

中国疾控中心发布

2023年春节健康提示

新春佳节将至，春节前后人群流动性增加，返乡人员增多，亲友团聚和外出旅行将增多。中国疾病预防控制中心温馨提示：1.2023年春节期間，我国内地风险相对较高的传染病有新型冠状病毒感染、季节性流感、诺如病毒肠炎，另外要注意食物中毒和一氧化碳中毒的风险。2.赴境外旅行，应重点关注新型冠状病毒感染、霍乱、诺如病毒肠炎、登革热等传染病的风险。风险特征及具体预防措施如下：

新型冠状病毒感染

新冠病毒感染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，主要症状有发热、畏寒、干咳、乏力、肌痛、鼻塞、流涕、咽痛、嗅觉味觉减退或丧失、腹泻等。

目前新冠病毒在我国仍处于流行阶段，全球新冠病毒也在持续流行，近期部分国家和地区出现的新变异株传染性较强，疫情有上升趋势。春节期间，随着返乡、探亲访友及境内境外旅行增多，人员流动大，增加了新冠病毒传播扩散的机会，尚未感染的人员存在感染可能，处于感染后康复过程的人员，长途旅行不利于康复，公众仍需关注 and 预防新冠病毒感染。

主要预防措施：1.已经感染和尚未感染新冠病毒人员，需要继续保持良好的个人防护习惯，做自己健康的第一责任人。戴口罩、勤洗手、少聚集，不仅可以预防新冠感染，也可以预防其他呼吸道传染病。2.春节期间，倡导错峰出行，已经感染、尚未转阴之前，建议不外出、不返乡、不旅行。如返乡，不参加聚集活动。3.返乡人员，在对自己的感染状况不明确时，要做好家人防护，特别是家中有老人、基础病患者时，比如分室居住，必须接触时要戴好口罩、保持距离、尽量减少接触时间。4.未感染过的返乡人员及其家人要做好健康监测，一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，做好居家隔离、不外出，有条件者自行抗原检测，必要时及时就医。5.处于恢复期的人员，要注意生活起居的调理，作息规律，饮食合理，有营养，注意保暖。减少长途旅行，持续有新冠相关症状或者病情变化时，及时就医。6.符合新冠病毒疫苗接种条件人员，尽快完成全程接种和加强免疫。确诊感染者感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。7.赴境外旅行人员，提前查询目的地的防控管理政策和措施，做好相关准备。8.旅行结束后，返回人员做好自我健康监测。



孩子声音嘶哑，还能恢复吗？

□王桂香

有些孩子喜欢用大声喊叫、哭闹来表达自己的情绪，但这种方式往往会导致孩子声音嘶哑。那么，当家里的孩子出现声音嘶哑，家长该怎么办呢？

儿童声音嘶哑，最常见的原因是用嗓过度造成的声带小结。声带小结是声带前端黏膜的对称性突起，是一种良性增生性疾病。由于儿童的声带发育尚不完全，在组织学上与成人不同，使得儿童对声带损伤的修复能力较弱。如果孩子

季节性流感

季节性流感主要经呼吸道飞沫传播，也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。一般表现为急性起病，多有发热，伴畏寒、寒战、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状，常有咽痛、咳嗽，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红、结膜轻度充血，也可有呕吐、腹泻等症，缺乏特异性，易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆。多数病例为轻症，少数为重症，发生重症和死亡的高风险人群主要为孕妇、婴幼儿、老年人或慢性基础病患者。

主要预防措施：1.每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可显著降低接种者罹患流感和发生重症的风险。推荐孕妇、6月龄~5岁儿童、60岁及以上老年人、慢性基础病患者等流感高风险人群、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、医务人员接种流感疫苗。2.采取日常防护措施也可有效减少流感的感染和传播，包括：保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免用手触摸眼、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息等。避免近距离接触流感样症状患者，流感流行季节尽量避免去人群聚集场所；出现流感样症状后，患者应居家隔离观察，接触家庭成员时戴口罩，减少疾病传播；流感样症状患者去医院就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。

诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎全年均可发生，我国冬春季节高发。诺如病毒肠炎易在学校、幼儿园、医院等人群密集场所引起暴发疫情。旅行团、游轮、度假中心也常有疫情发生。

诺如病毒传播途径包括人传人、

经食物和经水传播。最常见症状为呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛。多数病例为轻症，发病后2~3天即可康复；极少数病例可发生重症甚至死亡，通常发生于高龄老人和低龄儿童。

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、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。3.诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应进行隔离，轻症患者可居家或在疫情发生地就地隔离，重症患者需送医疗机构隔离治疗。4.被患者呕吐物或粪便污染的表面应及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒，并立即脱掉和清洗被污染的衣服或床单等，清洗时应戴上橡胶手套或一次性手套，并在清洗后认真洗手。

食物中毒

节假日期间，聚餐和在外就餐机会增加，食物中毒风险也相应增加。我国以微生物所致食物中毒最为多见，食用野生菌、野生植物等其他中毒也时有发生。

食物中毒通常进餐后短时间内急性发病，出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。

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.选择新鲜、安全的食品原料，加工时要注意生、熟分开。3.外出就餐时，注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。4.不吃未烧熟煮透的食物，不吃不干净的水果和蔬菜，不吃来历不明的食物，不吃不明野生菌及野生植物。

一氧化碳中毒

一氧化碳是一种无色、无味、无刺激性的窒息性气体。我国非职业性一氧化碳中毒的高发季节为冬春季，与北方燃煤取暖季节一致。高发省份主要分布于东北、华北和东中部地区。

非职业性一氧化碳中毒的主要发生场所为家庭，主要危险因素包括在通风不良的环境中使用煤炉、炭火、土炕、火墙等取暖，燃气、煤气热水器使用、安装不当或质量不合格，煤气灶或煤气管道发生气体泄露等。此外，使用炭火、燃气、煤气的餐馆、宾馆，使用小型油、汽发电机的车库、地下室，以及密闭的空调汽车内也是高危场所。

轻度中毒患者主要症状为头痛、头晕、耳鸣、眼花、恶心、呕吐、四肢无力等；中度中毒患者在轻度中毒症状的基础上，还出现皮肤黏膜呈樱桃红色、面色潮红、多汗、脉搏加速、神志不清、走路不稳、意识模糊、困倦乏力、判断力下降、出现幻觉、浅昏迷、对光反射和角膜反射迟钝等

症状；重度中毒患者出现深度昏迷或去大脑皮层状态，各种反射明显减弱或消失，大小便失禁、四肢厥冷、口唇、面色苍白或紫绀、大汗、体温升高、血压下降、呼吸抑制。轻度及中度中毒后迅速脱离中毒环境并及时抢救，一般无后遗症；重度中毒患者病死率高，存活者可能有严重后遗症。

主要预防措施：1.在寒冷季节如有条件尽量选择集中供暖。使用煤炉或炭火等取暖设备，燃气或煤气热水器、燃气或煤气或炭火灶具、小型油或汽发电机时，应保持良好的通风状态，最好安装一氧化碳探测器，并定期检查维护。车辆停放在车库、地下室时，不要让汽车引擎持续运转；车在停驶时，不要长时间开着空调，也不要躺在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。2.一旦发生非职业性一氧化碳中毒，应立即开窗通风，迅速关闭煤气、燃气、炭火等设施设，同时迅速将中毒者转移至空气新鲜、通风良好处并注意保暖。尽快拨打120急救电话，尽早进行高压氧舱治疗。对于出现呼吸及心跳停止的危重患者，应立即给予人工呼吸和心脏按压。

霍乱

2022年非洲、美洲、亚洲部分国家发生霍乱疫情，其中马拉维、喀麦隆、巴基斯坦、黎巴嫩、孟加拉国等国疫情较重。

霍乱为肠道传染病，主要通过被污染的水或食物传播。主要症状为急性水样腹泻、呕吐。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、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。3.如必须前往霍乱疫情暴发的地区，出行前口服霍乱疫苗可能有一定的预防效果。

登革热

登革热是热带及亚热带国家和地区常见的传染病。旅行者前往东南亚、非洲、加勒比海地区、中美洲和南美洲、太平洋岛国以及澳大利亚旅行时均有感染登革热的风险。

登革热主要通过蚊子叮咬传播。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。重症病例会出现出血、休克、器官衰竭甚至死亡。

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。3.尽量住宿在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。

(来源：中国疾控动态)

防疫科普365

一周漫话

支持单位：市委宣传部
主办单位：市卫生健康委、市科协

“阳过们”的康复期
需要注意什么？

清淡饮食

注意休息，避免熬夜，保证充足睡眠，戒烟戒酒，做好健康生活方式管理。

切忌突然剧烈运动。有
氧运动会
导致心率加
快，耗氧
量增加，过
度的无氧运
动也会造成
乳酸堆积。

同时，也要“动静结合”，不能一直躺着不动，防止出现血栓等栓塞性疾病，可以将运动标准下降到低于原体能
的1/3。

“哈喇味”危害有多大

□曹展

说到食物腐败变质，很多人想到的是气味馊了、味道酸了、外观长霉了。但还有一种变质是化学因素导致的脂肪氧化。

食物中的脂肪，准确地说叫脂肪酸甘油三酯，由脂肪酸和甘油结合而成。脂肪酸从化学性质上分，有饱和、单不饱和、多不饱和等，不饱和的脂肪酸只要暴露在空气中，就会自动发生氧化反应，产生一些酮、醇、醛类有机物，带来“哈喇味”。这个味道比较明显的时候，食物就不宜食用了。一般来说，含脂肪比较丰富的食物，特别是不饱和脂肪酸比例高的食物，以及一些油炸食品，更容易发生脂肪氧化。在这个过程中，必需脂肪酸、维生素E等会流失，甚至产生一些有毒有害的氧化物和过多的自由基。过多的自由基会损坏人体细胞，从而引起机体衰老和多种疾病，如心血管病、阿尔茨海默病、肿瘤等。

脂肪的氧化只要有空气，就会自动进行，避光、冷冻、干燥等手段都不能让氧化完全停下来，只能想办法来延缓这个进程，食品加工中用到了许多手段。第一，选择不容易氧化的原料。仔细查看配料表你会发现，油脂

科学除螨

□韩鑫

进入冬季，人们室内活动增多，开窗通风减少，尘螨等吸入性过敏原容易诱发哮喘、鼻炎等疾病。调查数据显示，尘螨过敏原在我国95%的家庭床尘中检出，60%的哮喘、鼻炎患者对尘螨过敏。

值得注意的是，从除螨喷液，到除螨药包、除螨洗衣液，日化产品占据了除螨市场80%~90%的份额。面对琳琅满目的产品，如何正确挑选除螨用品，科学除螨呢？

专家表示，尘螨与寄生在皮肤中的螨虫不是同类，非尘螨过敏的人群不必过度担心，只要做好日常清洁即可。过敏性鼻炎患者、过敏性鼻炎患者以及婴幼儿等免疫力低下的人群则需要使用除螨产品。除螨喷雾虽然有效，但不建议喷洒在贴身衣物上。

据了解，目前市场上多数企业宣称自己的产品具有极强的除螨功效，大多标注除螨率大于99%或达到100%。

不吃蔬菜，可能导致眼睛刺痛睁不开

□徐柒柒

一个9岁女童不喜欢吃蔬菜，几个月前左眼痛得睁不开，还出现眼红、畏光等症状。经检查，她患上了束状角膜炎，这是泡性角膜炎的一种。医生介绍，该女童患角膜炎是由于体内缺乏核黄素（维生素B₂）。核黄素不能由人体自身合成，必须通过新鲜蔬菜摄取。

维生素B₂是B族维生素的一种，能够参与细胞的生长代谢和体内生物氧化与能量代谢等。如果体内缺乏维生素B₂，可能导致口、眼和外阴生殖器部位的炎症。有调查显示，由于儿童生长发育快、代谢旺盛，更容易缺乏维生素B₂。许多水果、蔬菜中都含有维生素B₂，如苹果、香蕉、橙子、西红柿、芹菜、卷心菜等，此外，动物肝脏和牛奶中也含有维生素B₂。

细菌、病毒、真菌等感染角膜也可能引起角膜炎。患有自身免疫性疾病，或某些全身病也可能引起角膜病变。患上角膜炎可能会出现角膜溃疡、青光眼、失明等并发症。

如何预防角膜炎呢？首先，要注意用眼卫生，平时尽量少戴隐形眼镜。如果一定要佩戴隐形眼镜，可以选择日抛型。在双手干净、干爽的情

况下佩戴隐形眼镜。其次，要均衡饮食结构，多吃富含维生素、钙的食物，尽量不挑食。再次，使用光线明亮、柔和的灯具，不在昏暗、刺眼的光线下工作或学习。最后，用眼要适度。用眼后可以远眺一会儿放松眼睛。保持充足的睡眠，减少熬夜使用手机的次数。

如果眼睛出现不适感，可及时到医院检查，早发现早治疗。

中国日用化工协会相关负责人表示，该标准有利于规范该类产品的生产制造、检验和市场销售，为消费者选择高质量产品提供技术标准支持。未来，消费者可以选择具有除螨认证的日化产品。

中国太平洋财产保险股份有限公司重庆市南川区支公司遗失非车险业务收费收据

661700024523, 661700024551, 661700024798, 661700024799, 661700024800, 661700024820, 661700024864, 661700024890, 661700024894, 661700024906, 661700024920, 661700024937, 661700024968, 661700024982, 661700025007, 661700025018, 661700025043, 661700025059, 661700025082, 661700025222, 661700025277, 661700075264, 661700075313, 661700075315, 661700075316, 661700075319, 661700075381, 661700075452, 661700075482, 661700075630, 661700075635, 661700075636, 661700039445, 661700039652, 661700039653, 661700039661, 661700039663, 661700039689, 661700039788, 661700039789, 661700075111, 661700075112, 661700075133, 661700075139, 661700075140, 661700075141, 661700075408, 661900027011, 661900027707, 661900027727, 661900027758, 661900027759, 661900027760, 661900027761, 661900027762, 661900027763, 661900027764, 661900027765, 661900027766, 661900027767, 661900027768, 661900027769, 661900027770, 661900027771, 661900027772, 661900027773, 661900027774, 661900027775, 661900027776, 661900027777, 661900027778, 661900027779, 661900027780, 661900027781, 661900027782, 661900027783, 661900027784, 661900027785, 661900027786, 661900027787, 661900027788, 661900027789, 661900027790, 661900027791, 661900027792, 661900027793, 661900027794, 661900027795, 661900027796, 661900027797, 661900027798, 661900027799, 661900027800, 661900027801, 661900027802, 661900027803, 661900027804, 661900027805, 661900027806, 661900027807, 661900027808, 661900027809, 661900027810, 661900027811, 661900027812, 661900027813, 661900027814, 661900027815, 661900027816, 661900027817, 661900027818, 661900027819, 661900027820, 661900027821, 661900027822, 661900027823, 661900027824, 661900027825, 661900027826, 661900027827, 661900027828, 661900027829, 661900027830, 661900027831, 661900027832, 661900027833, 661900027834, 661900027835, 661900027836, 661900027837, 661900027838, 661900027839, 661900027840, 661900027841, 661900027842, 661900027843, 661900027844, 661900027845, 661900027846, 661900027847, 661900027848, 661900027849, 661900027850, 661900027851, 661900027852, 661900027853, 661900027854, 661900027855, 661900027856, 661900027857, 661900027858, 661900027859, 661900027860, 661900027861, 661900027862, 661900027863, 661900027864, 661900027865, 661900027866, 661900027867, 661900027868, 661900027869, 661900027870, 661900027871, 661900027872, 661900027873, 661900027874, 661900027875, 661900027876, 661900027877, 661900027878, 661900027879, 661900027880, 661900027881, 661900027882, 661900027883, 661900027884, 661900027885, 661900027886, 661900027887, 661900027888, 661900027889, 661900027890, 661900027891, 661900027892, 661900027893, 661900027894, 661900027895, 661900027896, 661900027897, 661900027898, 661900027899, 661900027900, 661900027901, 661900027902, 661900027903, 661900027904, 661900027905, 661900027906, 661900027907, 661900027908, 661900027909, 661900027910, 661900027911, 661900027912, 661900027913, 661900027914, 661900027915, 661900027916, 661900027917, 661900027918, 661900027919, 661900027920, 661900027921, 661900027922, 661900027923, 661900027924, 661900027925, 661900027926, 661900027927, 661900027928, 661900027929, 661900027930, 661900027931, 661900027932, 661900027933, 661900027934, 661900027935, 661900027936, 661900027937, 661900027938, 661900027939, 661900027940, 661900027941, 661900027942, 661900027943, 661900027944, 661900027945, 661900027946, 661900027947, 661900027948, 661900027949, 661900027950, 661900027951, 661900027952, 661900027953, 661900027954, 661900027955, 661900027956, 661900027957, 661900027958, 661900027959, 661900027960, 661900027961, 661900027962, 661900027963, 661900027964, 661900027965, 661900027966, 661900027967, 661900027968, 661900027969, 661900027970, 661900027971, 661900027972, 661900027973, 661900027974, 661900027975, 661900027976, 661900027977, 661900027978, 661900027979, 661900027980, 661900027981, 661900027982, 661900027983, 661900027984, 661900027985, 661900027986, 661900027987, 661900027988, 661900027989, 661900027990, 661900027991, 661900027992, 661900027993, 661900027994, 661900027995, 661900027996, 661900027997, 661900027998, 661900027999, 661900028000, 661900028001, 661900028002, 661900028003, 661900028004, 661900028005, 661900028006, 661900028007, 661900028008, 661900028009, 661900028010, 661900028011, 661900028012, 661900028013, 661900028014, 661900028015, 661900028016, 661900028017, 661900028018, 661900028019, 661900028020, 661900028021, 661900028022, 661900028023, 661900028024, 661900028025, 661900028026, 661900028027, 661900028028, 661900028029, 661900028030, 661900028031, 661900028032, 661900028033, 661900028034, 661900028035, 661900028036, 661900028037, 661900028038, 661900028039, 661900028040, 661900028041, 661900028042, 661900028043, 661900028044, 661900028045, 661900028046, 661900028047, 661900028048, 661900028049, 661900028050, 661900028051, 661900028052, 661900028053, 661900028054, 661900028055, 661900028056, 661900028057, 661900028058, 661900028059, 661900028060, 661900028061, 661900028062, 661900028063, 661900028064, 661900028065, 661900028066, 661900028067, 661900028068, 661900028069, 661900028070, 661900028071, 661900028072, 661900028073, 661900028074, 661900028075, 661900028076, 661900028077, 661900028078, 661900028079, 661900028080, 661900028081, 661900028082, 661900028083, 661900028084, 661900028085, 661900028086, 661900028087, 661900028088, 661900028089, 661900028090, 661900028091, 661900028092, 661900028093, 661900028094, 661900028095, 661900028096, 661900028097, 661900028098, 661900028099, 661900028100, 661900028101, 661900028102, 661900028103, 661900028104, 661900028105, 661900028106, 661900028107, 661900028108, 661900028109, 661900028110, 661900028111, 661900028112, 661900028113, 661900028114, 661900028115, 661900028116, 661900028117, 661900028118, 661900028119, 661900028120, 661900028121, 661900028122, 661900028123, 661900028124, 661900028125, 661900028126, 661900028127, 661900028128, 661900028129, 661900028130, 661900028131, 661900028132, 661900028133, 661900028134, 661900028135, 661900028136, 661900028137, 661900028138, 661900028139, 661900028140, 661900028141, 661900028142, 661900028143, 661900028144, 661900028145, 661900028146, 661900028147, 661900028148, 661900028149, 661900028150, 661900028151, 661900028152, 661900028153, 661900028154, 661900028155, 661900028156, 661900028157, 661900028158, 661900028159, 661900028160, 661900028161, 661900028162, 661900028163, 661900028164, 661900028165, 661900028166, 661900028167, 661900028168, 661900028169, 661900028170, 661900028171, 661900028172, 661900028173, 661900028174, 661900028175, 661900028176, 661900028177, 661900028178, 661900028179, 661900028180, 661900028181, 661900028182, 661900028183, 661900028184, 661900028185, 661900028186, 661900028187, 661900028188, 661900028189, 661900028190, 661900028191, 661900028192, 661900028193, 661900028194, 661900028195, 661900028196, 661900028197, 661900028198, 661900028199, 661900028200, 661900028201, 661900028202, 661900028203, 661900028204, 661900028205, 661900028206, 661900028207, 661900028208, 661900028209, 661900028210, 661900028211, 66190