**2024年9月健康防护提示**

2024年9月需关注新型冠状病毒感染、猴痘、鼠疫、霍乱等传染病和食物中毒。

此外，赴热带及亚热带国家和地区，还应特别关注登革热的风险；赴几内亚、利比里亚、塞拉利昂以及尼日利亚等西非国家地区，还应特别关注拉沙热的风险；赴巴西、古巴等南美洲和加勒比地区，还应特别关注奥罗普切热的风险。

**1.新型冠状病毒感染**

新型冠状病毒主要经呼吸道飞沫和密切接触传播，封闭环境中可经气溶胶传播，接触被病毒污染的物品也可造成感染。发病后，临床表现主要为咽干、咽痛、咳嗽、发热等，部分患者可伴有肌肉酸痛、嗅觉味觉减退或丧失、鼻塞、流涕、腹泻、结膜炎等。

主要预防措施：

（1）坚持勤洗手等良好的个人卫生习惯。

（2）在疫情流行期，免疫功能低下或抵抗力较低的人群如去往人群拥挤场所，可考虑佩戴口罩。

（3）如出现发热、咳嗽等呼吸道症状，应减少与他人接触，出入人群聚集、空气不流通场所、就医时佩戴口罩，65岁以上、有基础性疾病及免疫力低下人群及时就医，遵医嘱积极做好治疗。

**2.猴痘**

猴痘主要经黏膜和破损皮肤侵入人体。传染源包括猴痘病例及感染的啮齿类动物、猴和猿等非人灵长类动物。发病后，临床表现主要为发热、皮疹、淋巴结肿大等症状。

主要预防措施：

（1）避免与不了解其健康状况的人员发生性行为。出境旅游人员，要关注目的地国家和地区猴痘疫情信息，不接触啮齿类、灵长类等动物。

（2）如果发生了高危行为，应自我健康监测21天，且不要再与他人密切接触，出现皮疹、疱疹、发热等症状，应及时就医，并告知医生相关行为史。

（3）发现性伴有皮疹（尤其是生殖器、肛周等部位），要避免与其发生密切接触。

（4）如家人、朋友确诊猴痘，要注意个人防护，不要与患者密切接触，同时避免接触患者使用过的衣服、床上用品、毛巾和其他生活用品，避免共用卫生间，并做到勤洗手、勤通风。

**3.鼠疫**

鼠疫主要通过寄生在染疫动物的跳蚤感染鼠疫菌后再叮咬人传播，也可通过接触染疫动物或病人的排泄物、分泌物而造成感染。此外，吸入肺鼠疫患者在呼吸、咳嗽时释放出的病菌也可造成感染。临床上表现为发热、严重毒血症症状淋巴结肿大、肺炎、出血倾向等。

主要预防措施：

（1）避免接触疫源地野生动物，外出旅游尤其是前往草原时，不去逗玩或投喂鼠类、旱獭等动物，不要在鼠或旱獭的洞口周围坐卧停留，特别是不要接触病死的野生动物。

（2）进入疫源地活动要做好个人防护，穿着长袖、长裤，尽量减少皮肤暴露，以防被跳蚤钻入、叮咬。

（3）进入鼠疫疫源地旅游的人员要充分了解和落实“三不”准则：不私自捕猎染疫动物、不剥食疫源动物、不私自携带疫源动物及产品出疫区。

（4）加强自我健康监测，从草原等疫源地游玩回来后，做好持续一周的自我健康监测，如出现发热、淋巴结肿大、疼痛、咳嗽、咯血等一系列异常症状后，应立即就医，并告知医生疫区旅行史。

**4.霍乱**

霍乱为肠道传染病，主要通过食用含有霍乱弧菌的水和食物传播。主要临床症状为不伴发热的严重水样腹泻，可快速导致脱水。脱水表现为心动过速、皮肤失去弹性、粘膜干燥、低血压以及口渴。如果治疗不及时或不恰当，会导致严重脱水甚至死亡。

主要预防措施：

（1）注意勤洗手，尤其是饭前便后、加工食物前。

（2）注意饮食和饮水卫生，尽量吃熟食，不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜、蔬菜，吃水果要清洗、削皮，饮用开水或未开封的预包装水、饮料。农村地区举办酒席应遵从当地的卫生要求，避免食品准备环节由于生熟不分，导致食品交叉污染。

（3）如必须前往霍乱疫情暴发的地区，行前可口服霍乱疫苗。

**5.登革热‍**

9月仍需继续做好登革热疾病的预防和控制，登革热是由登革病毒引起的急性病毒性疾病，通过伊蚊（花斑蚊）叮咬在人群中传播。我国登革热疫情以境外输入引发的本地传播疫情为主。在夏季有可能续发本地传播。潜伏期为3~15天。主要症状包括发热、头痛、眼眶痛、关节肌肉痛、恶心、呕吐、皮疹、轻度出血。

主要预防措施：

（1）穿着宽松、浅色的长袖上衣和长裤。

（2）在皮肤上和衣物上喷洒有效的驱蚊剂。驱蚊剂要选含避蚊胺或驱蚊酯等有效成分并取得农药管理许可的合格产品。

（3）安装纱门、纱窗。旅游时尽量住宿于有空调或纱窗的酒店。如果住宿的地方没有空调或纱窗，最好使用蚊香或灭蚊气雾剂，并使用蚊帐。

（4）如果在登革热流行地区出现可疑症状，要及时就诊；有旅居史返回本地的，2周内出现发热，应及时就诊并说明旅居史，积极配合当地卫生部门，做好治疗。

**6.拉沙热**

拉沙病毒为人畜共患疾病，可通过接触鼠排泄物、病人血液及分泌物或污染的食物传染给接触者。

全年均可发病。拉沙热起病缓慢，症状包括全身不适、发热、咽痛、咳嗽、恶心、呕吐、腹泻、肌痛及胸腹部疼痛，常见眼部和结膜的炎症和渗出。疾病在妊娠期尤为严重，超过80%的孕妇可发生流产。

该病多发生在几内亚、利比里亚、塞拉利昂以及尼日利亚等西非地区。居住在拥挤、脏乱的钻石采矿地区的居民的发病率最高，医务人员也是高危人群中的重要群体。

主要预防措施：

（1）前往流行地区的人员应避免与鼠类接触，采取有效措施防止鼠类进入家中，避免接触鼠类污染的食物和物品。

（2）避免与有拉沙热可疑症状的人接触。

（3）注意做好食品卫生、食具消毒和食物保藏等工作。

**7.奥罗普切热**

奥罗普切病毒主要通过森林地区和水体周围的蠓或某些蚊子的叮咬传播给人类。

疾病症状与登革热相似，在感染性叮咬后3~12天开始，发病突然，通常伴有发热、剧烈头痛、关节僵硬、疼痛、发冷，有时持续恶心和呕吐，持续长达7天，高达60%的病例在发热停止后症状复发。

目前尚无针对奥罗普切热的特异性抗病毒治疗或疫苗。已发现该病毒在巴西、玻利维亚、秘鲁、哥伦比亚、古巴等南美洲和加勒比地区传播。

主要预防措施：

（1）安装纱门、纱窗，旅游时尽量选择有空调或纱窗的酒店住宿，如果没有空调或纱窗，使用含有溴氰菊酯和避蚊胺等成分的驱虫剂，并使用蚊帐。

（2）如果在流行地区出现可疑症状，要及时就诊；有流行地区旅居史返回本地的，2周内出现发热，应及时就诊并说明旅居史，积极配合当地卫生部门，做好治疗。

**8.食物中毒**

每年5-10月为食物中毒高发月份，以微生物所致食物中毒最为多见，野生菌、野生植物等其他中毒也时有发生。

主要预防措施：

（1）外出就餐应选择证照齐全、卫生条件好的餐饮单位。

（2）家庭烹饪时要保持烹饪区域清洁，处理食物前后勤洗手，准备食物时生熟分开，烹饪菜肴要烧熟煮透。

（3）谨慎食用酵米面食品，不采食不明野生蘑菇和野菜。

**来源 ：中国疾控中心**