

# 10月,要防这些传染性疾病

## 天气转凉,昼夜温差大,呼吸道传染病开始进入流行季

健康福建

科普先行

福建省卫健委 海峡都市报社 联合出品

N海都记者 林宝珍 健康福建

10月逐渐进入晚秋,天气不断转凉,昼夜温差大,呼吸道传染病开始进入流行季,蚊媒传染病也还在流行期。在此提醒大家健康防护意识需保持,10月,注意登革热、新冠病毒感染、流感、诺如病毒感染性腹泻、食源性疾病。

### 预防登革热 注意防蚊灭蚊

登革热一般不会“人传人”。只有蚊子吸了感染者的血后,体内复制病毒,下次咬人时,才能把病毒传染出去,也就是“病人→伊蚊→其他人”。

10月,日平均温度在20℃~30℃之间,恰是伊蚊生长繁殖最适生活条件,按既往登革热疫情流行病学分析,10月仍是登革热流行期,应提高警惕防范被蚊虫叮咬。

登革热没有特定的易感人群,各年龄段人群普遍易感,典型症状是高热、三痛、三红和皮疹,如突发高烧(40℃以上),剧烈头痛、全身关节痛、肌肉酸痛,面红、颈红、胸红,以及四肢躯干或头面部出现充血性皮疹或点状出血疹。

目前登革热尚无特效治疗药物,以对症支持治疗为主,如出现发热等症状,

立即就医,并根据医嘱服药治疗,勿自己随意服用退烧药,尤其是需要注意慎用乙酰水杨酸(阿司匹林)、布洛芬和其他非甾体抗炎药物(NSAIDs),避免加重出血。

平时注意防蚊叮咬。蚊虫出没频繁时,避免在树荫、草丛、凉亭等地逗留;尽量待在有纱窗、纱门的环境中,睡眠时使用蚊帐、蚊香;清理居住地室内外积水,避免孳生蚊虫。

### 预防新冠 提高自身免疫力

当前新冠病毒感染已平稳进入“乙类乙管”新阶段,10月呼吸道传染病开始进入流行季,建议继续保持良好的个人卫生习惯,做好个人健康管理。科学佩戴口罩,注意卫生习惯,做到勤洗手、常通

风、少聚集。居家和工作场所定时开窗通风,做好居室日常卫生等。

出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、嗅觉味觉减退等新冠病毒感染症状时,尽可能减少外出活动,避免带病上学或上班,视情况及时到附近

医院发热门诊就诊。

提高自身免疫力是预防各种疾病的重要手段,请广大市民保持规律作息,适当锻炼身体,合理膳食,多喝水,保持良好心态,坚持健康文明生活方式。

### 预防流感 接种流感疫苗

流行性感冒是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,主要通过近距离呼吸道飞沫传播,也可通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播,人群普遍易感。秋季气温下降,昼夜温差加大,流感病毒的生存和繁殖能力增强,人体免疫

力下降,应注意防护。

流行高峰期,应避免去人群密集场所,出门戴口罩,减少疾病交叉感染,避免过度疲劳和受凉。咳嗽、打喷嚏时应使用手帕、纸巾掩住口鼻,避免飞沫传播。如出现相关症状应及时就医,并减少接触他

人,尽量居家休息。

接种疫苗是预防流感及其并发症最有效的手段,9月和10月正是每年接种流感疫苗的最佳时期,建议老年人、学生、儿童等人群到相应的社区卫生服务中心、乡镇卫生院等机构接种流感疫苗。

### 预防诺如病毒 防止“病从口入”

秋季也是诺如病毒等引起的感染性腹泻的高发季节,发生感染性腹泻的风险也进一步增大,应注意把好“病从口入”关。

保持良好的饮食习惯,不吃腐败变质的食物,不吃

生冷不洁食物,生熟食品要分开。生吃蔬菜、瓜果一定要洗烫,剩饭剩菜要加热后再吃,食具要经常消毒。及时清理患者呕吐物及排泄物,并做好环境消毒。

食品从业人员出现腹

泻、呕吐等胃肠不适,应暂时脱离岗位。学校做好班级晨午检及因病缺勤登记工作,一旦发现儿童、学生出现呕吐、腹泻等症状,应及时将患者送到医院诊治并报告相关部门。

### 预防食源性疾病 注意饮食卫生

夏秋季是食源性疾病的高发季,特别是细菌性食源性疾病。细菌性食源性疾病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,严重的可导致脱水,甚至危及

生命。

自来水需煮沸后饮用,不饮用生水,不使用不洁的水漱口、清洗蔬果和餐具。

肉、禽、海产品及其汁水,可能含有致病微

生物(如沙门氏菌、副溶血性弧菌等)。因此,不吃生食,特别是鱼、虾、蟹等水产品。食品要生熟分开,烹饪过程要确保烧熟煮透,再次食用剩饭剩菜要彻底加热。

# 金价“跳水”现在是入手好时机吗?

N海都记者 梁展豪

今年以来,黄金价格不断上涨,市场更是迎来了“黄金热”。但维持了大半年后,黄金却在最近一周突然不“香”了,金价开始“跳水”。无独有偶,近期钻石价格也出现下跌,“被抛弃的钻石”成为了热门话题。福州的黄金、钻石市场情况如何?海都记者进行了一番走访。

## 福州金价下调 钻石价格变动不大

8日上午,记者走访了福州东街口几家金饰商铺发现,大部分门店的金价在每克585元~590元之间。值得注意的是,有两家门店以活动为名头给出了黄金每克509元的价格,相较于记者9月25日走访时的每克529元下降了不少。

一位店员告诉记者,目

前黄金价格的确有所下调,但是基本已经企稳。对于记者想购入足金投资的想法,该店员表示不太支持。

“我是看金价有下调,所以过来看看。”市民潘先生表示,孩子年底有结婚计划,所以过来了解一下市场情况,整体感觉价格还是不太稳定,准备再继续观望一

番。

在黄金回收价格方面,几家门店的工作人员表示,目前的回收价格为每克400元左右,相较于此前也出现了下调。

此后,记者走访了几家钻石饰品店铺发现,天然钻石相关产品的价格尚未出现明显变化。“我们有固定

的钻石仓储,商品的定价是根据当时购买原料的成本价格进行计算的,而同一批货不会一次性都卖完,所以售价一般不会有太大调整。”一店员说。

同时,另一家店员也向记者表示,钻石价格较前段时间有略微下调,但总体变化不大。

行理财经理告诉记者,目前国际金价涨跌不确定性较大,不要盲目跟风买入或卖出。就短期而言,金价的波动是正常现象,长期来看还是相对稳定的投资品种,有想法的投资者可小批量配置部分,降低投资风险。

同时,上述理财经理也提醒,投资时应选择正规渠道,谨慎投资。

## 金价变动原因复杂 投资仍需谨慎

为何金价会下跌?“其中有多种因素的影响,包括国际环境、美联储加息、实物金消费等。”职业投资分析师高先生表示,金价的突然跳水,从全球市场来看,主要影响因素还是美联储的加息预期。美联储加息就意味着美元走强,美元和黄金之间存在一种负相关关系,当美元相对其他货币

走强时,黄金价格通常会下跌,反之亦然。此外,人民币对美元汇率的波动,也是国内黄金价格的重要影响因素。

对于钻石价格下跌,中国地质大学珠宝学院特任教授李妍在接受媒体采访时表示,钻石的价格是由多种因素综合决定的,例如经济状况、供应情况、消费心

理和消费行为的改变、培育钻石的发展等,其下跌原因不是所谓单一因素造成的。钻石的价格具有周期性,历史上曾出现过几次暴跌,当前钻石价格的波动也是市场的自我调节,属于正常现象。

那么,黄金价格突然大跌,是否适合买入?未来又该如何操作?福州一位银

## 月饼拌粥、月饼豆浆、月饼拿铁……

# 中秋剩下的月饼吃出新花样



月饼粥



月饼拿铁(均为网络图)

海都讯(记者 林涓)中秋节已过去多日,你家里的月饼都吃完了吗?不少市民发现,节日一过,很多超市、门店的月饼似乎瞬间消失了。作为季节性食品,卖不完的月饼,商家是如何处理的呢?

10月8日,记者走访了福州部分蛋糕店看到,节前摆放各种月饼礼盒的黄金位置已经被其他商品占据,只留有一小部分的位置售卖月饼。同时,少量的散装月饼折扣力度很大。

工作人员表示:“中秋节过后,礼盒月饼几乎无人购买,因此将它们全面撤柜退回厂家了,一些散装的月饼会进行打折促

销,过期的月饼也会及时寄回厂家进行销毁。”

而对于自家吃不完的月饼,市民也各出奇招,开启“消灭”月饼计划。

在社交媒体平台上,不少美食博主开辟“月饼料理”赛道。有网友分享道,将月饼捣碎,然后再准备一小把黄豆,一起放入破壁机,打出的豆浆不仅有月饼的风味,口感也十分丝滑绵密。

还有网友则将捣碎的月饼倒入粥中搅拌,月饼搭配白粥可以冲淡月饼的甜腻。更有网友将月饼制作成月饼拿铁,先将月饼在杯中捣碎,再倒入牛奶与咖啡,搅拌均匀即可。