如果在旅行期间或旅行归来后,每日有3次或3次以上的未成形大便,且伴有发热、腹痛或呕吐等症状。那就需要警惕了,你很可能患上了旅行者腹泻。

当一个人来到陌生环境,由于气候、饮食、作息的变化,容易出现免疫力降低、肠道菌群的平衡失调,若此时接触到有害菌、病毒、寄生虫污染的食物或水,就容易发生腹泻。

如果经常腹泻,还有腹胀、肠鸣增加以及因肠痉挛而腹绞痛的症状,或者发热

且感觉疲乏,就应该提高警惕,最好能寻求医疗帮助。

想要预防旅行者腹泻,首先要在身体状况好的情况下出行,其次要了解目的地的天气、饮食等,携带足够的衣物,最重要的是防止病从口入。要避免进食不洁食物,小心大肠杆菌、沙门菌、志贺菌等的“访问”。尽量不要吃过多的生冷食品。要小心饮水污染,受污染的水源是霍乱、轮状病毒等病原体的重要传播方式,特别是未煮熟的水和刷牙用的生水,均可能造成感染。购买瓶装水或将水煮沸、消毒后再饮用是比较安全的。

另外,儿童可以接种疫苗。对于细菌性腹泻,建议口服霍乱疫苗(rBS/WC疫苗),据研究,两岁及两岁以上的儿童,细菌性腹泻的比例迅速上升,并且春夏季为细菌性腹泻高发期。

如果不小心中招,也不必惊慌。旅行者腹泻通常具有自限性,轻症不需要特殊处理即可自愈。如果排便次数增加,首先应考虑及时口服补液盐,防止电解质紊乱和脱水的发生。如果出现严重脱水或休克应及时到医院采用静脉输液治疗。建议在旅行前做好旅行和免疫接种计划,也可以配备相应的药物(蒙脱石散等),防患于未然。

茂名晚报讯 记者张丁文 通讯员邝庭欣 伍书颖 随着中、高考结束,暑期旅游已经进入了旺季。你是不是已经在定计划、做攻略了?旅途中要经常面对各种突发状况,你对旅途中各种安全隐患考虑周全了吗?

7月5日,茂名晚报记者从市疾控中心了解到,暑假出游,要特别注意水土不服、食源性疾病、登革热、中暑等“旅游病”,增强自我保护能力,让假期旅游平安愉快。

慎防食源性疾病

食源性疾病是由摄入食物导致致病因子进入体内,引起的中毒性和感染性疾病。最常见的是消化道症状,就是人们常说的“上吐下泻”,通常以感染性腹泻居多。

细菌性食源性疾病的症状主要为腹泻、腹痛、发热、恶心、呕吐等。不同病因引起的食源性疾病出现症状的时间有较

大差异,可能在刚吃完食物就出现症状,也可能在几小时或者几天之后才出现症状。

细菌性食源性疾病多见于动物性食品,引发原因多为交叉污染、食前未充分加热处理或加热不彻底、食物储存和加工不当等方面。

对于食源性疾病,一般采取预防为主

的对策,平时关注食品卫生,才能有效防范食源性疾病。市民无论外出旅游、探亲访友,或外出聚餐时应重视食品卫生,应选择新鲜安全的食品,不要食用不卫生、腐败变质、未烧熟煮透的食品,养成饭前便后洗手的习惯,谨防食源性疾病发生。一旦出现类似食源性疾病症状者要及时去医院诊治,以免延误病情。

登革热的关键 防蚊灭蚊是关键

暑期许多地区进入雨季,蚊虫快速繁殖增长,特别是出境游,要格外关注登革热。

突发高热,明显疲乏;“三痛”(头痛,眼眶痛,肌肉、关节和骨骼痛);“三红征”(面、颈、胸部潮红);皮疹

(四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血疹),这些都是登革热的典型症状。

目前尚无可预防登革热的疫苗,怎么减少和蚊子的“亲密接触”是防范的关键。出行前,尤其是出境旅游前,要了

解目的地传染病流行情况,尽量避免到高发地区旅游;出行前准备好退热药、口服补液盐、抗过敏药等常用药品;如果在野外草地、牧区、丛林活动时,最好穿长袖长裤,喷洒或涂抹驱蚊液,做好防范蚊虫叮咬的措施。

若发生中暑如何处理?

中暑是盛夏季节旅游中最容易发生的疾病,在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。

要预防中暑,应尽量避免长时间在烈日下或温度较高的环境中活动、滞留,多利用早晨、黄昏的时段游玩,少量多次补

水,可适当喝些盐开水补充盐分。外出时,最好穿浅色、宽松的衣服,戴宽边帽或打遮阳伞,最好带上清凉油、人丹、十滴水等防暑药物。

如有人中暑,应立即将其抬到阴凉通风处躺下,如果病人昏倒,可让其侧卧,保持呼

吸道通畅,立即拨打当地的急救电话,等待救援人员赶到。

信宜市205套防溺水“神器”上线

茂名晚报讯 记者吴祖光 通讯员程程 谢亮 为了对溺水事件进行有效的预防和管控,信宜市计划在全市范围内危险水域,建设中小學生防溺水预警系统 607套。据了解,目前已完成安装 205套,在尚文水库大坝及附近,已建成了3个防溺水预警系统,只要有人员下水库,便会自动发生警示提醒。

在东镇街道滑石厂河道一处水深处旁边,工人经过紧张的工作后,完成了预警系统安装,并调试成功。这个系统安装主要利用交流电,而偏远没有电的区域,则使用了太阳能发电。

在北界镇平山西江河的平安桥头,不远处的河岸也装上了利用太阳能的预警系统。村民表示,有了预警系统,对防止孩子下河游泳起到了警醒作用,同时后台也可以监控到该危险水域的情况,发挥了很好的警

示作用。

据了解,暑期到来,天气炎热,溺水进入高发季。信宜市应急管理局、信宜市教育局联合联通、电信、移动等公司,通过AI+预警监控平台,在危险水域建设中小學生防溺水预警系统 607套,并要求在7月15日前完成中小學生防溺水预警系统监控并投入使用,对溺水事件进行有效的预防和管控。

据信宜市应急管理局透露,2023年5月份,森林防火监控系统和中小學生防溺水预警系统建设项目,已经完成招标工作,应急管理局也不定时对防溺水监控的施工现场进行视察,紧盯进度和生产安全。目前已完成安装 205个,剩余 402个已全部完成浇筑,现与镇(街道)政府人员对网络光缆施工和通电进行协调,立杆和设备安装将同步进行,防溺水预警监控系统平台已在搭建中,预计整个工程可在预期内全部完成。



茂名晚报通讯员程程 摄