



谨防肺炎支原体感染

鼻涕时的分泌物中均可携带病原体。

肺炎支原体感染有何症状？

肺炎支原体感染症状以发热、咳嗽等为主要症状，一般咳嗽比较剧烈，而且在退热后咳嗽还可能继续1-2周。

肺炎支原体感染可引起上呼吸道感染，也可引起肺炎等下呼吸道感染，还可引起肺外并发症，如自身免疫性溶血性贫血等。

肺炎支原体是引起北京地区秋冬季肺炎高发的主要病原体之一。肺炎支原体感染一般属于间质性肺炎，因此临床体征往往轻于影像学检查结果，而且临床症状消失后，肺部影像学检查还可能炎症表现。

由于肺炎支原体没有细胞壁，大家所熟悉的青霉素和头孢这类抗生素都是以细胞壁作为靶点，因此对肺炎支原体完全无效。

大环内酯类抗菌药物，如罗红霉素、阿奇霉素，目前为肺炎支原体感染的首选治疗药物。

因此，市民朋友如果出现发热伴有剧烈咳嗽，应及时就诊，尽快查明病因，规范治疗，切忌自行盲目用药。

肺炎支原体感染怎么预防？

目前还没有预防肺炎支原体感染的疫苗。预防肺炎支原体感染，最重要的是养成良好的个人卫生习惯。

尽量避免到人群密集和通风不良的公共场所，必要时戴好口罩防护自己。

咳嗽、打喷嚏时使用纸巾捂住口鼻，或用手肘或上袖等遮挡，将用过的纸巾丢入带盖垃圾桶中。

注意手卫生，使用肥皂、洗手液在流动水下清洁洗手。如果没有流动水，可用含酒精的免洗洗手液等擦拭消毒双手。

流行高发季节，注意室内通风，每次通风不少于30分钟，以保持空气新鲜。

养成健康生活习惯，适量运动，增加身体抵抗力，注意保暖避免受凉。

学校、幼儿园等重点场所要注意通风消毒，做好日常的清洁工作，加强健康监测，避免出现聚集性感染。

创卫进行时

新版膳食指南 吃动平衡，健康体重

各年龄段人群都应天天进行身体活动，保持健康体重。食不过量，保持能量平衡。坚持日常身体活动，每周至少进行5天中等强度身体活动，累计150分钟以上；主动身体活动最好每天6000步。鼓励适当进行高强度有氧运动，加强抗阻运动，每周2-3天。减少久坐时间，每小时起来动一动。

如何判断吃动平衡和健康体重？

体重变化是判断一段时间内能量平衡与否最简单易行的指标，也是判断吃动是否平衡的指标。目前常用的判断健康体重的指标是体质指数。

体质指数的计算方法是体重(kg)除以身高(m)的平方。

正常体重的体质指数(kg/m²)区间为18.5-24，体质指数(kg/m²)≥28，即为超重；24≤体质指数(kg/m²)<28，即为正常；体质指数(kg/m²)<18.5为体重过轻。

如何做到食不过量？

食不过量主要指每天摄入的各种食物所提供的能量，不超过也不低于人体所需要的能量，日常生活中可以通过几种方式做到食不过量。

定时定量进餐。细嚼慢咽，避免无意中进食过量。实行分餐制，根据个人生理条件和身体活动量进行标准化配餐和定量分配。坚持每顿少吃一两口，对预防能量摄入过多而引起的超重和肥胖有重要作用。减少高能量加工食品的摄入，少选择高脂肪、高糖食品。减少在外就餐。

身体活动量多少为宜？

通常身体活动量应占总能量消耗的15%以上，成年人每天能量摄入量在1600-2400kcal，身体活动消耗15%，大约为240-360kcal。建议每天主动运动6000步，或中等强度运动30分钟以上，可以一次完成，也可分2-3次完成。

进行不同强度身体活动消耗的能量不同，身体活动强度越大消耗的能量越多。中等强度身体活动是指需要用一些力，心跳、呼吸加快，但仍可以在活动时轻松讲话的活动，以快走为代表。中等强度的下限为中速(4km/h)步行，其他活动还包括跳舞及做家务等。高强度身体活动是指需要更多的用力，心跳更快，呼吸急促，如慢跑、健身操、快速蹬车、网球以及重体力劳动等。高强度身体活动适合有运动习惯等健康成年人和年轻人。

要注意秋冬鼠类防治

认识老鼠

老鼠是哺乳动物中繁殖快、生存能力很强的动物。它也是很多疾病的贮存宿主或媒介，已知老鼠对人类传播的疾病有鼠疫、流行性出血热、钩端螺旋体、蜱性回归热等。与此同时，老鼠会咬坏电缆防线，造成仪器损坏、交通瘫痪、通讯中断、火灾。另外，全世界生产的粮食中有很大一部分是被老鼠吃掉的。老鼠还会破坏草原和林木。

天气寒冷的时候，鼠类更喜爱在温暖的室内活动，对人们的居住、生活造成了很大的影响，也增加了疾病传播的风险，因此，在这个时间段灭鼠显得尤为重要。

环境治理是鼠类防治的根本措施，也是巩固防治效果的基础。我们要加强对建筑物周围杂草、瓦砾和杂物的清理，堵塞洞穴，平整硬化地面，清除鼠类栖息的场所。对宾馆饭店、农贸市场、居民区等场所的垃圾进行有效清除和管理，减少鼠类可栖息的场所，同时保护贮存的食物，切断鼠类的食源和水源，有效控制鼠类滋生条件。

物理防治鼠类方法主要有粘鼠板法及

鼠类防治的注意事项

鼠夹法，鼠夹可应用在室内外各种环境，粘鼠板应放置在室内不受风雨影响的环境内。当然化学防治对减少鼠密度也很重要，我们也可以通过投放鼠药的方法进行灭鼠，但一定要注意食品安全，避免儿童、宠物误食。进行化学药物灭鼠后，应及时搜寻死鼠，妥善处理鼠尸。

灭鼠的注意事项

人员防护。投放杀鼠毒饵的人员作业时，应戴口罩、手套，不能吸烟、吃东西。避免

鼠类防治的注意事项

毒饵被误食。死鼠禁止直接用手接触。如需接触，操作人员必须戴一次性手套。处理完毕应将用过的手套及时处理。

鼠尸处理。统一灭鼠后发现的死鼠应及时做深埋（远离水源）等无害化处理。如发现未知原因的死鼠应报告专业人员，由专业人员处理。

中毒处理。如出现灭鼠剂中毒，立即到附近医院接受治疗。

温馨提示：居民如有虫情报告和防治咨询，可联系丰台区疾病预防控制中心。



富强 民主 文明 和谐 | 自由 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善

诚信

诚者，君子之所守也，而政事之本也。

——《荀子·不苟》

诚实守信，是中华民族几千年来来的传统美德。就个人而言，诚信是高尚的人格力量；就社会而言，诚信是正常秩序的运行基础；就国家而言，诚信是良好的国家形象。

社会主义核心价值观

我践行 我学习

THE CHINESE DREAM

人民有信仰 国家有力量 民族有希望

