

近期，我国南方个别城市发生基孔肯雅热输入疫情并引发本地传播。针对当前公众关心的蚊媒传染病防治热点问题，国家疾控局组织中国疾控中心专家作出权威解答。

# 蚊媒传染病怎么防？

## ——国家疾控局解答热点关切

### 热点1 什么是蚊媒传染病？

蚊媒传染病指的是通过蚊子叮咬传播病原体的疾病。其中，登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病是在全球广泛流行的3种常见病毒性蚊媒传染病。

三者均主要由埃及伊蚊、白纹伊蚊叮咬传播，不会通过日常接触或呼吸道传染。

登革热 由登革病毒引起，典型症状包括高热（可达40℃）、剧烈头痛、肌肉关节痛、皮疹，严重者可能出现出血或休克。多数登革热患者症状轻微或无症状，会在一两周内好转。

基孔肯雅热 由基孔肯雅病

毒引起，典型症状包括突然发热，常伴有严重关节痛，尤其影响手腕、踝关节和指趾等小关节。皮疹、肌肉痛、乏力等也较常见。大多数人一两周内恢复。

寨卡病毒病 由寨卡病毒引起，约80%普通成年人感染后无症状。少数人会出现低热、皮疹、结膜炎等轻微症状，通常1周内自愈。然而，孕妇感染会带来极大健康风险，病毒可通过胎盘感染胎儿，导致“小头畸形”、胎儿头部和脑部发育异常及其他严重出生缺陷。

### 热点2 有无特效药或疫苗，如何治疗？

目前国内尚无针对这三种疾病的疫苗或特效药。临床上主要采取支持性治疗、实施防蚊隔离治疗。

针对基孔肯雅热，充分休息、补充液体以及服用非处方止

痛药（如对乙酰氨基酚）可缓解部分症状。

专家强调，患者在排除登革热之前，切勿服用阿司匹林或其他非甾体抗炎药（如布洛芬），以降低诱发登革热出血的风险。

### 热点3 个人如何有效预防？

在个人防护方面，尽量为自己打造一个安全的“无蚊空间”。

户外活动要防蚊 户外活动时尽量穿浅色长袖衣裤，宜在皮肤暴露部位和衣服上喷涂含有避蚊胺、驱蚊酯、羟哌酯和柠檬桉叶油等活性成分的驱蚊液或驱蚊花露水，并按照说明使用。

住宿环境需防护 优先选择安装有纱门纱窗的住宿场所，可

使用蚊帐、电蚊拍或灭蚊灯等物理措施防蚊灭蚊，也可以使用电热蚊香液等化学手段灭蚊。

出现症状速就医 若出现发热、皮疹、关节痛等相关症状，应立即就医并告知旅行史和蚊虫叮咬史，以便医生能够及时准确地诊断和治疗，并及时实施防蚊隔离，避免传染给家人和朋友。

### 热点4 出境旅行需注意什么？

专家建议，暑期出境旅行要主动了解风险。通过互联网、咨询海关或国际旅行卫生保健中心等多种渠道，提前了解目的地蚊媒传染病疫情的发生情况和防控建议。

专家明确强调，孕妇应尽量避免前往寨卡病毒病流行区。

其次，提前备足防护用品和常用药物。包括驱蚊液、蚊帐、浅色长袖衣裤、解热镇痛药等，以备不时之需。

旅行结束后两周内仍需预防蚊虫叮咬、做好健康监测。一旦出现发热等不适症状，应及时就医。

### 热点5 出现本地疫情时，公众如何配合好防控？

主动配合社区清除积水容器，定期清理蚊虫孳生地。主要采取清理卫生死角、翻盆倒罐、加盖、水培改为沙土或陶粒种植植物、疏通排水沟、投放灭蚊幼剂等方式。

疫情区域居民外出需加强做好个人防护。

好个人防护。

专家强调，三种蚊媒传染病的防控关键都在于切断“人——蚊——人”传播链。当前正值夏季蚊虫活跃期，全民参与防蚊灭蚊是保护健康的核心举措。

（新华）

## 防晒产品怎么挑？

海淀区市场监管局：看UPF，查批号

□本报记者 周美玉

夏季紫外线强度较强，为避免皮肤遭受损伤，很多市民都会选购防晒衣、防晒霜等产品来保护皮肤。市面上的防晒产品种类繁多、琳琅满目，其实际防晒效果如何？又该如何正确选购？近日，海淀区市场监管局聚焦消费领域民生关切，开展防晒产品安全监管专项行动。

“我们日常穿的普通衣服虽有一定的防晒能力，但防紫外线效果欠佳，难以应对高强度的日晒环境。大家在购买防晒服时，可以看看吊牌或水洗标上是否标注了紫外线防护系数（UPF），这是挑选防晒衣时需要关注的数据之一。”海淀区市场监管局工作人员介绍。据悉，根据执行标准，紫外线防护系数（UPF）需大于40才算达标，当吊牌上标注UPF大于40，就说明这款防晒衣可以阻挡97.5%以上紫外线，对于喜欢旅游、钓鱼等户外活动的人来说，建议选择UPF50+的防晒衣，其防晒效果会更好。工作人员还特别提示：“如果防晒衣上只标了‘防晒’字样，却没有具体的UPF值，购买时就需要谨慎考虑了。”

此外，消费者还可以进一步了解UVA（长波紫外线）值，其透过率一定要小于5%，如果不想让皮肤晒黑、老化，就一定

要留意这个数据。

在一家美妆店内，工作人员拿起一支防晒霜查看，根据《化妆品监督管理条例》，具备防晒功效的化妆品属于特殊化妆品，实行注册管理。无论是国产还是进口产品，都必须经过相关部门批准方可上市。因此，消费者在选购时，要留意产品是否已取得“身份证”，具体可查看是否标注有“国妆特字 2024××××”或“国妆特进字 2024××××”等批准文号。

然而，在实际选购时，不少消费者很难直观判断产品是否存在问题。对此，工作人员建议，可以在手机上下载“化妆品监管”APP，消费者在购买产品前可在APP首页上方输入产品名称或产品的注册/备案号进行查询，除了核对产品的名称、生产企业等信息是否与实际相符，还可以仔细核对产品的成分表等其他信息。若发现产品标签内容与APP上备注的不一致，则需谨慎选购。

海淀区市场监管局提醒广大消费者，在选购防晒产品时，务必选择正规渠道，并妥善留存发票、小票等消费凭证。如发生消费纠纷，可向属地市场监管部门或消费者协会投诉举报，依法维护自身合法权益。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

祛湿第一步就是保证睡眠充足



中医认为，脾阳健旺，运化有力，湿气就能化去。相反，如果睡眠不足，等于断了阳气的升发之力，使得阳气亏虚，脾失健运，湿气便会趁虚而入。因此，祛除湿气的第一步是保障充足、规律的睡眠，让阳气有升发之时，脾有健运之力。

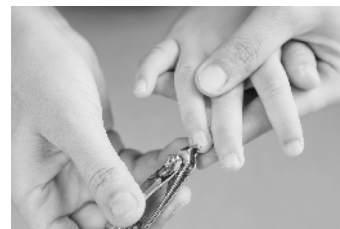
暴雨后这样用水更安全



暴雨洪涝可能将生活垃圾、粪便、工业废物等冲入日常水源，不慎饮用或接触会威胁健康。建议饮用符合卫生标准、密封完好、未被雨水泡过的瓶装水，或将清澈的自来水彻底煮沸饮用。避免直接接触或饮用生水，刷牙、洗菜、做饭、洗碗等也最好使用瓶装水或煮沸过的水。

### 红灯

趾甲剪太短反而会嵌甲



修剪指（趾）甲时要先中间后两边，这样容易掌控长度。不能剪得太深、太短，让指（趾）甲尖露出1毫米左右小条白边，最好剪成方形。尤其要注意在剪脚趾甲时不能太深，不要向甲沟内修，防止嵌甲。指（趾）甲甲板侧缘长入附近的软组织中，轻则走路疼痛，重则导致局部感染、红肿热痛、流脓等甲沟炎症状。

中伏养生的5个常见误区



出汗后立刻洗澡，不管是热水还是冷水都危险；空调冷风对着吹，有基础病的人群更要悠着点；冰水饮料大口猛灌，尤其剧烈运动、大汗淋漓时别喝；汗湿的衣服自然晾干，小心捂出真菌毛囊炎；在高温的户外硬扛，头晕、出汗，可能已经轻度中暑了。

北京疾控中心提示：

## 预防低血糖 切勿空腹赶路

□本报记者 宗晓畅

近日，来京旅游的王女士突发低血糖，晕倒在地铁5号线雍和宫站站台，在民警和地铁工作人员的关心和帮助下，王女士逐渐缓解。夏日炎炎，您是否在赶地铁时出现过突然心慌手抖、眼前发黑的症状？为何在地铁上更容易诱发低血糖？

“低血糖是血糖过低的一种表现。轻度低血糖会出现手抖、出虚汗、心跳加快、头晕乏力、嗜睡、焦躁不安、饥饿感明显、视物模糊等症状。”北京市疾病预防控制中心健康教育所所长韩焘说，若得不到及时处理，还可能出现抽搐、摔倒、意识丧失、昏迷，严重时甚至危及生命。一般来说，正常成年人若血糖低于2.8毫摩尔/升，或糖尿病患者低于3.9毫摩尔/升，属于低血糖范畴。不吃早餐或

长时间空腹是引发低血糖的主要诱因之一。清晨赶时间的“上班族”有时会省去早餐，若再遇上地铁里人多、空气不流通，会加速症状发生。

韩焘介绍，如果在地铁遇到乘客发生低血糖晕倒，千万别慌张，要立即向民警和地铁工作人员求助。急救时注意两点：一是通风；二是补糖。此外，温馨提示广大职工，不要过度减肥，爱护身体。

北京市疾病预防控制中心专家和北京公交警方提醒乘客，乘地铁前请合理安排作息和饮食，尤其是在早高峰出行时，切勿空腹赶路，避免引发身体不适。特别是老年人、孕妇和糖尿病患者，更要提高警惕，建议随身携带糖果，以备不时之需。