



近期东南亚和南亚各国已进入登革热高流行期，新加坡疫情出现历史新高。目前正是暑期，也是外出旅游的高峰期，北京市疾控中心提醒，市民朋友们在享受旅行快乐的同时还应注意健康防护，防新冠肺炎的同时，也要防登革热等传染病。

暑期旅游慎防感染登革热

□本报记者 唐诗

登革热症状与感冒相似

登革热是由登革热病毒引起，经伊蚊叮咬传播的一种以发热、皮疹和全身疼痛为主要症状的急性传染病，通常在夏秋季节高发。人感染病毒后，一般3至14天发病，通常5至8天。

临床表现为突发高热：一两天内体温可升高至39℃—40℃，体温常持续一周不退。体痛：感到头痛、眼眶痛、肌肉关节和骨骼痛，整个人觉得很疲乏。发红：脸部、颈部、胸部及四肢皮肤发红，貌似“酒醉状”，甚至出现眼结膜充血、浅表淋巴结肿大、牙龈等无端出血等。皮疹：以麻疹样和出血性皮疹为主，不高出皮肤。其他：疲劳乏力以及恶心、呕吐等。

因登革热的发病症状与感冒、流感等比较相似，因此如果怀疑自己被蚊子叮咬，或者有南美、非洲、东南亚地区的外出旅游史，应及时到医院的发热门诊就医。

在高热不退时，记得不要用阿司匹林、布洛芬等退烧药，应以物理方法降温为主，但对于出血症状明显的病人，要避免用酒

精擦浴。

外出旅游注意防护

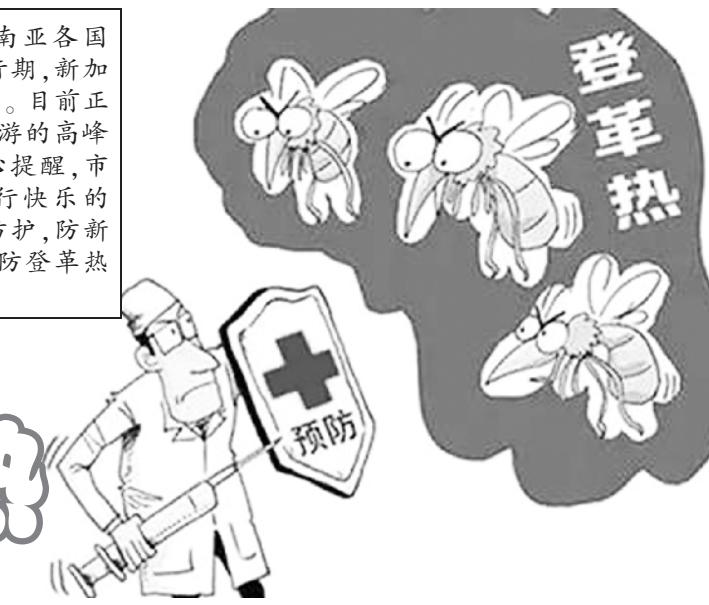
乘坐公共交通健康防护。配合铁路、民航、客运等交通部门健康检查，做好科学佩戴口罩、勤洗手、与他人保持1米以上的社交距离等个人防护。在候机、候车时，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所，在空气流通的地方等候。

配合当地防控要求。到达住宿地后，要按照当地政府部门各项防控措施要求配合开展健康检疫，做好个人防护。

及时增减衣物。充分了解当地气候情况及时增减衣服，预防中暑；注意劳逸结合，保证充足睡眠。

注意饮食卫生。选择正规餐厅，规律饮食。及时补充水分，不要饮用生水或地表水，应饮用开水或瓶装水。生吃蔬菜瓜果要洗净；不食用超过保质期的食物；尽量不食用凉菜。不随便食用野菜和野蘑菇，食用海鲜时要煮熟蒸透。

注意手卫生。勤洗手，饭前饭后、便前便后以及触摸眼、口、鼻前要洗手，用肥皂或洗手



液，流动水冲洗20秒。如果不方便洗手，应使用免洗手消毒剂。

遵循咳嗽打喷嚏礼仪。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩，口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内，不随地吐痰。

防蚊虫叮咬。常洗澡，及时擦去汗液，减少汗液气味对蚊虫的吸引。尽量穿浅色长袖衣裤，远离水体和草丛，可以适量使用避蚊胺、驱蚊酯等有效成分的驱蚊剂，涂抹于手臂、脸颈、小腿等皮肤裸露处。要注意每种产品的有效保护时间，过了时间应该重新涂抹。

不带病旅行。如有发热、干咳等症，要及时终止旅行，佩戴医用外科口罩，就近到正规医院发热门诊及时就医。如果症状严重行动不便，可拨打“120”或当地的救助电话寻求帮助。与他人接触时尽可能保持1米以上的社交距离。

◆相关链接◆

登革热知多少？

问：登革热有疫苗来预防吗？或者有特效药治疗吗？

答：目前没有有效疫苗可以预

防，也没有登革热特效治疗法，只能对症治疗。所以我们能做到早发现、早诊断、早治疗，避免疾病加重。

问：登革热可以在人与人之间直接传播吗？

答：不能。是通过蚊子间接传播。

问：人群对登革热普遍易感，但感染后是否全部人都会发病呢？

答：部分人会发病。

问：是否退热后就没事了？

答：退热后仍存在病情恶化的风险，一旦出现腹部剧痛、持续呕吐、皮肤红色斑点、口鼻出血、呕血便血、嗜睡易怒、皮肤湿冷、呼吸困难等症状时，提示需要紧急护理，应立即返回到门诊或急诊。

问：登革热的易感人群？

答：全人群普遍易感。人们在感染后会获得对同型病毒较为持久的免疫力（一般为1—4年），但对异型病毒仅能获得数月的短暂免疫力。高危人群包括：1、二次感染患者；2、伴有糖尿病、高血压、冠心病、肝硬化等基础疾病者；3、老人或婴幼儿；4、肥胖或严重营养不良者；5、孕妇。

·广告·

丰台区市场监管局

对药品零售连锁企业开展专项督导检查

丰台区市场监管局药械市场科为提升辖区药品连锁企业监管效能，坚持抓好连锁总部经营管理，对辖区药品零售连锁企业开展专项督导检查。

一是点对点指导。通过电话微信等无接触方式宣传政策法规

与疫情防控要求。督促辖区药品零售连锁企业担负起药品安全与疫情防控双责任落实，指导全区各所属连锁门店按统一采购配送、统一质量管理、统一疫情防控点重点检查，目前已检查4户连锁总部。

三是定点督查。抽取具有中

药饮品、生物制品经营范围的连锁门店，纳入风险监测点，定期检查经营管理措施落实情况，倒查连锁总部管理漏洞，及时督促整改，统一做好所属连锁门店管理风险整改消除。

四是重点约谈。对经营风险较高的约谈其法定代表人，就药品管理法中法律责任重点进行了警示教育，督促其加强各门店政策法规与疫情防控落实情况自查，及时消除隐患。（纪卿飞）

【健康红绿灯】

绿灯

头发油的人更该早上洗



对于发丝较细或油性头发的人群，早上洗头更好。如果晚上洗发，一夜过后，头发就不再蓬松飘逸。而对于头发浓密的人，洗发时间没有任何限制。专家提醒，无论何种发质，都没必要天天洗头，否则易损伤头皮及头发。洗发后要确保头发干透，尤其是晚上。头发潮湿导致细菌滋生，更容易出现炎症和头皮屑等问题。

这样的枕头保护颈椎



从颈椎健康讲，最佳睡眠姿势是仰卧，能最好地维持颈椎自然弧度。最好选择一个中间薄、上下两边高的枕头；高度适中（一般边缘为一拳高）、中等硬度。如平躺时下巴高度超过额头、侧躺时脸和脖子缩在一起，说明枕头太低；平躺时额头高过下巴，下巴往脖子内缩，或侧躺时头容易从枕头滑下来，表示枕头太高。

红灯

吃一包辣条盐就超标



某品牌辣条配料表显示，其排名前五的原料分别是小麦粉、生活饮用水、植物油、食用盐、白砂糖，并且其钠含量很高，吃一包（100克左右）就会摄入近7克盐，超过一天所需要的量。辣条的油脂含量也很高，一包就能占一天需要量的1/4左右。实在想吃，建议首选大品牌的相关产品，每次吃1—2根。



热带水果，像香蕉、芒果、木瓜等通常没熟透的时候就会被采摘下来售卖。而未完全成熟的水果被放进冰箱，会抑制自身乙烯（帮助水果成熟起来的成分）的释放，在冰箱里可能一直是生的，没办法变软变甜；另外，在冰箱冷藏的温度下，这些热带水果很容易被冻伤，轻者表皮变褐、长出麻点，严重的甚至会内部软烂、腐败。

解除劳动合同公告

刘钢：因你自2020年6月3日复工至今未主动办理辞职手续。现依据《北京公共交通控股（集团）有限公司第三客运分公司劳动合同管理规定实施细则》第四章第二十二条第二款规定，请你自公告发布之日起3日内向公司办理相关手续，逾期未至，将视为你主动与公司解除劳动合同。特此公告。

北京公共交通控股（集团）有限公司第三客运分公司

与疫情防控要求。督促辖区药品零售连锁企业按统一采购配送、统一质量管理、统一疫情防控点重点检查，目前已检查4户连锁总部。

一是点对点指导。通过电话微信等无接触方式宣传政策法规

与疫情防控要求。督促辖区药品零售连锁企业按统一采购配送、统一质量管理、统一疫情防控点重点检查，目前已检查4户连锁总部。

三是定点督查。抽取具有中

药饮品、生物制品经营范围的连锁门店，纳入风险监测点，定期检查经营管理措施落实情况，倒查连锁总部管理漏洞，及时督促整改，统一做好所属连锁门店管理风险整改消除。

四是重点约谈。对经营风险

较高的约谈其法定代表人，就药品管理法中法律责任重点进行了警示教育，督促其加强各门店政策法规与疫情防控落实情况自查，及时消除隐患。（纪卿飞）

本报刊登热线

13699137322