

# 防“两热”：致全体师生的倡议书



## 预防登革热 与基孔肯雅热

传播登革热

传播基孔肯雅热

清除积水

使用蚊帐

涂抹驱蚊剂

穿长袖长裤

### 清积水 灭蚊虫 做防护

#### 预防“两热”倡议书

亲爱的全体师生：

登革热和基孔肯雅热（简称“两热”）是通过伊蚊（俗称“花斑蚊”）叮咬传播的急性传染病。感染后，患者通常会突然出现高烧、关节与肌肉疼痛、皮疹等症状，严重影响身体健康。近期，随着气温升高、降雨增多，蚊虫进入繁殖高峰期，“两热”传播风险增大。防蚊灭蚊是预防“两热”的关键，需要每一位师生积极参与。为保障您和家人的身体健康，我们向广大师生发出以下倡议。

#### 一、及时清理积水，消除蚊虫孳生地

积水是蚊虫滋生的主要场所，及时清理积水能有效减少蚊虫繁殖。请您定期清理房前屋后、阳台、浴室、厨房等容易积水区域，将盆盆罐罐倒扣放置。同时，清理楼顶天台的卫生死角和长期闲置杂物，及时处理垃圾堆放和积水处。对家养水生植物，要定期换水洗瓶、清洗植物根须；若发现蚊虫孳生，应立即清除，也可改用泥、沙种养。

#### 二、共建健康校园，改善公共卫生环境

定期打扫公共区域，重点清理构筑物天台、空置屋、闲置地、垃圾收集点、绿化带、地下室、沟渠管道等场所，做到生活垃圾日产日清。每位师生都应积极参加环境卫生整治，共同维护校园的整洁与卫生。

#### 三、加强个人防护，降低蚊虫叮咬风险

安装纱门、纱窗，并确保日常出入时及时关密；睡觉时使用蚊帐，防止成蚊入侵。若室内发现成蚊，可使用电蚊拍、驱蚊液等工具进行灭蚊驱蚊。外出活动时，建议穿着浅色长袖衣物和长裤，并在皮肤裸露处涂抹驱蚊产品。尽量避免在蚊虫活动高峰期（黄昏和黎明）前往公园、草丛等蚊虫密集区域，减少被蚊子叮咬的机会。

#### 四、及时就医排查，主动配合防控工作

外出前，请提前了解目的地“两热”流行情况，从“两热”流行地区返回后，要密切关注自身健康状况。特别是有“两热”流行地区旅居史或蚊虫叮咬史，且出现发热、关节痛等症状的师生，请及时前往正规医疗机构就诊，并主动告知医生相关暴露史，配合进行检查诊断和流行病学调查，以便获得准确诊疗，采取有效防控措施。

清洁校园，人人有责。让我们积极行动起来，从自身做起，共同打造干净整洁、健康舒适的生活环境，用实际行动守护自己和家人健康！

后勤保障处

2025年7月31日

### 如何预防？一图读懂

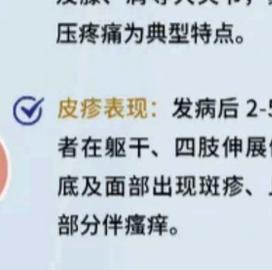
## 基孔肯雅热 防控指南



### 01 什么是基孔肯雅热

由基孔肯雅病毒引起的急性传染病，主要通过伊蚊（埃及伊蚊、白纹伊蚊，即俗称“花蚊子”）叮咬传播。

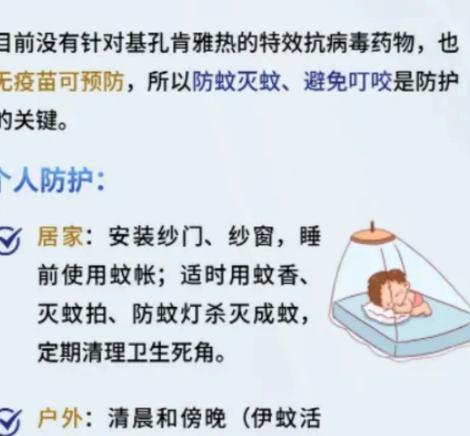
### 基孔肯雅病毒



### 主要在哪些地区流行？

#### 其地理分布与伊蚊分布一致

在非洲次撒哈拉地区、东南亚、印度洋沿岸及岛屿、西太平洋等热带和亚热带区域呈地方性流行，且发病季节与当地伊蚊活动规律相关，热带亚热带地区一年四季均可发病。目前全球 110 多个国家已发现该病毒，我国因国际人员往来频繁，口岸持续面临输入风险。



### 02 传播途径是什么？

伊蚊（白天活跃，偏好干净积水产卵）叮咬感染病毒的人后，病毒在蚊体内复制，数天后进入唾液腺，再次叮咬健康人时完成传播。各年龄段人群均可能感染发病。

### 典型症状（潜伏期1-12天，通常3-7天）

**急起高热：**体温迅速飙升至 39°C 甚至 40°C 以上，持续高烧不退，部分患者热退后可能再次发热（双峰热），整体发热期相对较短。

**剧烈关节痛：**呈游走性，多累及手、腕、踝、趾等小关节，也可波及膝、肩等大关节，其中腕关节受压疼痛为典型特点。

**皮疹表现：**发病后 2-5 天，80% 患者在躯干、四肢伸展侧、手掌、足底及面部出现斑疹、丘疹或紫癜，部分伴瘙痒。

**其他症状：**可伴有头痛、恶心、呕吐、纳差、腹痛等消化道症状，以及畏光、结膜充血或出血、肌肉疼痛、疲劳等。

### 03 和登革热有何区别？

#### 相同点

均由伊蚊传播，热带亚热带多发，初期均有高热、头痛、肌肉痛；

#### 不同点

基孔肯雅热发热期较短，关节痛更剧烈且持续久。



### 04 如何预防

目前没有针对基孔肯雅热的特效抗病毒药物，也**无疫苗可预防**，所以防蚊灭蚊、避免叮咬是防护的关键。

#### 个人防护：

**居家：**安装纱门、纱窗，睡前使用蚊帐；适时用蚊香、灭蚊拍、防蚊灯杀灭成蚊，定期清理卫生死角。



**户外：**清晨和傍晚（伊蚊活跃高峰）穿浅色长袖长裤，裸露皮肤喷涂驱蚊剂；避免在树荫、草丛、凉亭、积水区等蚊虫密集处久留。



#### 环境清理（斩断蚊虫孳生链）：

**清积水：**翻盆倒罐清空闲置盆、罐、桶、轮胎等容器积水；填平树洞、竹洞、洼地；清理空调托盘、饮水机托盘等积水。



**勤打理：**水养植物（富贵竹、万年青等）每周彻底换水 1 次，清洗容器内壁和根部；宠物饮水碗、花盆底盘等及时清空积水。



**严管控：**储水容器（水缸、水池等）严密加盖，或投放安全的灭蚊幼缓释剂；妥善处理垃圾，避免废弃瓶罐形成积水。

### 05 治疗原则

#### 以对症支持治疗为主：

**基础护理：**多喝水、充分休息

**症状缓解：**体温超 38°C 用扑热息痛（对乙酰氨基酚）退烧；关节痛按程度用止痛药物，避免使用阿司匹林及非甾体抗炎药（可能增加出血风险）。

**就医提示：**出现发热、关节痛、皮疹等症状，尤其是有境外旅居史者，立即到正规医院就诊，主动告知旅居史和蚊虫叮咬史，早期干预可缓解不适。

#### 特别提醒

夏季蚊虫活跃，防蚊灭蚊不仅能避免瘙痒“红包”，更是阻断基孔肯雅热传播的关键！



### 最后

在此再次呼吁全体师生，

立刻行动起来！全员齐动手！

清干净积水、整治好环境，

让蚊虫无处藏身，

共同营造一个

干净、整洁、健康、舒适的校园！

后勤保障处宣