



受台风影响,北京、河北等地遭遇大暴雨天气,引发洪水或灾害。暴雨过后,如何预防各种疾病?人们在饮水、饮食、外出以及居家环境方面,都有哪些注意事项?

本期,我们就来聊聊强降雨后,人们应该注意的健康问题。

## 强降雨过后 谨防这些病

### 1 皮肤感染 减少雨水浸泡

暴雨或洪水后,确实会更容易发生皮肤感染。暴雨洪涝后容易引起的皮肤病主要包括真菌感染、细菌感染、皮炎等。雨水、洪水里有很多病菌,尤其是当雨水、洪水比较严重时,可能会有一些垃圾、人和动物的粪便。如果我们皮肤有伤口,就非常容易感染,再加上下肢和足部长时间地浸泡在水里,会增加皮肤

溃烂的风险。如果蚊虫叮咬后挠破,皮肤破损接触水也会增加感染的风险。如果手足长时间浸泡在水中,皮肤黏膜屏障功能被破坏,就容易诱发真菌感染,引起足癣、股癣等真菌性皮肤病。

从预防的角度来说,要尽量减少在水里浸泡的时间,如果不得不下水,最好穿长筒雨靴或是防水的

裤子,尽量减少皮肤接触雨水。如果不能避免,对于伤口最好贴上防水的创可贴等,减少伤口接触不干净的水。抢险的工作人员或志愿者,每隔一两个小时最好离开水晒干,有条件的可以把皮肤擦干。有伤口的,离开雨水后要及时冲洗,并用碘伏来消毒,一旦有红肿,发生溃烂或化脓,要及时就医。

### 2 肠道传染病 注意饮食安全

肠道传染病主要由细菌或病毒感染引起,以消化道症状为主,常见的有细菌性痢疾、肠道病毒感染等。雨季肠道传染病主要为细菌性或病毒性腹泻,病原主要是致病性大肠杆菌、沙门菌、弯曲菌、诺如病毒、轮状病毒等。细菌性痢疾严重者可出现感染性休克或中毒性脑病,甚至危及生命。预防肠道传染病,需要注意水、食物和餐具的安全。暴雨中,自来水管网或自采井

水可能被雨水、洪水污染。如果不确定自来水是干净的,最好选择瓶装水,包括洗菜、煮粥、冲洗餐具都要用干净的水,千万不能用雨水或洪水来代替。

食物方面,如果不是密封得特别好的储存方式,普通的盒子或袋子装的食物被水浸泡后,很可能已经变质。对于被积水泡过的食物,不要心疼,务必扔掉。冰箱如果断电的话,食物也容易变质,里边的食

物都不安全,需要清理掉。另外,蚊蝇、高温、潮湿这些都会导致食物变质。一定要食用没有污染、没有变质的食物,不要喝生水,不吃生食或半熟食。

此外,需要提醒的是,餐具在洪水浸泡后也已经被污染,要通过高温蒸煮的方式消毒以后再使用。同时,要注意生食、熟食的餐具要分开,被洪水浸泡后的案板不要再使用。

### 3 虫媒传播疾病 避免蚊虫叮咬

一些人曾共患病和虫媒传播的疾病,都可能会在洪水、雨水之后增加。狂风加暴雨会摧毁一些建筑,引起各种生物群落结构的改变和栖息地的变迁,增加了人鼠、家禽的接触机会。

暴雨后,残留的积水坑洼增多,导致蚊虫密度迅速增加,被蚊虫叮咬的机会增加易导致蚊媒病的发

生。像南方一些地区在雨水、洪水后会有钩端螺旋体病、肾综合征出血热,增加血吸虫病的风险,蚊子传播的疟疾、乙型肝炎、登革热等也可能增加,苍蝇可以传播消化道疾病,会污染我们的食物。

预防虫媒传染病关键是防蚊灭蚊。可用蚊香、灭蚊剂或蚊帐,有条件的地方,在居所内安装纱门、纱窗

等家庭防蚊工具;尽量穿着长袖长裤,在暴露的皮肤部位喷涂驱蚊剂,减少蚊虫叮咬;清除杂草污泥,消除各种积水,减少和消除蚊媒孳生场所;针对乙脑的预防还可以接种疫苗。

同时,要居民和社区、村镇等联合起来,进行防鼠灭鼠、防蚊灭蝇的措施,清理卫生死角,及时处理垃圾和人畜粪便,尽快恢复生产生活秩序。

### 小贴士 明显身体不适及时就医

暴雨后,被水淹过的房屋和环境会有多种细菌、病毒残留,入住前应进行消毒。

有基础疾病的人,要提前储备一些药物。对于高血压、高血脂的人,要做好健康监测。出现明显的身体不适,比如腹泻、呕吐,尿量减少、高烧不退,呼吸急促、喘憋,皮肤破溃化脓等症状,一定要及时就医。年轻人要多关注家里老人、孩子的健康状态,如果发现他们有明显身体不适,要提醒他们及时就医。

#### 住处被淹要消毒

1. 房间内,尽量多通风,保持干燥,这样可以减少病原体的孳生;
2. 对于居住的环境,可以使用含氯的消毒剂,按照一定的比例配比之后进行消毒,包括墙面、桌面、地面等;
3. 被水浸泡过的被褥、衣物等,要先清洗干净后再晾晒,干透后方可使用;
4. 对于被水淹过的餐具等食用器具,要采用高温蒸煮方式进行消毒,最好煮沸半小时以上。

#### 保持这些健康卫生习惯

1. 不喝生水,有条件下,最好饮用白开水、瓶装水、桶装水;
2. 不吃腐败变质的食物,不吃淹死的禽畜;
3. 雨水过后,大量生长的野生蘑菇不要吃;
4. 若冰箱已遭雨水侵入,或曾经停电,食品最好丢弃不用;
5. 人人参与,共同灭蝇、灭鼠,防止蚊虫叮咬,消灭蚊虫孳生地。

(据《北京晚报》消息)



暴雨后,被水淹过的房屋和环境会有多种细菌,入住前应进行消毒。

有基础疾病的人,要提前储备一些药物。对于高血压、高血脂、冠心病、高血脂的人,要做好健康监测。

