

# 2026年端午节假期 健康防护提示



2026年端午节假期期间,公众探亲访友、外出游玩活动增多,时值暑期,蚊媒传染病、肠道传染病及高温中暑的风险增高。中国疾病预防控制中心温馨提示:2026年端午节期间做好登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病、埃博拉病毒病、发热伴血小板减少综合征、猴痘、食物中毒及高温中暑的预防。

## 一、登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病等蚊媒传染病

登革热由登革热病毒引起,经伊蚊叮咬传播。常见症状为突起发热、全身疼痛、皮疹、出血及白细胞减少等,严重者出现休克及重要器官衰竭甚至死亡。

基孔肯雅热由基孔肯雅病毒引起,经伊蚊叮咬传播。常见症状为发热、皮疹、关节疼痛(多累及手足小关节,部分患者疼痛持续数周)。

寨卡病毒病由寨卡病毒引起,经伊蚊叮咬传播。常见症状为发热、皮疹、结膜炎、肌痛、关节痛等,部分患者可出现头痛、全身乏力。

### 主要预防措施

1.避免蚊子叮咬。在有伊蚊分布地区,到户外活动时,要穿好长袖长裤;裸露皮肤应喷涂含有避蚊胺、派卡瑞丁或驱蚊酯等安全有效的驱蚊剂,在户外运动或出汗后,应参考产品说明书按时补喷;室内装防蚊纱窗;睡觉时要检查所挂蚊帐的完整性,避免蚊虫进入。

2.灭蚊和定期清理蚊虫孳生地。在有伊蚊分布地区,居民要定期对室内外的积水容器及时清理,水养植物勤换洗,每周至少换水1次,每3-5天刷洗水缸;翻盆倒罐,清除花盆、废弃罐子内的积水;水缸、水桶等储水容器加盖密封;室内可使用杀虫气雾剂、电蚊拍、灭蚊灯等开展灭蚊。

3.提高主动就医意识。发病前14天曾前往登革热、基孔肯雅热、寨卡病毒病流行地区的人员,如出现发热、皮疹、头痛、关节痛、肌肉痛等症状,应及时就医,并告知医生旅居史及蚊子叮咬史。

## 二、埃博拉病毒病

埃博拉病毒病是由埃博拉病毒引起的一种急性传染病。发病初期以发热为主,伴明显乏力、肌痛等症状,继而出现恶心、呕吐等表现;病程第3-4天后,可出现持续高热,并伴随不同程度出血。主要通过接触感染的野生动物(如蝙蝠或非人灵长类动物)、病人的血液、分泌物、排泄物及其他污染物而感染。

### 主要预防措施

1.公众应尽量避免前往有埃博拉病毒病流行风险的国家或地区。2026年5月20日,中国驻乌干达大使馆发布公告,提醒在乌中国公民注意防范埃博拉疫情。2026年5月29日,中国驻刚果(金)大使馆发布公告,提醒中国公民近期谨慎前往刚果(金),非必要不前往,在刚果(金)及周边国家同胞切勿前往刚果(金)伊图里省、北基伍省等埃博拉疫区。2026年6月10日,中国驻刚果(金)使馆提醒全体在刚中国公民务必高度重视安全问题,中国公民不得前往伊图里、北基伍、南基伍、上韦莱省等安全风险地区,仍处当地的中国公民和企业请尽快撤离或转移至安全地区。

2.旅行期间,避免前往疫情高风险区域;避免接触野生动物、可疑病患及其污染物品和环境等;尽量避免前往人群密集场所,确需前往的,应避免与他人直接肢体接触;保持良好卫生习惯,加强手部卫生。出现发热、呕吐、腹泻、腹痛、出血等症状时,及时就医或寻求中国医疗队帮助。回国途中如出现相关症状,请主动向机组、口岸工作人员报告。

### 三、发热伴血小板减少综合征

发热伴血小板减少综合征是一种由发热伴血小板减少综合征病毒引起的急性传染病,主要通过蜱虫叮咬传播,接触有出血表现的病人、遗体也可被感染。主要临床表现为发热、血小板及白细胞减少等,常伴随乏力、食欲不振、恶心、呕吐等,部分病例有头痛、肌肉酸痛、腹泻等。

每年4-9月为蜱虫活跃期,端午假期户外出行增多,被蜱虫叮咬风险上升。蜱虫多栖息于草地、灌木丛、林区,也可附着在家畜体表。户外露营、劳作、游玩时易发生接触,其常附着在人体头皮、腰部、腋窝、腹股沟、脚踝等部位,吸血后虫体可胀至黄豆大小。

### 主要预防措施

1.避免蜱虫叮咬。尽量避免在蜱虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧。

2.外出时尽量穿着长袖上衣与长裤,将裤脚扎紧或塞入袜子内。进行园艺、采茶、放牧等农业林业牧业活动前,可使用含有氯菊酯的产品处理衣物和装备。氯菊酯可用于处理靴子、衣物和露营装备,并通过多次喷洒以保持保护效果,或可购买使用氯菊酯处理过的衣服和装备。裸露的皮肤涂抹驱避剂,包括避蚊胺、羟吡酯、驱蚊酯等,遵循产品说明使用。

3.疫情高发地区,如有亲属出现发热、出血等表现,应尽快将其送医,并避免无防护情况下对患者进行护理;若患者不幸离世,应避免在无防护状态下处理遗体。

### 四、猴痘

猴痘是由猴痘病毒引起的急性传染病,临床表现主要有发热、皮疹、淋巴结肿大等症状。猴痘传播途径以直接接触患者的病变部位分泌物、渗出物为主,常见的接触方式包括性行为、家庭内密切接触、医疗护理接触等。

### 主要预防措施

1.了解猴痘防控知识,增强自我防护意识,保持良好的卫生习惯。

2.避免与猴痘患者或有可疑症状者密切接触,出现疑似症状应及时前往医疗机构就诊,并告知医生可疑接触史。

3.前往猴痘流行地区,应提前了解目的地猴痘疫情情况,做好个人防护。

4.遵守国家出入境管理相关规定,配合做好出入境检疫。

### 五、食物中毒

端午假期聚餐、在外就餐增多,同时由于气温升高进食生冷食物的机率增加,食物中毒风险也相应增加。我国以微生物所致食物中毒最为多见,野生蘑菇、野生植物等其他中毒也时有发生。食物中毒多在进食后短时间内急性发作,常见恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状。

### 主要预防措施

1.选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。

2.外出就餐时,注意选择规范、卫生条件好的餐饮单位。

3.不吃来历不明的食物,不采摘和食用不熟悉的野生蘑菇及野生植物。

### 六、高温中暑

高温、高湿的环境和长时间的高温天气过程,都会增加中暑风险,威胁生命健康安全。中暑后,轻则表现为头痛、头晕、口渴、多汗、四肢无力发酸等,重则可表现为大量出汗、皮肤灼热或四肢湿冷、面色苍白、脉搏增快,如不及时处理,可能引发多器官功能损伤,并伴有惊厥、昏迷、谵妄等严重临床表现。

### 主要预防措施

1.关注天气预报和高温预警信息,提前做好防暑降温准备。

2.高温天气时合理安排户外活动,出门注意防晒、降温,可备一些防暑药品。

3.及时补充水分、盐分和矿物质。

4.关注身体健康,提高防护意识,要更加重视家中婴幼儿和老人的中暑预防。



## 健康教育宣传栏

榆次区疾病预防控制中心