

安全生产 公益宣传

# 安全警钟长鸣 幸福生活长伴

中共儋州市委宣传部  
儋州市新闻中心

## 健康防护提示 (2026年1月)

中国疾病预防控制中心温馨提示:1月份,我国大部分地区气温较低,北方地区天气寒冷,降雪增多;南方湿冷,偶有寒潮南下,提醒大家做好防寒保暖。2026年1月需关注流行性感冒和其他急性呼吸道传染病、人感染禽流感、诺如病毒肠炎和一氧化碳中毒。

### 一、流行性感冒和其他急性呼吸道传染病

冬春季节是我国急性呼吸道传染病高发季节,近期监测显示,引起急性呼吸道感染的病原有流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒等。当前,流感仍为季节性流行水平,呼吸道合胞病毒检测阳性率呈上升趋势,鼻病毒检测阳性率缓慢上升,新型冠状病毒和其他监测的呼吸道病原体阳性率总体处于低水平。

#### 主要防护措施

1.保持良好的卫生习惯,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。尽量避免接触流感样症状患者,若需接触需保持1米以上距离并佩戴口罩。

2.有发热、咳嗽、咽痛等呼吸道症状时全程科学佩戴口罩,尽量避免前往人员密集场所,就医时要全程佩戴口罩。

3.疫苗接种是预防流感最有效的手段,建议无禁忌症适龄人群完成流感疫苗接种,尤其是孕妇、低年龄儿童、老人、慢性基础性疾病患者等重点人群。根据疫苗接种的适用条件,积极接种其他呼吸道传染病相关疫苗,如肺炎链球菌疫苗等。

#### 二、人感染禽流感

人感染禽流感是由禽流感病毒偶然感染人所引起的急性呼吸道传染病,主要症状有发热,伴咳嗽、头痛、肌肉酸痛等症状,重症病例可出现急性呼吸窘迫综合征(ARDS)和多器官功能衰竭,

甚至死亡。传染源主要为染疫的禽及动物。人主要通过接触感染的禽、动物或其分泌物、排泄物,或接触被病毒污染的环境或物品而感染。

#### 主要防护措施

1.避免直接接触禽等动物,如需接触应做好个人防护和手卫生。  
2.保持良好饮食习惯,遵循“生熟分开,彻底煮熟”原则,处理生禽肉、禽蛋的刀具、砧板、容器等需要单独使用,避免交叉污染;禽肉、禽蛋需彻底煮熟后食用;购买经检验检疫合格的冷鲜或冰鲜禽肉,避免购买活禽自行宰杀。  
3.若7天内有禽接触史,或去过活禽市场,出现发热、咳嗽、呼吸困难等不适症状,应尽快就医,主动告知医生禽类及相关环境接触史,以便及时开展有针对性的病原检测和治疗。

#### 三、诺如病毒肠炎

诺如病毒肠炎主要通过食入被病

毒污染的食物或水、接触患者或其污染的物品、环境或吸入患者呕吐时产生的气溶胶等方式感染。常见症状主要为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,成人的主要症状多为腹泻,儿童的主要症状多为呕吐。全年均可发病,每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节,学校和托幼机构等人群聚集场所是发生感染的高发场所。

#### 主要防护措施

1.注意手部卫生。勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前。  
2.注意饮食、饮水卫生。不饮生水,蔬菜瓜果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品。  
3.注意消毒。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,并立即换掉和清洗被污染的衣物或床单等;清洗时应戴一次性手套,并在清洗后认真洗手。

4.学校、企业等集体单位发现聚集性病例后,需及时报告当地疾控部门,并配合开展疫情调查和处置,避免疫情扩散。

#### 四、一氧化碳中毒

每年11月至次年3月为一氧化碳中毒多发期。随着气温下降,若在室内采用煤或炭取暖、使用燃气设备或进行烧烤时操作不当、油车在密闭空间里长期发动引擎等,易引发一氧化碳中毒。中毒后常见头痛、头晕、恶心、呕吐、困倦乏力等症状,严重者可能危及生命。

#### 主要防护措施

1.有条件尽量选择集中供暖方式。如果室内采用煤炉、炭火炉等方式取暖,煤炭要烧尽,不要闷盖;要经常打开门窗通风换气,保持室内空气新鲜;可在室内安装一氧化碳探测器,并定期检查维护。  
2.选择正规厂家生产的燃气、煤气

热水器,经专业人员安装并检测合格后使用;使用时保持通风,使用后注意关闭;定期检修,如发现问题及时更换。

3.提供明火烧烤或火锅服务的餐厅要保证通风,避免长时间在密闭包间等环境内用餐。

4.燃油车停放在车库、地下室时,不要让汽车引擎持续运转;燃油车在停驶时,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。定期检测燃油车的排气系统,防止排气系统一氧化碳泄漏。(据中国疾控)

卫生与健康  
儋州市卫生健康委员会特约刊登