

六条建议远离肠道传染病威胁

肠道传染病主要以“粪→口”为主要传播途径。当病原体直接污染了食物、水、生活用品、手，或者通过苍蝇污染了食物，再经口食入即可使人感染。为了帮助大家更好地预防和控制肠道传染病，专家建议：

（1）加强个人预防措施，做好饮水卫生、食品卫生、尽量少吃生冷食物，不吃苍蝇叮爬过的食物，不吃腐败变质的食物，不吃病死动物，不吃过期、无生产厂址、无生产日期的食品，海产品要彻底煮熟后再吃，剩饭菜充分加热、煮透后再吃。

（2）加工食物时，生熟食品要分开，生的肉食、海产品和其他容易变质的食物，应放在冰箱内，在4℃以下冷冻储存；冰箱内生熟食物要分开存放，如要放在一起，把熟食放在上层；已煮熟的食物，如不是即时食用，应储存在4℃以下且保存时间不超过48小时。

（3）注意个人卫生、环境卫生，出现异常及时就诊，减少肠道疾病的传染机会。

（4）及时接种疫苗，疫苗接种可以起到预防肠道传染病的作用，而接种霍乱疫苗就是预防霍乱的主要措施之一。

（5）一旦出现异常情况应及时就诊，以便早期发现、早期报告和早期采取预防控制措施。并注意把病人与家人相对隔离，不要共用餐具，对病人的粪便和排泄物要进行消毒处理。发现周围有可疑的肠道传染病病人时，应及时向当地的医疗机构或疾病预防控制机构报告。

(6) 尽可能减少肠道传染病的传播机会，在发生肠道传染病流行的地方，不要举办聚餐和酒宴，不到发生疾病流行的疫区赶集，不到病人家串门。