

防疫不放松，学生的“暑期游玩健康攻略”来啦！

暑假来啦！孩子们外出游玩应该注意什么？如何做好个人健康防护？今天，我们送孩子们一份“暑期游玩健康攻略”，一起来看看吧！

外出游玩注意事项

一是出行前做好准备，建议就近错峰出游，尽量避开热门景点或景点高峰时段，避免在密闭空间内开展一些娱乐项目。如果准备跨地区出游，应选择近期没有病例报告的地区，并且要提前联系景区，了解当地防控政策，按要求做好准备，也需要准备一些必要的口罩、手消毒剂物品，以便在路上使用。

二是途中要做好防护。如乘坐飞机或火车等公共交通工具，要遵守秩序和乘务人员的管理要求，全程佩戴口罩，要做好手卫生，并且妥善保存票据以备查询。

三是旅行期间要做好防护。在游玩过程中在景区有序排队，保持人际距离，当然要保持良好的卫生习惯，注意咳嗽礼仪，随时做好手卫生。出去住宿时，应选择卫生条件良好的宾馆，入住后要开窗通风，旅途中出现发热、干咳、乏力等症状应就近到医疗机构就诊。

在饮食方面也要注意。乘坐交通工具时，应尽量减少饮食次数；在景区内建议首选外带的食品；如果在餐厅用餐，建议间隔落座或同侧用餐，与其他人保持一米以上的距离。

户外郊游野餐攻略

郊游在外可以吃什么？

第一，水是必备。纯净水和矿泉水建议作为首选。若是自驾游或是准备进行登山等消耗体力的活动，建议携带能量型饮

料或者富含蛋白的奶制品，补充水分的同时也可以维持血糖。

第二，水果助营养。出游时因条件限制，许多人饮食中的蔬菜摄入量都会大大减少，而水果中富含的维生素c、钾等微量元素可以帮助弥补蔬菜摄入量减少而造成的营养缺失。

第三，富含蛋白的食物以充饥。鸡蛋、牛肉干、鱼片等富含蛋白质的食品，既可以提高饱腹感而且可以满足人体所需的营养。因此，建议每餐都应备有一种高蛋白的食品。

第四，主食巧搭配。玩得尽兴时，身体的消耗也会大大增加。为了保持身体的机能，主食不仅应吃饱，还应选择松软易消化的食物，如馒头、面条等。

在外就餐应该注意什么？

首先，目前仍处于疫情期

间，安全防护一定要做好。除了戴口罩、避开人员密集地区等，开餐之前，一定要做好手部清洁。如果有条件，可以使用洗手液或肥皂，在流动水下按照七步洗手法彻底洗净双手。如果没有条件，可以随身携带手部消毒液，就餐之前使用。

第二，野外的野果子千万不要随意品尝。例如野芋头、毒蘑菇、桐油果等一旦误食，轻则住院，重则有性命安危。

第三，易变质的食物尽量少带，例如熟肉、奶油、汉堡等。夏季天气炎热，旅行途中，食物封闭在密闭空间中容易发生变质，如果肠胃敏感，极易引起胃肠道消化不良甚至呕吐、腹泻。

第四，外出就餐需“讲究”。一要看餐馆卫生清洁程度、证照是否齐全；二要看食材

是否新鲜，尤其是海鲜、豆类这些“高风险”食材，一旦产生异味，千万不要食用。在特殊时期，建议尽量保持一定的社交距离进餐或者避免堂食。

教育部提示：

暑假孩子重点要做到“六不”

- 不私自下水游泳。
- 不擅自与他人结伴游泳。
- 不在无家长或教师带领的情况下游泳。
- 不到无安全设施、无救援人员的水域游泳。
- 不到不熟悉的水域游泳。
- 不熟悉水性的学生不擅自下水施救。尤其要教育孩子，遇到同伴溺水时避免手拉手盲目施救，要立即寻求成人帮助。

(综合)

“屏蔽”鼠疫的知识 你懂多少？

7月5日，内蒙古自治区巴彦淖尔市乌拉特中旗确诊一例鼠疫病例，该市同时发布鼠疫防控Ⅲ级预警。新冠肺炎疫情还没消停，难道鼠疫又要来凑热闹？这次鼠疫对北京有影响吗？鼠疫是怎么传染的？哪些是易感人群，如何“屏蔽”鼠疫，这些防控知识大家还是需要了解的。

北京不是鼠疫疫源地

鼠疫是由鼠疫耶尔森菌引起的自然疫源性疾病，通常在啮齿动物之间流行，偶尔能引起人间流行，是我国法定的甲类传染病。鼠疫起病急、病程短、死亡率高、传染性强、传播迅速。特别是败血性鼠疫和肺鼠疫，如果不加治疗，病死率为30%~100%。在我国，几乎每年都有鼠疫病例发生，但病例救治和疫情处置都很及时。

记者从北京市疾控中心获悉，北京经过多年监测从未发现鼠间和人间疫情。由于北京不是鼠疫疫源地，发生本地鼠疫病例的风险极低，因此市民不要为此感到恐慌。但作为国际化大都市，北京依然存在鼠疫输入和传播的风险。比如，2019年北京市报告了新中国成立后唯一的2例输入病例，并没有造成传播。

这些工作让你离鼠疫更近

鼠疫的传染源为被鼠

疫菌感染的动物和肺鼠疫病人。主要宿主动物为啮齿类动物和野生食肉动物，如：灰旱獭、红旱獭和长尾黄鼠等。

鼠疫的传播方式主要有两种，一为鼠-蚤-人，即跳蚤叮咬病鼠后再叮咬人，或剥取染疫旱獭皮或剥食其他染疫动物，此类传播方式常引起腺鼠疫或败血型鼠疫。另一种为人-人方式，即健康者接触患有肺鼠疫的病人后，经呼吸道吸入感染，此种方式感染的主要为肺鼠疫。

据介绍，人对鼠疫普遍易感。疫区从事野外工作的人或猎杀、剥食旱獭的猎人、牧民接触染疫动物可能性大，感染的可能性高于一般人。

鼠疫的典型症状了解一下

得了鼠疫，身体会有什么表现？北京市疾控中心传染病地方病控制所副主任医师窦相峰介绍，“中招儿”的典型表现包括以下几种：

腺鼠疫：发热，多数是高热，39℃以上，腋窝、腹股沟（两腿之间）或者其他部位出现一个大肿块，非常疼。

肺鼠疫：发热，胸痛，呼吸困难，咳血或者咳出带血的泡沫痰，这是鼠疫中比较严重的肺鼠疫，病情凶险，传播也比较迅速。

其他类型，如皮肤鼠

疫、眼鼠疫、胃肠道鼠疫等相对少见。

“所有医生见到鼠疫都会报告，你会很快得到国内最好的治疗。”窦相峰提醒，及时的抗生素治疗可降低鼠疫的病死率。一旦怀疑自己得了鼠疫，无论是否确定，请立即远离人群，最好单独一个房间隔离。立刻拨打急救电话描述病情，等待救援。在野外，要就近选择医院，村医、乡镇卫生院都可以。

五招“护体”远离鼠疫

- 1.避免到疫区旅游或活动，避免接触鼠类、旱獭等啮齿类动物；
- 2.避免与患有鼠疫的病人密切接触，与可能感染肺鼠疫的病人接触时，尽量和病人保持1米以上的接触距离，并戴口罩，勤洗手；
- 3.采取必要的防跳蚤叮咬措施，使用驱虫制剂，常用驱蚊剂一般都可以驱赶跳蚤；
- 4.如果曾去过疫区，应持续2周自测体温，如果突然出现发热、寒战、淋巴结疼痛、咳嗽、咳血或出血等任一症状，应当立即就医并告知医生疫区旅行史，早期抗生素治疗效果较好；
- 5.与患有鼠疫的病人密切接触的人员，应尽早预防用药。可服用磺胺制剂，成人首次2g，其后4~6小时服1g，一般连服5日。

(北青报)

免疫力为何如此重要？

受访专家：复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏

现在新冠肺炎疫情趋于好转，很多地方已经陆续复工复产。有人说，在研发出有效疫苗和药物前，免疫力是预防和治疗新冠肺炎的唯一“武器”。在公共卫生事件面前，免疫力为何如此重要？

新发传染病通常有一个特点，即身体没有针对性的抗体。在这种情况下，英国有人提出了“群体免疫”策略。群体免疫是指某个人群集体对传染病的抵抗力，但前提是此类人群先感染上病毒，这种做法的代价太高。

人体免疫可分为非特异性免疫和特异性免疫。非特异性免疫又称先天免疫或固有免疫，是指机体先天具有的正常的生理防御功能，对各种不同的病原微生物和异物的入侵都能作出相应的免疫应答。它和特异性免疫一样都是人类在漫长进化过程中获得的一种遗传特性。简而言之，就是没患病产生的免疫。

特异性免疫又称获得性免疫或适应性免疫，是人体经后天感染（病愈或无症状的感染）或人工预防接种（菌苗、疫苗、类毒素、免疫球蛋白等）而使机体获得的抵抗感染能力。一般是在微生物等抗原物质刺激后才形成的（免疫球蛋白、免疫淋巴细胞），并能与该抗原起特异性反应。简而言之，就是患病后产生的免疫。

当抗原物质入侵机体以后，首先发挥作用的是非特异性免疫，而后产生特异性免疫。人体

内免疫系统有很多的“哨兵”，当病毒入侵后，免疫系统首先对病毒进行攻击、吞噬和识别，然后把识别信息通过细胞发送给后方“工厂”，最后由“工厂”产生大量抗体和攻击性T细胞，接着融合并消灭病毒。对于特别小的病原体，抗体特别重要。对于那些抗体不能完全“剿灭”的病毒，T细胞就会特异性的对病毒进行攻击。

春节期间，张文宏提出让民众居家不出门把“病毒闷死”的倡议，主要有两个原因：第一是为了切断传染链条；第二是为了让感染的患者在医院里能够产生特异性抗体，这个抗体在四周能够达到高峰，如果患者病情没有恶化，那基本就可以慢慢康复了。

关于如何提高心理免疫力，医学上有一个“社会—心理—躯体”模式，指的是社会上很多因素会影响心理变化，从而刺激身体产生相应的激素。人类在进化过程中，适量的身体和心理刺激对于提升免疫力是有利的，但是极大的压力会对身体造成恶劣影响，比如迅速生长的白发。对于这种情况，找朋友聊天、提高自己心理承受能力、换一个环境、间接性身体锻炼、读读古代哲学书籍都能够缓解。

免疫力就是自己最好的医生。保证营养丰富的饮食、积极的心理状态、适当的身体锻炼，就能提升免疫力。

(人民网)