

མི་ཡུལ་བརྩེ་བ་རྟག་ཏུ་བརྟམ།

ས་ཡོམ་རྗེས་ཀྱི་བྱིས་ཚང་བདེ་ཐང་ལག་དེབ།

亲情与你同在

震后家庭健康手册

国家人口和计划生育委员会 编

QINQINGYUNITONGZAI

中国人口出版社

མི་ཡུལ་བརྩེ་བ་རྟག་ཏུ་བརྟན།

ས་ཡུལ་རྒྱུ་བྱིས་ཚང་བདེ་ཐང་ལག་དེབ།

亲情与你同在

震后家庭健康手册

国家人口和计划生育委员会 编

中国人口出版社

图书在版编目(CIP)数据

亲情与你同在：震后家庭健康手册/国家人口和计划生育委员会 编. —北京：中国人口出版社，2010.4
ISBN 978-7-80202-747-3

I.亲… II.国… III.①饮食卫生—基本知识②地震灾害—心理卫生—基本知识 IV.R155 R395.6

中国版本图书馆CIP数据核字（2010）第070658号

责任编辑/朱双龙 姜淑芳 美术编辑/海 刚

亲情与你同在
震后家庭健康手册
国家人口和计划生育委员会 编

出版发行	中国人口出版社
印 刷	北京盛兴文豪彩色印刷有限公司
开 本	787×1092 1/32
印 张	1.25
字 数	20千字
版 次	2010年4月第1版
印 次	2010年4月第1次印刷
印 数	1~10 000册
书 号	ISBN 978-7-80202-747-3/R·666

社 长	陶庆军
电子信箱	chinapphouse@163.net
电 话	(010)83519390
传 真	(010)83519401
地 址	北京市宣武区广安门南街80号中加大厦
邮 编	100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

免 费 赠 阅



前面的话

突如其来的地震灾害，带来了人与自然的艰苦抗争。

抗震前线的每一点信息都牵动着我们的心。

按照国家人口计生委党组的指示，我们迅速组织编写了这本《震后家庭健康手册》。大家只有一个愿望：让小小的手册带去我们深深的挂念，更带去我们深深的祝福：衷心祝愿灾区所有的兄弟姐妹尽快告别伤痛，战胜灾害，拥有健康，拥有美好的未来。

全国人口和计划生育工作者永远与灾区人民心连心！

震灾即将过去，亲情与你同在！

科技司
2010年4月15日





Contents

目 录



一、震后常见传染病预防

- (一) 震后常见传染病·····2
- (二) 预防控制措施·····4

二、震后饮食环境卫生

- (一) 注意个人卫生·····10
- (二) 注意饮水卫生·····11
- (三) 注意食品卫生·····12
- (四) 注意环境卫生·····13
- (五) 做好个人防护·····14

三、震后家庭健康注意事项

- (一) 震后儿童健康注意事项·····16
 - (二) 震后孕妇健康注意事项·····17
 - (三) 震后老年人健康注意事项·····19
-



四、震后心理援助

(一) 震后身心症状表现·····22

(二) 缓解身心症状方法·····23

五、震后健康 “十要十不要”

·····27

附录:地震时个人防护常识

·····30



1

震后常见传染病预防

ZHENHOUCHANGJIANCHUANRANBINGYUFANG





（一）震后常见传染病

地震是一种自然灾害，震后生态环境和生活条件受到极大破坏，大量房屋倒塌，下水道堵塞，卫生基础设施损坏严重，供水设施遭到破坏，饮用水源受到污染，极易引发一些传染病并迅速蔓延。历史上就有“大灾后必有大疫”的说法。震后常见的传染病有：



1. 肠道传染病，如霍乱、甲肝、伤寒、痢疾、感染性腹泻、肠炎等；

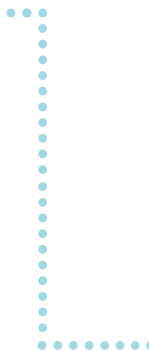


2. 虫媒传染病，如乙脑、黑热病、疟疾等；

3. 人畜共患病和自然疫源性疾病，如鼠疫、流行性出血热、炭疽等；

4. 经破损皮肤引起的传染病，如破伤风、钩端螺旋体病等；

5. 其他常见传染病，如流脑、麻疹、流感等呼吸道传染病。





（二）预防控制措施

1. 预防肠道传染病

（1）保护水源。特别要保护生活饮用水免受污染。可用漂白粉或漂白粉精片（净水片）消毒生活饮用水。

（2）保持饮食卫生。不喝生水，饭前便后洗手，不吃腐败变质或受潮霉变的食品，不吃死亡的禽畜，不用脏水漱口或洗瓜果蔬菜，碗筷应煮沸或用消毒剂消毒，刀、砧板、抹布也应严格消毒，生熟食品应该分开存放，水产品 and 海鲜食物要煮熟煮透再吃，熟食要严格蒸煮。

（3）保持环境卫生。消灭蚊蝇，不随地大小便，粪坑中加药杀蛆，动物尸体要深埋，有条件的可加放生石灰消毒，土层要夯实。要及时消除垃圾、污物，进行环境消毒，管理好粪便和垃圾。



2. 预防虫媒传染病

(1) 灭蚊。家畜家禽圈棚要经常洒灭蚊药。清扫卫生死角，疏通下水道，喷洒消毒杀虫药水，消除蚊虫孳生地，降低蚊虫密度，切断传播途径。

(2) 防蚊。做好个人防护，避免被蚊虫叮咬，夜间睡觉挂蚊帐，露宿或夜间野外劳动时，暴露的皮肤应涂抹防蚊油，或者使用驱蚊药。

(3) 预防接种。根据疫情监测动态，易感人群及时接种乙脑疫苗，同时做好斯梯黑克、喷他脒、乙胺嘧啶、伯氨喹等紧缺药物的储备，一旦发生黑热病和疟疾应及时有效治疗。





3. 预防人畜共患病和自然疫源性疾病

(1) 进行防鼠、灭鼠杀虫和灭蚊为主的
环境整治活动，降低蚊、虫、鼠等传播媒
介的密度。

(2) 管好家禽家畜，猪、狗、鸡应圈
养，不让其粪便污染环境及水源，猪、鸡粪
发酵后再施用，死禽死畜要消毒后深埋。

(3) 管好粪便厕所，禁止随地大小
便，病人的粪尿要经石灰或漂白粉消毒后集
中处理。

(4) 减少人与鼠、蚊等媒介的接触机
会。临时居所和救灾帐篷要搭建在地势较高、
干燥向阳的地带，在周围挖防鼠沟，要保持一
定的坡度，以利于排水和保持地面干燥。床铺
应距离地面60厘米以上，不要睡地铺。

(5) 要做好鼠疫疫苗、出血热疫苗和
有关药物的储备，以便应急使用。



4. 预防经接触和土壤传播的疾病

地震导致房屋倒塌、地面裂缝、山体坍塌、江河污染等，造成人员外伤，易引起破伤风、钩端螺旋体病和经土壤传播的疾病发生。预防措施包括：

(1) 避免伤口与土壤直接接触。对各种原因引起皮肤破损的人员，要尽量避免伤口与土壤接触。

(2) 注射破伤风抗毒素。对伤者及时进行伤口清创缝合和抗炎对症治疗，同时注射破伤风抗毒素。





5. 预防呼吸道疾病

春天气温波动大，要根据气候的变化随时增减衣服，注意防寒保暖、注意防暑降温。要加强室内空气流通，预防感冒。室外搭棚的市民，应做好避风、保暖，要多喝烧开水或洁净水，吃一些咸菜，补充体内盐分和水分。





2

震后饮食环境卫生

ZHENHOUYINSHIHUANJIINGWEISHENG





震后房屋倒塌，可使食品、粮食受潮霉变、腐败变质，存在发生食物中毒的潜在危险。震后水源和供水设施遭到破坏和污染，存在饮水安全隐患。要特别重视震后预防食源性疾病，保障饮水安全和环境卫生。

（一）注意个人卫生

保持勤洗手的习惯，做到饭前便后洗手，避免接触疫水。





(二) 注意饮水卫生

选择合格的饮用水源并加以保护。首选井水，水井要清淘和消毒，水井应修井台、井栏、井盖，井周围30米内禁止设有厕所、猪圈以及其他可能污染地下水的设施，打水应备有专用的取水桶；其次选择没有污染的山泉、小溪和上游水，并划定范围，严禁在此区域内排放粪便、倾倒污水垃圾等；最后，可根据情况选接自来水供水管线、打手压泵小口井等，集中式的饮用水水源取水点必须由专人管护。饮用水要经过澄清、过滤、消毒等处理后方可饮用，不喝生水。

