

天氣乍熱，小心傳染病及食物中毒

家計推廣中心 / 任宜蓀

初夏季節，最常見的疾病之一是病毒性的胃腸道感染，在台灣地區兩三歲的幼兒常見此病，但大一點的孩子甚至大人也會被感染。

此種病大都是由輪狀病毒感染引起，台灣以前最常見於秋冬之交，病狀是發燒嘔吐、瀉肚子，嚴重者還會脫水，所以最早期又稱為“假性霍亂”，現在春末夏初也可見到。在胃腸道感染中，還有一種是細菌性的腸炎，分別是由葡萄球菌及沙門氏菌感染而引起，平常我們說的「食物中毒」即是由前者感染所引起。一般來講，葡萄球菌的感染來勢較兇，但痊癒較快，肚子會痛得很厲害、發高熱、腹瀉，主要原因是由於吃、碰不潔食物所引起的。至於沙門氏菌感染，雖然病狀較緩和，但依然有拉肚子、發燒等狀況出現，且痊癒期較慢，大一點的小孩需個把禮拜才會好。

傷寒菌引發腦膜炎

沙門氏菌中有種是傷寒菌，它的感染有時會造成脾、肝臟腫大，少數感染傷寒菌的孩童會併發骨髓炎。二、三個月以下的嬰兒若感染此病，有時會引起腦膜炎，治療起來很麻煩，並且，以後還會常常復發。

目前，在台灣地區對沙門氏菌感染引起的腦膜炎尚未查明原因，英國曾有報告稱是從蛋殼感染，如果雞鴨的蛋殼沾有排泄物沒清洗乾淨，又接觸到嬰幼兒則有可能被感染。此病在燒退後，仍應用藥5天至1星期。

飲食衛生注意要點

因此，預防這些食物中毒，務須提高警覺，注意飲食衛生，尤其應特別注意以下幾點：

1. 保持廚房的清潔衛生，杜絕蚊蠅、蟑螂、老鼠的

生存。

2. 烹調飲食要養成良好的衛生習慣。

3. 不吃不新鮮的食物或蒼蠅、蟑螂爬過的食物。

4. 食物要趁熱吃，否則必須冷藏。夏天裡，未經冷藏的食物可能在數小時內就充滿細菌，足以使人中毒，而外表仍無變化。

5. 冰箱常因存物過多，開啓次數過密或本身結構不良而致溫度過高。新鮮食物存放冰箱不宜超過3天。

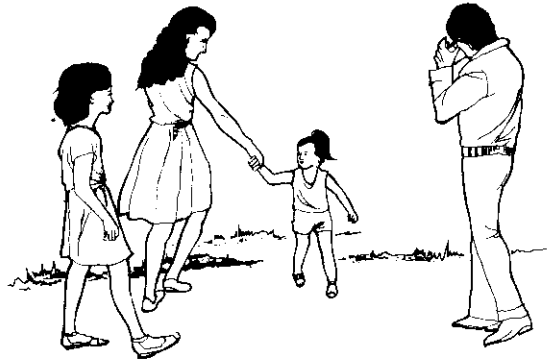
6. 不要購買生鏽或有彎曲凹凸的罐頭，開罐後應立即食用，不宜久藏。

環境衛生注意要點

另夏天傳染病因於夏令期間，氣溫高、濕度大，病毒很容易繁殖。同時，傳播病毒的蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠等也繁殖得很快，活動得很頻繁，因此很容易傳染疾病。在夏天裡，因為人體

父母的角色 隨子女成長而改變

資料提供／台灣省家庭計畫研究所



養育子女是心智與體力的雙重考驗，對這個時代的父母更是一項挑戰。如果父母能在事先對子女成長的過程、生理的發展、心理的需求有所了解，並學習與孩子有效地溝通和建立良好的親子關係，將會使你的家庭生活更為美滿。

當 你的孩子還在嬰兒及幼兒時期，你是孩子的保姆，隨時照顧他的飲食起居，滿足他的生活需求。然後，父母的角色擴大了，成為孩子的老師。家庭是孩子第一個學校，父母是孩子第一位老師；當你幫助孩子學習時，你也分享了孩子世界的奧妙與生命的喜悅。你得設法滿足孩子的好奇，並回答他無數個「為什麼？」在日常生活中，你也無時無刻不與孩子相處，陪他唱歌、陪他遊戲，你成了孩子的玩伴，與他共享天倫之樂、共渡快樂時光。並且，為人父母應該了解孩子的需求與感受，聆聽他的話語與心意，當孩子的朋友，愛護他、關懷他、鼓勵他，幫助孩子面對成長中的挑戰，指導他克服生活中的困難。

為了扮演好這麼重要而且複雜的角色，你可得十八般武藝樣樣精通才行。所以需要不斷的學習充實自己，並且，隨著子女的成長而調整所扮演的角色，如此才能勝任愉快。

消化道的殺菌力比較弱，傳染病更易流行。比較厲害的傳染病有：霍亂、傷寒、痢疾、日本腦炎等，另外，各種皮膚病也是夏天較常發生。因此，請民衆要隨時提高警覺，注意以下各項個人衛生及環境衛生要點，以確保個人與與大眾健康：

1. 環境髒亂容易滋生蚊子、蒼蠅、蟑螂、老鼠，應自動清掃，住屋內外，隨時保持整潔。

2. 廚房、廁所要保持清潔乾燥，垃圾桶須加蓋，出糞式廁所的蹲位坑及出糞口均應設蓋。

3. 清除積水、清理空瓶罐，以防蚊蟲滋生。

4. 門窗要裝紗網，睡眠時應掛蚊帳。

5. 衣服、被褥、疊蓆要勤加洗曬。

6. 養成良好衛生習慣，飯前便後及外出回來一定要用肥皂洗手。

7. 不吃不潔食物，不喝不潔冷飲。

8. 不吃蒼蠅、蟑螂爬過或腐敗不新鮮的食物。

9. 接受預防注射，增加身體對病菌的抵抗力。

如此預防，則可以過一個平安快樂的夏季。