

注意!这个季节四种流感高发

疾控部门:孩子还得注意秋蚊子,别得乙脑

中午还是“秋老虎”,早晚可能就是“一场寒”,这恰是我省9月天气的最好写照。11日,济南市疾控中心发布9月份疾病预报提醒市民,9月是各种流行性感、肠道传染病、乙脑等高发季节,市民要注意预防,尤其要注意预防各种流行性感、甲型H1N1流感。

本报记者 李钢

流感高发季来啦 当心这几种流感

疾控专家介绍,秋冬季节是流感发病的高峰期,流感患者发病突然,严重者可引起肺炎、支气管炎、心肌炎、脑炎等严重并发症,甚至会致命。

秋冬季节主要有四种流感需要预防:一是典型流感,其症状是:急起畏寒高热,乏力,头痛,身痛,咽部干痛,可有鼻塞、流涕、喷嚏、干咳等,发热3~4日后热退,但上呼吸道症状及乏力可持续两周左右。二是肺炎型流感,主要发生于老幼体弱者,该流感1~2日后病情加重,剧咳、吐黏痰或血痰,气急发绀,可伴发心力衰竭。三是胃肠型流感,除呼吸道症状外主要以腹泻、呕吐为特征。四是中毒型流感,它很少见,主要表现为高热、血压下降,容易发生呼吸循环衰竭而死亡。

此外,9月还要注意预防甲型H1N1流感,其早期症状与普通流感相似,包括发热、咳嗽、喉痛、身体疼痛、头痛等,有些还会出现腹泻或呕吐、肌肉痛或疲倦、眼睛发红等。部分患者病情可迅速进展,来势凶猛、突然高热、体温超过39℃,甚至继发严重肺炎、急性呼吸窘迫综合征等,最终导致死亡。



预防流感,请牢记以下7招:

- (1)注意卫生,勤洗手。饭前和如厕后一定要坚持洗手;
- (2)勤换衣服,避免细菌繁殖;
- (3)远离咳嗽的人,避免飞沫传播(1米之内,病毒就能通过飞沫进行传播);
- (4)加强营养,增强自身抵抗力;
- (5)屋内要通风,最好1小时能换气1—2次;
- (6)如实在要到人多的地方去,记得戴口罩;
- (7)出现轻微发烧,多喝水,不随便吃退烧药。

流感无特效药,预防最关键

专家介绍,流感传播途径以空气飞沫传播为主,目前世界上尚无治疗流感的特效药,临床上主要是对症治疗,对付流感重在预防,讲究卫生、生活规律、加强锻炼是关键。9月份要随天气变化增减衣物,加强室内通风;注意个人卫生,经常洗手;坚持有规律的体育

锻炼,生活要有规律。

此外,接种流感疫苗是预防流感非常有效的方法。据统计,接种疫苗可降低感染流感风险达70%—90%,专家建议,60岁以上老年人、小学生和幼儿园儿童、慢性病患者及体弱多病者可在流感高发期前接种疫苗。严重过敏体质的人、

正在发烧或处于慢性病发作期的病人不适合接种。

一旦患上流感,患者首先需要休息,必要时住院治疗。要多喝开水,在医生指导下进行对症治疗。尽量减少外出,不到人群密集场所,尽量避免与他人近距离接触,必须外出应戴口罩。

蚊子9月肆虐,孩子要防乙脑

济南市疾控中心专家提醒,9月份虽然冷热交替、日均温差变化较大,但蚊虫仍然很多,乙脑等蚊虫传播的传染病高发。

专家介绍,乙脑是由流行性乙型脑炎病毒通过蚊子传播

的急性传染病。当人体被携带乙脑病毒的蚊子叮咬后,经过14天潜伏期可发病。临床上表现为持续性高热,伴有头痛、呕吐、意识障碍、抽筋、脑膜刺激症状,重者可留下神经系统后遗症或出现呼吸衰竭死亡。

每年7—9月是乙脑的流行季节,因此,此时要注意防蚊、灭蚊。对于如何做好个人防护,专家介绍,可用蚊帐、蚊香、驱蚊剂等,尽量避免被蚊虫叮咬。此外,接种乙脑疫苗是保护易感人群最有效的措施。

看天

两场秋雨送凉意 周末最高才27℃

本报济南9月11日讯(记者王茂林) 凉爽舒适的天气本周后半期将持续。从省气象台短期天气预报来看,周五和周六部分地区有雨,即使气温较高的地区,最高气温也基本在26℃左右。

据省气象台短期天气预报,未来三天可能出现两次降雨过程。其中,从11日夜间到12日白天,鲁南地区将有小到中雨局部大雨,鲁西北和鲁中地区可能有小雨;13日夜间到14日白天,鲁南、鲁西北和鲁中地区可能有小雨。

气温方面,伴随雨水的到来,周五鲁南地区最高气温在22℃左右,其他地区高温在26℃左右。周六的最高气温,全省基本在26℃左右;周内内陆地区高温在27℃左右,沿海地区在26℃左右。

近日具体天气预报如下:

12日白天,鲁南地区天气阴有小到中雨局部大雨,鲁西北和鲁中地区天气阴有小雨转多云,其他地区天气多云。最高气温:鲁南地区22℃左右,其他地区26℃左右。

12日夜间到13日白天,全省天气多云间晴。最高气温:全省一般在26℃左右。

13日夜间到14日白天,鲁南、鲁西北和鲁中地区天气多云转阴有小雨,其他地区天气多云。最高气温:内陆地区27℃左右,沿海地区26℃左右。

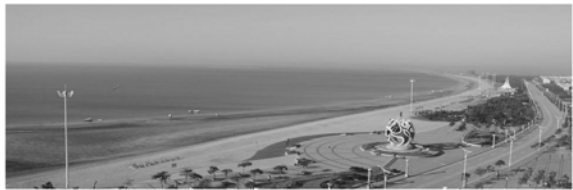
宜居宜游 海阳成为北方养生胜地 ——蔚蓝海岸打造碧海金滩别样生活

海阳,观其名即可知,有海有阳光,是个宜居宜游之地。海阳,地处黄海之滨,胶东半岛南翼,扼守烟台、青岛、威海三个开放窗口城市的中心地带。2012年6月,第三届亚洲沙滩运动会在山东省海阳市举办,在亚洲体育史上开创了洲级赛事在县级城市举办的先河。2013年海阳被评为“美丽中国”十佳旅游县(区)。海阳,吸引了世界的目光,越来越多的人将购房的目光放到这里。

碧波环绕的绿岛 舒爽宜人的海滨小城

在海阳,蓝天白云,清新湿润的空气,满眼的鲜花和绿树,让从大城市的喧嚣中逃离的人们心旷神怡。海阳位于山东半岛的中南部,气候四季分明,冬无严寒,夏无酷暑,无霜期长达 200 余天。在近 30 年中,年平均气温 12.0℃。干净清洁的空气和适宜的气候,让海阳成为中国北方最适合养老和康复治疗的地区之一。

在海阳,处处可见绿色。全市绿化总面积达 1500 万平方米,全市林木覆盖率近 30%,城区绿化覆盖率达 42.5%。人均公共绿地面积 17 平方米,小城海阳犹如被碧波环绕的绿岛。



生态旅游资源丰富 天然养生胜地

海阳不仅仅是一个单纯的海滨城市,这里林、海、山资源俱全,万米金沙滩、千亩黑松林、招虎山森林公园、鉴湖湿地公园等生态资源环绕周边。

万米海滩几乎都是质地细洁的金色沙滩,沙细、浪稳、坡缓、水清,是国内最好的海滩之一,海滩底质全部为沙质,且沙粒均匀,平整如毯,是天然的海水浴场。

招虎山国家级森林公园野生资源丰富,是一处天然的生态乐园。园内空气纯净,其空气中负氧离子含量高,是理想的养生天然氧吧。

清晨傍晚,霞光溢彩中,数以千计的各种鸟类在鉴湖湿地公园上空飞起,形成了“水中有林趣,群鸟恋天堂”的美妙景观。鉴湖湿地公园是一处人与自然和谐共处的桃源胜境。

坐拥市中心完备配套 蔚蓝海岸打造别样海生活



自古以来,政府所在的地方就是城市的发展方向。蔚蓝海岸选址在了海阳新市政府旁,占据了海阳市府旁的黄金位置,环拥整个市中心的完备配套。

大型购物广场、金融一条街、海阳市人民医院、海阳一中等等环伺周边,亚沙会体育场馆、国际沙滩公园、威尼斯水城等各种休闲娱乐设施近在咫尺,完善的生活配套为业主提供完美生活服务。

位于海阳的蔚蓝海岸还有着多维立体交通网络,连接整个山东半岛。跨海大桥使海阳与青岛完美接轨,越来越多的人将目光放在了海阳这片土地上。城际轻轨建成后,海阳到青岛只需要 40 分钟,真正成为了青岛的后花园。

更有青威高速和济青高铁的加持,1 小时半岛生活圈完美绽放。

位于最美海阳的最佳地段,有最强品牌开发商做支撑,全球最好物管顾问仲量联行全程提供顾问服务,高速·蔚蓝海岸开启北中国样板海生活。现购房享齐鲁晚报团购价 4533 元/㎡起。

VIP预约专线:0531—89936298/89936296

海阳—项目地址:中国·烟台 海阳市海滨西路4号(市政府西邻) 济南—接待地址:泺源大街新闻大厦4楼