

巩固创文 公益 宣传

中国梦

也是每个中国人的梦
中国梦是民族的梦



中共儋州市委宣传部
儋州市“一创两建”工作指挥部宣
儋州市新闻中心

白露后天气渐凉，公众如何预防呼吸道疾病？

白露节气以后，昼夜温差逐渐增

大。公众如何预防呼吸道疾病？发生呼

吸道感染后又该如何养护？

白露节气以后，天气转凉，如果不注

意衣物的调整就容易受凉，增加呼吸道

感染的风险。建议大家做好以下几点。

第一，早晚期间要注意保暖，“春捂

秋冻”不适用于所有人，特别是一些比较

脆弱的老年人、有基础疾病的人群。

第二，要保持好的卫生习惯，做好手

卫生，勤洗手，注意社交距离、咳嗽礼仪，

还要注意开窗通风。如果去密闭环境，

必要时佩戴口罩。

第三，养成健康的生活方式，规律作

息、合理饮食、不要熬夜。

发生呼吸道感染后，要及时治疗。如

果是普通感冒，不建议盲目使用抗菌药

物，可以给予一些对症处理，或者一些中成药。

另外，还要加强休息，不建议带病上

课、上班。对于一些高危人群，比如有基

础疾病的老年人，要观察自己症状的变

化，如果出现发热不退，或者

是呼吸困难、胸痛、精神状态的改

变，要及时就医。

秋季早晚渐凉，这对慢性呼吸道疾

病的患者，特别是老年患者有何影响？

这类患者该如何预防慢性呼吸道疾病

复发？

一方面，冷空气、花粉浓度增高会导

致患者可能出现咳嗽、喘息症状。另一

方面，气温下降会增加呼吸道感染的风

险，而呼吸道感染会使得一些原有的慢

性呼吸系统疾病加重。

对于慢性呼吸道疾病的老人患者来

说，要注意以下几点。

第一，按照医嘱用药，把慢性呼吸系

统疾病控制在理想状态，从而增加抵抗

呼吸道感染的能力。

第二，建议高风险人群接种相关疫

苗。

第三，老年朋友要根据气候变化增

添衣物，减少呼吸道感染的风险。

第四，坚持良好的个人卫生习惯和

生活方式，同时要把健康的生活方式和

卫生习惯传递给家人。

开学后，学校发生常见呼吸道传染

病的风险可能增加，该如何预防？

预防呼吸道传染病，主要从三个环

节入手，包括控制传染源、切断传播途

径、保护易感人群。

(未完待续)

卫生 健康

儋州市卫生健康委员会特约刊登

如何做好病媒生物预防控制

灭蟑，要清除杂物、堵洞抹缝

蟑螂可携带多种致病菌及虫卵、肝炎病毒等多

种病原微生物，还可导致过敏和哮喘。

蟑螂喜欢钻洞藏匿，

喜欢温暖、潮湿、食物多的场所，而我们所在的房间一般

都具备这些条件。只有做好环境防治保持室内清洁干燥，

才能达到持久控制虫害的目的。

做好室内卫生，清除杂物。储存好食物，关紧水龙头让

蟑螂断水断粮。堵洞抹缝，填补好墙体的缝隙和门窗的空隙。

可选用水泥、石灰、硅胶、泥浆过筛虫剂的棉花、麻绳等材料

堵洞抹缝，使蟑螂无藏身之处，同时也可防止蟑螂从外界再次

侵入室内。在冬季和早春的时候，翻箱倒柜，清除蟑螂的卵鞘。

因为这个时候，气温低，蟑螂活动力差，容易被捕获。厨房、

食堂可经常用开水浇灌缝隙、孔洞和角落可喷杀藏在里面的蟑

螂和卵鞘。使用粘板、灭蟑胶饵等多种手段综合灭蟑。蟑螂

是世界公认的卫生害虫，对稍身场所适应性很强，繁殖速度相

当快，且易产生对化学杀虫剂的耐药性，已成为难以抑制的卫

生害虫之一。

常见的蟑螂：

美洲大蠊、澳洲大蠊、盂兰大蠊、德国小蠊、日本大蠊

蟑螂的栖身场所：

蟑螂的食性很杂，喜欢群居、且惧光、昼伏夜出，白天

大多藏于靠近水源、食源、热源附近的墙壁或壁、洞、角、墙

墙中栖息。其栖身场所有主要在：

1、紧贴墙面安装的各种橱柜及悬挂的吊柜与墙壁之间

的狭小空间和橱柜内；

2、冰箱、冰柜的底、背部、压缩机的小室，电源开关、

电线套管及灭火器箱等；

3、厨房操作台下周围的缝隙，菜板的裂缝、座椅、板凳

凳间的缝隙、招贴广告与墙面的缝隙、衣柜、床头柜、抽

屉、电脑机箱、键盘、复印机、电子秤、电话、地柜底下等；

4、食品箱、杂物堆、水池底下破裂的瓷砖缝、镜子与

墙壁间的缝隙、招贴广告与墙面的缝隙、衣柜、床头柜、抽

屉、电脑机箱、键盘、复印机、电子秤、电话、地柜底下等；

5、排污水沟、地漏、通气管、水管包扎处、接口、排水

疏通井内等。

蟑螂传播的疾病及途径：

蟑螂至少携带40多种细菌，10多种病毒，7种寄生虫

卵以及12种属的霉菌，在蟑螂的身上携带有黄曲霉菌的检出率

为30%~50%。蟑螂传播的途径，主要是通过体毛、取食、排便污染食品传给人、畜。

儋州市爱国卫生运动委员会办公室宣

儋州市爱国卫生运动委员会服务中心宣