

## 猴痘知多少

猴痘是由猴痘病毒感染引起的一种人畜共患疾病。最近，全球多国出现猴痘病例，由于猴痘病例在中西非以外地区十分罕见，所以此次的猴痘病毒蔓延，引发世界各地警惕。

猴痘病毒的主要传播方式是通过直接接触受感染动物的血液、体液、皮肤或黏膜伤口。人与人之间的传播主要是由于密切接触感染者的呼吸道分泌物、皮肤损伤或被患者污染的物体造成的。

如何做好科学防护？据世界卫生组织介绍，接种天花疫苗在预防猴痘方面的有效性约为85%。对于公众来说，预防猴痘感染，必须避免无保护地接触野生动物，尤其是一些生病或死亡的动物。此外，所有含动物肉或动物部位的食物在食用前必须彻底加热、煮熟。

李宛臻

摘编自《重庆科技报》

## “四防”安心度夏

夏天气候炎热，稍有不慎，很容易患病。因此，应根据气候特点，做好自我防护。

1. 防中暑。夏天气温较高，身处室外高温环境中，或室内不通风，当所处环境温度超过人体正常温度时，极易发生中暑。因此，应避免烈日暴晒，避开高温环境，保持室内通风，并适量饮用绿豆汤、菊花茶、金银花露、酸梅晶、芦根水等解暑茶饮。一旦出现头晕、欲呕、全身不适等中暑前兆，应及时就医。

2. 防伤湿。夏季多雨炎热，食用生冷瓜果及冷饮，或是大汗后用冷水浴身，易致人体伤湿而出现头昏困倦、身重无力、精神萎靡、不思饮食等症状。因此，夏天不可暴饮生冷食物。此外，保持室内环境干燥，不要久居湿地。

3. 防受凉。夏季不要过度使用

或入睡后使用电风扇、空调等进行降温，以防受凉。特别是体弱多病的人，电风扇千万不可对着身体尤其是头部直吹，最好不要在空调房内久留。此外，避免在室外、过道或过堂风处午睡，以免受凉。夏天感冒，多有暑湿，应加强预防。

4. 防疫病。夏季天气炎热，适合细菌及一些致病微生物生长，加上大量饮水冲淡胃液，以及消化功能减弱，从而使胃肠抗病能力降低，一旦食入被污染或变质的食物，即会发生痢疾、食物中毒、肝炎等肠道传染病。因此，要特别注意饮食卫生，养成饭前便后洗手的习惯，加强食物和餐具消毒，及时处理腐烂变质的食物。

宁蔚夏

摘编自《重庆科技报》