

◎编著 贾红博 ◎插图 甄 巍

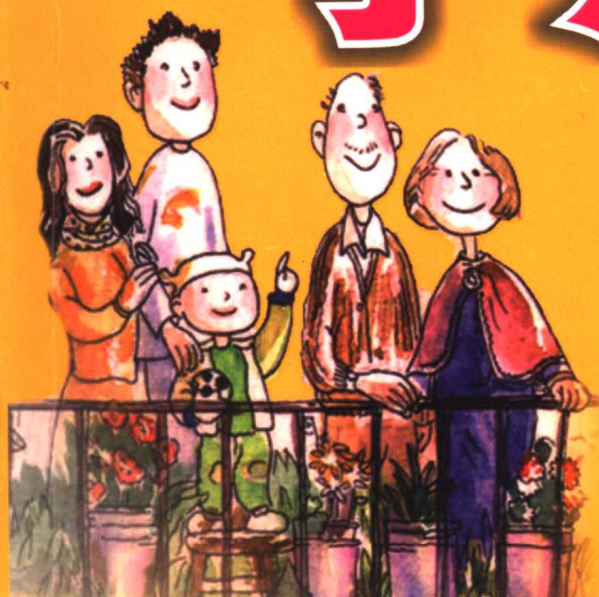
家庭

要想保护你的家人
远离传染病
除了要有我们的爱心
还要有防疫知识

漫画插图本



防疫手册



北京出版社



家庭防疫手册

编著 贾红博

漫画插图本

插图 甄巍

北京出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭防疫手册 / 贾红博编著. —北京: 北京出版社, 2003

ISBN 7 - 200 - 05097 - 0

I. 家… II. 贾… III. 传染病防治——基本知识
IV. R183

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 106536 号

家庭防疫手册

JIATING FANGYI SHOUCHE

编著 贾红博 插图 甄巍

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码: 100011

网址: www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳燕华印刷厂印刷

*

850 × 1168 32 开本 7 印张 159 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

印数 1 - 10 000

ISBN 7 - 200 - 05097 - 0

R · 236 定价: 24.00 元

北京出版社发行电话: (010) 62013123

北京出版社直销电话: (010) 62361304

编辑业务电话: (010) 62016699 - 2282

邮箱: keji@bphg.com.cn



家庭防疫手册

编著 贾红博

漫画插图本

插图 甄巍

北京出版社

家庭防疫的必要性从来没有像现在这样引起人们的关注。如果要用一句话来概括防疫的核心，那就是：预防传染病。我们这些生活在北京这样繁华都市的幸福人儿习惯了和家人一道挤着去电影院排队看大片、到星巴克喝咖啡、期盼着规模盛大的汽车展、预定着一场场令人目不暇接的精彩演出的门票。然而一夜之间，这一切被突如其来的一场疫病完全地改变了。我们恐惧、紧张、焦虑、彷徨、担忧，同时我们也变得坚强、乐观、团结、理智和更有爱心。

疫病终究要被战胜，而留给我们的问题是：我们的幸福生活为什么如此不堪一击？抛却其他方面的因素，不可否认的是：在日常生活中，家庭防疫、防病的意识过于淡薄，预防疾病传染的措施缺乏实施。一旦面对疫情，我们就会束手无策，甚至病急乱投医。也许，我们能从此加强这方面的认识，学习科学有效的方法，真正为我们的家庭、为我们所爱和我们的人提供一个安全、洁净、健康的欢乐之所。

保护家人是每一个家庭成员应尽的责任，就像爱护宝宝是每一位父母的天职一样。这本书里的每一节内容都是专为中国家庭，尤其是以前很少意识到防疫问题的城市知识家庭准备的。我们特意将书中文字编写得比较通俗、轻松，又配了很多幽默有趣的漫画，希望能够稍稍缓解一下您阅读这些可怕疫病，尤其是疫病的主要症状时的恐惧心理。说实话，我们在编写和绘图的时候也会感到不舒服。可是一想到读者在学习了这些内容之后，也许能够挽救亲人、挽救自己的家庭，我们就感到无比的高兴。学习保护我们的家人吧，他们是上天赐予的最宝贵的礼物。

但我还是想强调一下，阅读一本书是不能够真正解决问题的。要想更好地保护家人，还需要投入更多的精力和爱心。比如，应当考虑一下为家人设立医疗保险，这样才能在面对病魔时表现出更强的实力和信心。

说到底，精神和人性的力量才是最宝贵的。没有

人愿意面对疫病,可真的面对危险时,那些直面现实、首先想到他人安危的人是值得我们敬佩的。

书中的药方和治療措施仅仅是提供给读者的一种参考,医师需要根据实际的临床情况才能作出正确的判断和处理意见。因此,本书不能用作治疗的依据。

因为时间仓促,本书的内容一定会有不少疏漏和不妥之处,我们也希望能够得到各位专家和读者的批评与指正。也许,在以后的版本中可以使内容随着时间和家庭实际需要而变得更加充实完整。这一切肯定离不开每一个家庭的帮助。

愿我们携起手来,共同抗击所有威胁我们家人健康的病痛和疾患!让我们热爱的人永远生活在安全、幸福、快乐的环境中!

目 录

序言	1
----------	---

防疫篇	1
-----------	---

非典型肺炎 (SARS)	3
--------------------	---

感冒与流感	15
-------------	----

肠炎	23
----------	----

痢疾	24
----------	----

食物中毒	27
------------	----

“红眼病”	29
-------------	----

结核病	31
-----------	----

狂犬病	33
-----------	----

疟疾	36
----------	----

血吸虫病	38
------------	----

流行性出血热	41
--------------	----

流行性乙型脑炎	45
---------------	----



鼠疫	47
霍乱	50
炭疽	52
伤寒	55
甲型肝炎	57
乙型肝炎	60
流行性脑脊髓膜炎	63
淋病	67
梅毒	72
艾滋病	76
尖锐湿疣	81
生殖器疱疹	87
麻疹	92
风疹	97
水痘	99
流行性腮腺炎	102

猩红热	104
百日咳	106
白喉	108
麻风病	111
蛔虫病	113

灭害篇119

蚊子的危害与防治	120
苍蝇的危害与防治	123
蟑螂的危害与防治	125
虱子的危害与防治	128
跳蚤的危害与防治	132
臭虫的危害与防治	135
蠓的危害与防治	137
螨虫的危害与防治	140



蚂蚁的危害与防治143

护理篇147

家庭消毒方法148

体温、脉搏、呼吸、血压的测量方法
.....157

局部用药的方法163

自己用药要谨慎165

自我辨识药物不良反应168

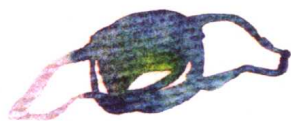
免疫篇173

正确补充维生素174

增强免疫力的10个妙方178

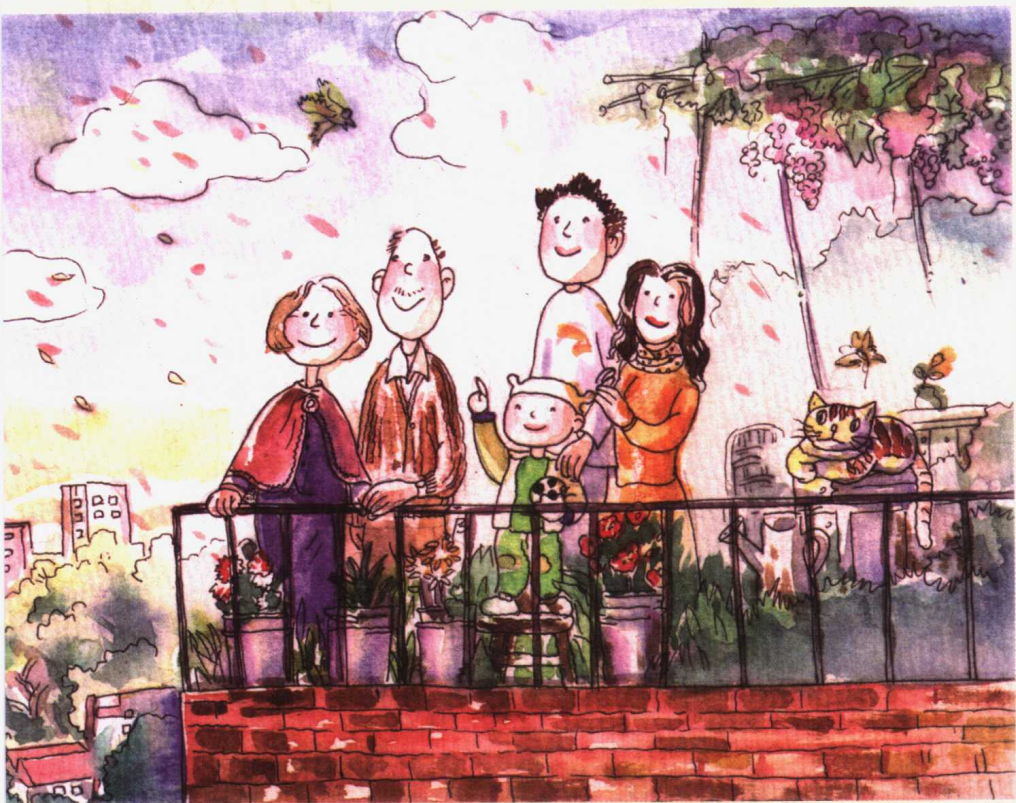
降低免疫力的10个不良习惯189

建一个家庭病历	205
重视家庭健康检查	208



FAMILY
EPIDEMIC PREVENTION
HANDBOOK

防疫篇



和家人一起呼吸新鲜空气



非典型肺炎 (SARS)

没有人会预料到，2003年的春天，“非典”会成为如此可怕的恶魔。人们戴起口罩，行色匆匆地走过熟悉的街道、商场和高楼大厦。天空依旧湛蓝，树叶依然发出嫩绿的新芽，然而，心情不可逆转地变了。

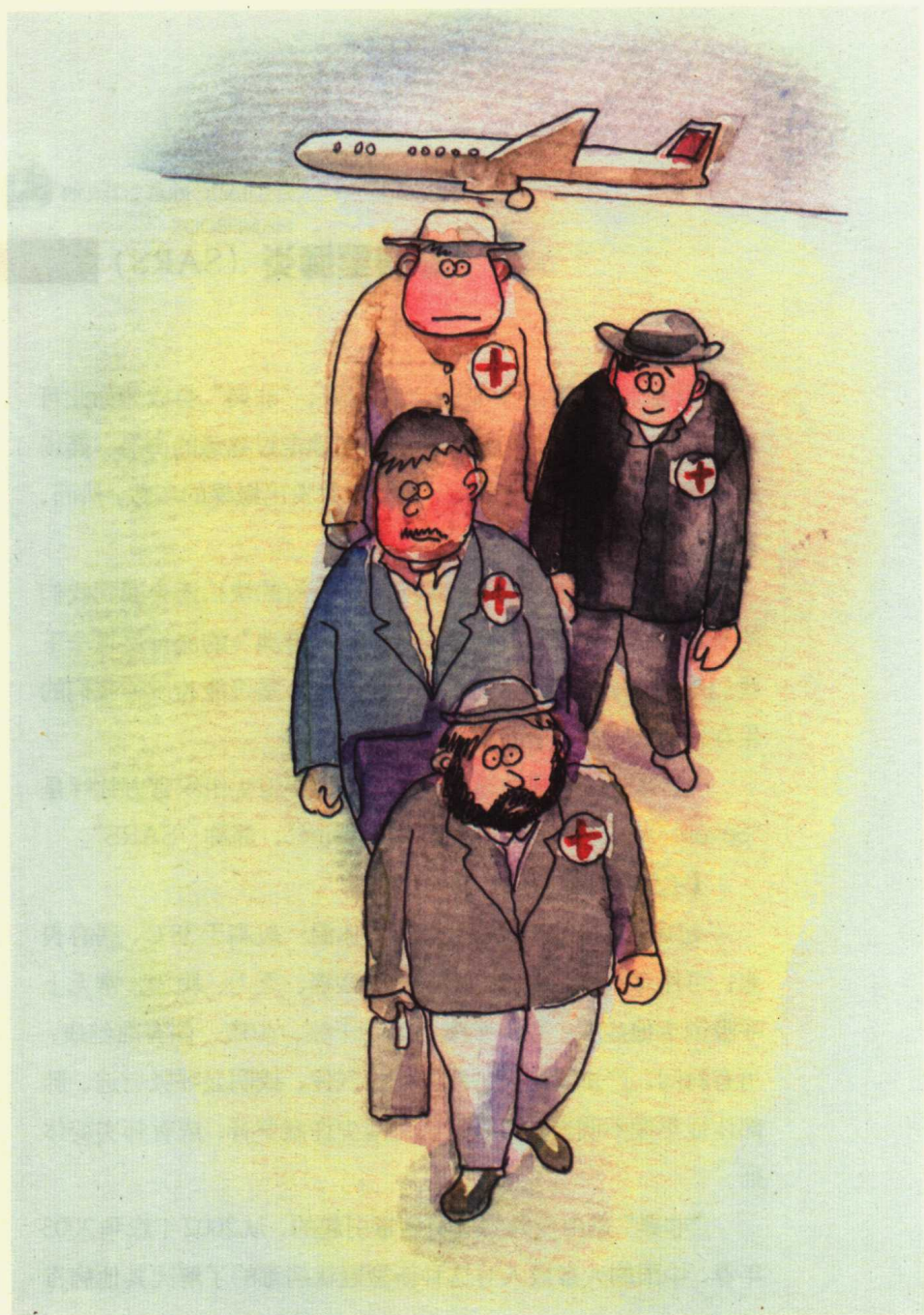
不过，疫病的阴影终归要过去，所有的快乐还会回到我们的身边。而我们要做的恰恰是要通过“非典”的流行反思一下我们是否有不健康、不卫生的生活习惯，是否能为改善我们的生存环境做一些事。

“非典”是中国内地的叫法，按世界卫生组织官方称呼是“Severe Acute Respiratory Syndrome”，简称“SARS”。

【主要症状】

起病急，以发热为首发症状，体温一般高于 38°C ，偶有畏寒；可伴有头痛、关节酸痛、肌肉酸痛、乏力、腹泻；常无上呼吸道卡他症状；可有咳嗽，多为干咳、少痰，偶有血丝痰；可有胸闷，严重者出现呼吸加速、气促，或明显呼吸窘迫。肺部体征早期不明显，部分病人可闻少许湿罗音，或有肺实变体征。

“非典”是由变异的冠状病毒引起的，从2002年底到2003年春，中国的大多数人对这种新型冠状病毒的了解比其他病毒



疲惫不堪的世界卫生组织专家们



都多。

首先，我们一定要想办法来预防“非典”，这种厉害的传染病对自己和家人威胁很大。除了戴上专用口罩、勤洗手之外，保持空气新鲜流通是非常重要的点，因为病毒只能在某一空间里达到一定浓度才会对人产生危害。请和家人一起面对大自然深深地呼吸吧，把这样一个“非常时期”当作上天赐给家庭的假期，让平时因工作、事业而紧张的身心在安全、美好的家里得到放松。

为了将病毒拒之门外，你和家人应当做好以下的消毒工作：

1. 对家中地面、墙壁和门窗用 0.2%~0.5% 过氧乙酸溶液或 1000mg/L~2000mg/L 有效氯含氯消毒剂溶液喷雾。但不要喷得过量，让溶液流淌。另外，稀释时注意不要沾上浓液，以免烧伤皮肤。地面消毒先由外向内喷雾一次，喷药量为 $200\text{ml}/\text{m}^2 \sim 300\text{ml}/\text{m}^2$ ，待室内消毒完毕后，再由内向外重复喷雾一次。

2. 对衣服、被褥的消毒。耐热、耐湿的纺织品可用煮沸方法消毒，时间不少于 30 分钟，或用 250mg/L~500mg/L 有效氯含氯消毒剂浸泡 30 分钟；不耐热的毛衣、毛毯、被褥、化纤、尼龙制品等，可采取过氧乙酸喷雾消毒。