

初夏时节 守好健康

预防新冠、季节性流感、手足口病、食物中毒等

初夏时节，江门雨水增多，各种病原体生长繁殖日趋活跃，毒蘑菇大量生长。除了要重视新冠病毒感染预防外，市民还要做好季节性流感、手足口病、食物中毒等多发病的预防，守护好健康。

江门日报记者 蔡昭璐
通讯员 曾冬怡 江疾宣

A 新冠呈零星散发 个人防护要做好

目前，我国新冠疫情实行“乙类乙管”常态化防控，但新冠疫情并没有完全消失，新变异株仍在不断出现。

随着时间流逝，此前感染新冠带来的免疫保护能力逐渐下降，就有可能被病毒再次感染。再加上病毒突变后，突变株一般具有较强的免疫逃逸能力，能够逃避此前感染形成的免疫防护机制，从而导致二次感染。

近日，记者从市疾控中心了解到，我市整体疫情呈零星散发状态，发病水平较低。但现有人境发现变异毒株的病例有所增加，由入境病例引起家庭内聚集性发病的情况时有发生。

市疾控中心提醒，个人防护仍要做好，尤其是儿童、老人等抵抗力较弱的人群，包括戴口罩、勤洗手，尽量少接触发烧的病人。对于医护人员、特殊人群（教师等），还有未全程接种疫苗的人，尤其是在上一轮感染高峰中未被感染的，更要做好疫苗接种。



B 呼吸道合胞病毒感染 部分患儿可引发肺炎

最近，天气多变，忽凉忽热，抵抗力较弱的小朋友容易出现呼吸道感染。江门市人民医院儿科住院医师刘秋菊说：“尤其是上幼儿园、小学的孩子，容易聚集发病，最近病房多了不少呼吸道感染患儿。”

刘秋菊告诉记者，部分患儿属于上呼吸道感染，症状较轻，如发烧、鼻塞、咳嗽等，但也有部分患儿因感染呼吸道合胞病毒、流感病毒引发肺炎，出现持续发热、气促、口唇发绀、咳嗽明显等。

呼吸道合胞病毒传染性较强，通过直接接触以及飞沫、气溶胶传播，感染可发生于各年龄段，但主要好发于婴幼儿。对于正常体质或者抵抗力较强的儿童来说，感染后大多可以自行好转。但年纪较小的婴幼儿、早产儿或有基础疾病的患儿，可能会导致肺炎或毛细支气管炎，主要表现为咳嗽、喘息明显，呼吸急促费力、口唇发绀、精神及胃纳差等。

刘秋菊建议，平时要勤洗手，养成良好的个人卫生习惯，外出时戴好口罩；避免接触发烧或患病人群；家里勤通风，定期对儿童餐具、玩具进行擦拭、消毒；要均衡饮食，适量运动，提高自身免疫力；做好相关疫苗的接种，如接种流感疫苗、肺炎链球菌疫苗等。

刘秋菊提醒，儿童在触摸公共物品后、如厕后、进食前，以及家长和看护人在加工食品前、更换尿布或处理被粪便污染的物品后，应用清水和洗手液或肥皂正确洗手；居室应经常开窗通风，保持空气流通；积极锻炼身体；经常清洗、消毒孩子使用的餐具、玩具等生活用品；避免亲密接触病人，流行期间不宜带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。

此外，接种EV71疫苗可有效预防EV-71感染引起的手足口病，也会显著减少手足病重症和死亡的发生。EV71疫苗接种对象为6月龄至5岁的儿童，为了能尽早发挥保护作用，建议孩子在12月龄前完成接种程序。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市民还要做好自身的健康监测，如果出现发热、皮疹、关节疼痛等症状要立即就医，主动告诉接诊医生近期出行史，便于医生尽早明确诊断。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

C 手足口病高发 注意做好手卫生

5月是手足口病的高发期。作为儿童常见的传染病，手足口病传染性强，传染源是患者以及隐性感染者，通过粪口传播。

5岁以下孩子是手足口病的高发人群。感染后，大多数患者症状较轻，以发热和手、足、臀、口腔等部位的皮疹或疱疹为主要症状，呈自限性，7—10天病程后痊愈。但年龄较小、抵抗力较弱的患儿，有可能会发

展到重症手足口病，出现神经系统、呼吸系统并发症，甚至引起死亡。”刘秋菊说。

良好的手卫生能有效预防手足口病。刘秋菊提醒，儿童在触摸公共物品后、如厕后、进食前，以及家长和看护人在加工食品前、更换尿布或处理被粪便污染的物品后，应用清水和洗手液或肥皂正确洗手；居室应经常开窗通风，保持空气流通；积极锻炼身体；经常清洗、消毒孩子使用的餐具、玩具等生活用品；避免亲密接触病人，流行期间不宜带孩子到人群聚集、空气流通差的公共场所。

此外，接种EV71疫苗可有效预防EV-71感染引起的手足口病，也会显著减少手足病重症和死亡的发生。EV71疫苗接种对象为6月龄至5岁的儿童，为了能尽早发挥保护作用，建议孩子在12月龄前完成接种程序。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

D 登革热输入风险增加 防蚊灭蚊工作要落实

目前东南亚各国登革热疫情总体较去年同期上升，再加上最近气温升高、雨水增多，蚊媒密度也在逐步攀升，我市登革热输入导致本地病例的风险增加。

登革热是一种由登革病毒引起的、通过媒介伊蚊叮咬传播的急性虫媒传染病。目前，尚无疫苗可以预防登革热，也无特效疗法，预防登革热最好的方法就是避免被蚊子叮咬。

市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

家里使用蚊帐，给门窗装上纱门、纱窗并关好；常备电蚊拍、花露水、杀蚊气雾剂、蚊香片等。蚊虫会不断适应性进化，建议轮流使用不同的驱蚊产品。市民户外活动要做好防蚊措施，尽量穿浅色长袖衣裤，在外露的皮肤及衣服上涂蚊虫驱避剂，避免在蚊虫出没频繁的时段在树荫、草丛、凉亭等户外阴湿处逗留。

此外，市疾控中心提醒，市民要加强提高个人卫生意识，做好清除和减少蚊虫孳生场所的工作，清理或倒置废弃的花盆、缸、罐等，家养的水生植物要常换水；平时注意环境整洁，保持环境卫生。

《江门市职业病防治“十四五”规划》出台 助力健康江门建设

江门日报讯（记者/蔡昭璐）日前，为促进我市职业病防治工作全面发展，有效保障劳动者职业健康权益，提高全民健康水平，实现我市经济社会全面高质量发展，江门市公共卫生与重大疾病防治工作领导小组办公室印发《江门市职业病防治“十四五”规划》（简称《规划》）。

据悉，《规划》由我市职业健康现状和问题、总体要求、主要任务和保障措施四个部分组成，目标是到2025年，职业健康治理体系更加完善，治理能力显著增强，劳动者健康水平进一步提高；职业病危害状况明显好转，工作场所劳动条件显著改善，劳动用工和劳动用工管理进一步规范，尘肺病等重点职业病得到有效防控，职业健康监管体系基本完善，服务能力和保障水平不断提升，全社会职业健康意识显著增强，与经济社会高质量发展要求相适应的职业病防治监管和技术支撑体系基本形成。

《规划》总结了“十三五”期间职业病防治工作取得的成效，并分析了“十四五”期间职业病防治工作面临的形势，如重点行业职业病危害专项治理工作有待加强等。

对此，《规划》坚持以问题为导向，明确7个方面的工作任务，包括深化职业病危害预防治理、加强职业病防治宣传教育、提升职业病救治保障水平、强化职业健康监管执法工作、健全职业病防治技术支撑体系、加强职业健康人才队伍建设、加强职业健康信息化建设。

《规划》还在主要任务中设置了重点行业健康企业与中小微型企业帮扶行动、听力保护行动、职业病防治体系能力建设和全市职业健康信息平台建设等4个专栏，旨在解决制约职业病防治工作中的短板与弱项问题，提升职业病防治的服务保障和科技支撑能力。

江门市卫生健康局党组书记、局长刘学文表示，《规划》主要有三个特色和亮点，一是《规划》着眼于健康江门建设，与健康广东建设一脉相承，在加快和推进健康湾区建设中展现江门担当，作出江门贡献。二是《规划》紧贴江门实际，凸显江门特色，有针对性地提出解决制约职业病防治工作中的短板问题，提升职业病防治能力。三是坚持问题导向，针对“十四五”期间我市职业病防治工作面临的问题和挑战，《规划》明确提出了7大任务、4个专栏、13项指标与目标，确保补短板举措更具体、易实施。

“二阳”症状比“首阳”轻 身体免疫力低下 人群更易“二阳”



疫情散发，未全程接种疫苗的人群应积极接种。

“五一”出外旅游一趟回来，吕先生抗原就测出了“两条杠”，并且一家4口全“阳”，吕先生感慨，“上次‘幸免’，这次全家中招，病毒这是在‘查漏补缺’呀。”

去年底，小谢是办公室第一个“阳”的人，那时候的痛苦他还记忆犹新。最近，他又成为办公室首个“二阳”人。这次感染会有哪些症状？与首次感染相比，“二阳”感受又如何？记者采访了几位新冠病毒感染者和专家。

专家表示，是否会二次感染，关键要看身体免疫力。从流行病学数据来看，前期感染所产生的中和抗体，对一些变异的病毒株还是有一定作用的，但随着时间推移，体内的抗体减弱，再次感染的可能性会增加。一些身体免疫力低下的人群，比如慢性病患者、中老年人、婴幼儿、艾滋病患者、肿瘤化疗患者以及使用免疫抑制剂的患者，更容易“二阳”。

文/图 江门日报记者 蔡昭璐

“首阳”症状与上呼吸道感染类似

第一次体验新冠病毒感染，吕先生的感受是，“新冠比甲流要辛苦很多！”

“五一”期间，吕先生带着妻子自驾游。回来的第二天（5月2日）早上，他感觉喉咙痛，下午便发高烧，“一下就窜到了39℃。”吃了退烧药，烧也一直没退，晚上他去了医院。当天，继吕先生出现症状后，他的妻子、儿子、岳母，也先后出现症状。一测抗原，都是两条杠。

第一次“阳”，吕先生和家人的感受并不轻松，“反复烧了三天，背部骨头都在痛，喉咙也是越来越痛。”妻子症状、感受跟他类似，60岁的岳母症状比较严重。吕先生说，岳母反复高烧了三四天，有时候还有点神志不清。相较而言，2岁的儿子相对轻松，“他一开始高烧，打吊针后烧就退了，后面就没有其他症状，精神也很好。”吕先生说。

从感染到痊愈，吕先生用了一周时间，也留下了“后遗症”，以前他基本不睡午觉，现在特别容易困倦，身体也容易累。吕先生表示，中招后还是要多睡觉，让身体充分休息好，这样才能恢复得快。

除了吕先生一家人外，多个“首阳”人也向记者表示，感觉症状跟之前的类似，病程也差不多。27岁从事教师职业的刘小姐说：“我是第一次‘阳’，跟身边之前‘阳过’的朋友交流，他们说差不多，都是后期咳得特别厉害。”

“二阳”症状较轻，开始多是喉咙不舒服

“同事阳了后，第二天我出现喉咙痒、痛，第三天出现感冒症状，一测抗原就两条杠了。”郑女士是银行工作人员，5月11日，她在朋友圈晒抗原检测的结果，表示自己“二阳”了。

经历了“首阳”的高烧、水泥鼻、全身无力后，郑女士感慨，这次症状轻很多，就跟普通感冒一样。上一次，郑女士咳嗽很厉害，说话气短，而且口特别干，让她总结起来就是非常难受。“这次不发烧，刚开始有点累，睡了两天，就好得