

特别报道·疾病防控

“博饼”+“健康”=快乐加倍
思明区计生协举办情暖中秋大联谊活动

01 骰响叮当送欢乐
要问闽南的中秋风俗是什么？那一定是：一张桌子，一副骰子，一个小碗，一桌丰盛的奖品，一群爱拼的闽南人以及响彻大街小巷的“博饼声”。作为厦门思明区计生协中秋的传统活动项目，“博饼”无疑是深受计生特殊家庭的喜爱和欢迎的。9月15日至22日，思明区计生协携手中国人寿保险股份有限公司厦门市分公司等组织400多名有意愿参加集体活动的计生特殊家庭成员开展了8场情暖中秋大联谊活动，其中5场在已建成的“暖心家园”进行。

当骰子在大瓷碗里落下，发出叮叮当当的清脆响声，“一秀、二举、三红、四进、状元……”的呐喊声此起彼伏，现场一片欢声笑语，其乐融融。赢输无碍，最重要的是大家围在一起博饼的乐趣，是大家共享此刻的欢乐。多年来，思明区计生协一直以暖心、接地气的服务鼓励计生特殊家庭



勇敢走出困境，用面对面、心贴心的互动交流方式，慢慢打开计生特殊家庭的心扉，让他们感受到党和政府的关怀和温暖。

02 情暖中秋送健康
“真的太感谢计生协组织的这个中秋活动了，原本以为只是参加博饼活动，没想到还能在这里享受免费的口腔检查，还领到了免费清洁口腔用品！”来参加莲前街道中秋大联谊活动的代阿姨显得格外高兴。

思明区本次“红帆领航·健康同行”情暖中秋大联谊交流活动积极响应中国计生协、福建省计生协和市计生协开展“健康+”系

列活动的精神，根据每个暖心家园和街道的不同需求，在活动现场开展了趣味运动和各種健康服务，例如莲前街道有口腔义诊、嘉莲街道有健康知识问答、鹭江街道有八段锦学习、筓筓街道开展了“暖心大学堂”秋季养生讲座等。“金色阳光”志愿者们也化身健康卫士，在现场



为叔叔阿姨们普及健康知识，宣传计生家庭意外伤害保险，用实际行动向计生特殊家庭倡导“健康+”生活，关心关爱计生特殊家庭，帮助计生特殊家庭成员树立健康生活意识。

03 新添“好家”送温暖
为做好计生特殊家庭帮扶工作，思明区计生协推动建设以“家”为“园”温馨我家、以“爱”取“暖”爱聚梧家、以“乐”舒“心”快乐我家。以“养”筑“家”睦邻我家等系列没有围墙的“暖心家园”。9月15日下午，在鹭江街道暖心家园营平社区项目点开展了“厝边我家”鹭江街道暖心家园揭牌仪式暨“红帆领航·健康同行”——情暖中秋大联谊活动。

鹭江街道暖心家园正式启用意味着辖区计生特殊家庭有了自己相对独立、固定的活动交流场

所，同时方便服务社工更好地开展有益“家人”们身心健康的集体活动和志愿服务活动，并帮助他们解决生活上的困难，改善生活质量。让暖心“家人”们能经常走进“厝边我家”泡茶、话仙、联谊，充实自己的生活。

据思明区有关项目负责人介绍，目前思明区已建成暖心家园阵地5个，其中开元街道“温馨我家”、莲前街道“快乐我家”和梧村街道“爱聚梧家”暖心家园为中国计生协项目点，其余2个为厦门市计生协项目点。一直以来，思明区以创建“暖心家园”为抓手，持续开展暖心家政、暖心联谊、暖心保险、暖心慰问、暖心志愿等系列关爱活动，提升计生特殊家庭帮扶服务内涵。未来，思明区将继续深入推进各项活动并不断创新形式，以“暖心家园”为主阵地，搭建与计生特殊家庭之间的“连心桥”，让计生特殊家庭实实在在受益，不断提高他们的获得感、幸福感。

(黄洁 朱伯奇)

咽喉不适 咳嗽不断

近日，话题#全国都在咽喉炎吗#在多个社交平台引发关注和讨论。网友们纷纷留言：嗓子干、喉咙疼，办公室里咳嗽声不断……

咽喉炎是什么引起的？

多位感染科、呼吸科医生表示，与病毒感染有关。

复旦大学附属儿科医院感染传染肝病科副主任医师沈军表示，这段时间换季是呼吸道感染高发季节，每个人接触人群中的病原体，被感染的几率就会增大。

绝大部分咽炎、喉炎表现为咽痛、鼻塞流涕、声音嘶哑、发热等感冒的症状，常见的病原体包括流感病毒、鼻病毒、新冠病毒(已经成为我们上呼吸道感染的常见病毒)、肺炎支原体、流感嗜血杆菌等。

“真正咽喉炎患者并不多，咽喉不适主要与呼

吸道病毒感染有关。”上海交通大学附属第一人民医院呼吸科学科带头人周新介绍，呼吸道传染病的传染源大多是病原体携带者，其病原体主要通过空气、飞沫和手接触等传播途径而引起感染。

南方医科大学南方医

院疑难感染诊疗中心主任彭劼表示，中秋国庆假期马上到来，要做好个人防护。他建议，公众在乘坐公共交通工具或前往人群密集的室内公共场所时要科学佩戴口罩；保持良好的个人卫生习惯，经常开窗通风，科学锻炼身体，提高机体免疫力。

咽喉炎6个必须就医的信号

- 看体温**
持续高热难退或者反复发热超过3天
- 看病程**
嗓子疼超过7天且没有任何改善
- 看呼吸**
呼吸窘迫，比如呼吸过速、呼吸困难、三凹征
- 看症状**
嗓子肿胀，出现流口水或唾液汇聚的情况，颈部疼痛或肿胀、脖子动不了、张不开嘴等
- 听声音**
声音嘶哑，发音含糊不清，像口含“热土豆”或出现喘鸣声
- 看精神状态**
出现精神萎靡，血氧指标低于93等

(本报综合科普中国、人民网)

警惕登革热

中秋、国庆双节长假将至，又将迎来一波出境旅游高峰，在尽情游玩的同时，一定要警惕登革热。

近期，登革热在东南亚地区快速流行，在全球范围内，今年的病例较去年同期明显上升。多地疾控中心发布提醒，我国部分省份出现了本土登革热疫情，多数有登革热流行区的旅居史。近一个多月来，多地检出登革热输入病例，多地疾控发布预防登革热提醒。

23日，中国疾病预防控制中心官微发布文章《中国疾控中心教你如何防控登革热?》文中提到：登革热高发季节为夏秋季，一般自5月份开始逐渐增多，8—10月份为发病高峰期。

登革热是由登革热病毒引起、主要经伊蚊叮咬传播的一种急性传染病。登革热病人或隐性感染者被伊蚊叮咬后，病毒在伊蚊体内经8~10天的增殖

后，就可以通过叮咬传播给健康人。

何时应该怀疑自己得了登革热？

如果过去2周曾在登革热流行的国家或地区逗留，当出现突起发热(有时可达39℃)，同时伴有明显疲乏、厌食、恶心等，常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全身肌肉痛、骨关节痛，可伴面部、颈部、胸部潮红时，应考虑自己有感染登革热的可能。此时应尽快到正规医院就医。

目前登革热尚无经审批注册的疫苗上市，也就是说现在还没法通过注射疫苗预防登革热。

目前尚无特效的抗病毒治疗药物，主要采取支持及对症治疗措施。治疗原则是早发现、早诊断、早治疗、早防蚊隔离。重症病例的早期识别和及时救治是降低病死率的关键。

(本报综合中国疾控动态、北京疾控、央视新闻)