

**罗伯特·戈尔茨坦，医学博士，哲学博士**

委员

**凯瑟琳·E·沃尔什**

秘书

**金伯利˙德里斯科尔**

副州长

**莫拉 T. 希利**

州长

马萨诸塞州公共卫生部

MASSACHUSETTS DEPARTMENT OF PUBLIC HEALTH

**马萨诸塞州公共卫生部提供**

**夏季安全指南**

**波士顿**（2023 年 6 月 12 日） - 随着夏季临近，马萨诸塞州公共卫生部 (DPH) 提醒居民采取建议的常识性预防措施，以在这个夏天保证每个人的安全，特别是幼儿。

**预防蜱虫叮咬**

某些种类的蜱虫会叮咬您并让您患上莱姆病和波瓦桑病毒等疾病。蜱虫最常见于潮湿、多草、灌木丛生或树木繁茂的地区，包括您自己的后院。蜱虫只有在您直接接触它们的时候才会附着在人身上——它们不会跳也不会飞。按照以下步骤保护自己免受蜱虫叮咬：

* 每天检查自己身上有没有蜱虫——这是您能做的重中之重。
* 使用含有环境保护局 (EPA) 注册有效成分的驱虫剂；一定要遵循标签上的说明。
* 天气允许的话，穿长袖浅色衬衫，并把长裤塞进袜子里。这将有助于让蜱虫远离您的皮肤，让您更容易发现衣服上的蜱虫。
* 从户外回来后，淋浴可以帮助在蜱虫附着之前将其冲洗掉，把衣服放在烘干机里高温烘干 10 分钟可以帮助杀死蜱虫。
* 从户外回来的宠物也会接触到蜱虫，并可能把蜱虫带回家。和您的兽医谈谈保护您的动物免受蜱虫和蜱媒疾病侵害的最好方法。

**预防蚊子叮咬**

东部马脑炎 (EEE) 和西尼罗病毒 (WNV) 是发生在马萨诸塞州的两种蚊媒疾病。虽然去年马萨诸塞州没有 EEE 病例，但有 8 人感染了 WNV。随着夏季到来，蚊子监测对于监测活动来说至关重要。DPH 在[马萨诸塞州虫媒病毒更新](https://www.mass.gov/info-details/massachusetts-arbovirus-update)页面上发布了有关整个季节活动的更新信息。

虽然人类感染 EEE 或 WNV 的风险要到夏季中下旬才会发生，但人们在保护自己免受这些可能非常严重疾病之侵害方面发挥着重要作用。要为蚊子季做好准备：

* 排出房屋或院子内及周围的积水，防止蚊子滋生。
* 修理门窗纱窗，让蚊子远离您家。
* 根据说明使用含有 EPA 注册成分的驱蚊剂。
* 在天气允许的情况下，穿长袖衬衫、长裤和袜子，以减少裸露皮肤。

有关预防蚊子和蜱媒疾病的更多信息，请访问 DPH 的[蚊子和蜱虫](https://www.mass.gov/mosquitoes-and-ticks)页面。

**水及泳池安全**

溺水是幼儿死亡的主要原因，在全国和马萨诸塞州，后院游泳池对 5 岁以下儿童来说风险最高。帮助预防水相关伤害和溺水：

* 当孩子在水里或水周围时对其全程监督。
* 婴幼儿在水里或水周围（包括浴缸）时，成年人应始终在一臂长的距离内提供“触及监督”。
* 教育小孩子在靠近水之前一定要征得同意。
* 不要一头扎进水里。
* 不要在暴风雨或有闪电时游泳。
* 用栅栏将房子和院子里的游乐区与泳池区完全分开。考虑使用自动门锁或警报器来防止进入。
* 用完后，拿出游池内的飘浮物、球和其他玩具，以免孩子尝试伸手去拿。孩子游完泳后，在游泳池周围做好防护，不让他们再进去。
* 把救援设备（如牧羊杖或救生圈）和电话放在游泳池附近。
* 对于不会游泳的孩子，使用美国海岸警卫队认可的合身救生衣。DPH 与 USCG 合作制作了合身测试视频，可协助对救生衣进行合身测试：<https://youtu.be/1I3VZf-NqPc>。
* 不要用“浮水圈”或“浮条”等玩具代替救生衣。这些物品的设计初衷并非是保证游泳者安全。

在公众游泳区：

* 尽可能选择有救生员的游泳地点，并且只在指定游泳区游泳。
* 始终和朋友一起去游泳。
* 寻找海滩上的指示牌。DPH 收集[海滩水质数据](https://www.mass.gov/beach-water-quality)并通知公众有关细菌水平的信息，以尽量减少与游泳有关的疾病和伤害。
* 了解自己游泳技术的极限。通过[学习游泳](https://www.mass.gov/service-details/learn-to-swim)计划，该州将从 2023 年 7 月开始在联邦各地的选定游泳池为儿童提供免费游泳课程。

考虑成为一名救生员：联邦正在招募内陆和沿海海滩以及游泳池救生员。今年，Healey-Driscoll 政府将泳池和海滨工作人员的时薪提高到了 22 美元至 27 美元之间。符合条件的申请者可以获得高达 1,000 美元的签约奖金。欲知更多信息，请访问自然资源保护与利用署 (Department of Conservation and Recreation) 的[救生网站](http://www.mass.gov/lifeguards)。

**窗户安全**

跌落是儿童受伤的主要原因。小孩子从窗户上跌落尤其严重——而且这一情况是可以预防的。纱窗不够坚固，不足以防止孩子从窗户上跌落。为防止从窗户上跌落，家长及照顾者应该：

* 让家具以及任何孩子可以爬上去的东西远离窗户。
* 尽可能从上而不是从下开窗，并锁上所有未打开门窗。
* 确保始终监督孩子。
* 安装可以在大多数五金店找到的快速释放窗户防护装置。

要了解更多关于儿童伤害预防的信息，请访问 [DPH 伤害预防和控制计划](https://www.mass.gov/orgs/injury-prevention-and-control-program)网站。

关于预防儿童跌倒的其他小贴士可以在美国疾病控制和预防中心的[跌倒预防网站](https://www.cdc.gov/injury/features/child-injury/index.html)上找到。

**汽车安全**

把孩子和动物留在车里会非常危险。在新英格兰的夏季，封闭汽车内的温度会迅速上升，对于留在其中的孩子或动物来说，即使只是一小会儿，汽车也会成为致命之地。

保证幼儿和动物在车里或车周围的安全：

* 永远不要把儿童或动物单独留在停放车辆内，即使他们睡着或被束缚，即使窗户打开也不行。
* 在锁门离开之前，一定要检查一下车内（前后）。
* 如果孩子不见了，首先检查您的车，包括后备箱。
* 做一些事来提醒自己孩子或动物在车里，比如把钱包或公文包放在后座上，这样您下车时就会检查。
* 始终锁好车，把钥匙放在孩子够不到的地方。
* 当儿童在停放的机动车辆附近玩耍时，确保给予足够监督。

**如果您看到一个孩子或动物独自留在炎热的车内，请报警。如果他们因高温而陷入困境，尽快把他们放出来，并立即拨打 911。**

记住，所有 12 岁及以下的孩子都应该坐在后座，并适当约束，即使是在快速办事期间也要这样做。婴幼儿在达到汽车安全座椅制造商所允许的最高体重或身高之前，应该一直使用反向安装儿童汽车座椅。儿童在 1 岁以及体重达到 20 磅之前应该一直使用反向安装儿童汽车座椅。如欲了解更多有关儿童乘客安全的资料，请浏览 DPH [网站](https://www.mass.gov/info-details/transportation-safety-and-injury-prevention)。

**预防接触狂犬病毒**

所有哺乳动物（有毛的动物）都可能得狂犬病，每年在马萨诸塞州通常会发现 100 多只患狂犬病的动物。这些病例大多发生在野生动物身上，如浣熊、臭鼬、蝙蝠、土拨鼠和狐狸，但一些宠物（尤其是猫）和农场动物也会感染狂犬病。

当被感染动物叮咬时，或者当动物的唾液进入抓痕或人眼、鼻子或嘴巴时，人们可能会接触到狂犬病毒。被动物咬伤或抓伤的人，或在有人睡觉的房间、有小孩或宠物的房间里发现蝙蝠的人，应该致电当地卫生委员会或 DPH 流行病学科电话 617-983-6800）寻求建议。

其他预防狂犬病的措施包括：

* 教育孩子永远不要接近自己不认识的动物——即使它们看起来很友好。
* 将任何看起来生病或受伤的动物报告给当地动物控制官员。
* 远观野生动物，不要将野生动物当宠物养。
* 确保宠物接种狂犬病疫苗。根据法律规定，所有狗、猫和雪貂必须定期接种狂犬病疫苗。
* 不要将宠物的食物或水留在外面。即使是空碗也会吸引野生动物和流浪动物。
* 不要让宠物自由活动。把它们养在围栏院子里，或者拴上皮带。
* 把垃圾盖好。露天垃圾会吸引野生动物或流浪动物。
* 给烟囱盖上盖子并修补阁楼、地窖和门廊上的洞，以帮助防止蝙蝠和浣熊等野生动物进入房子。

# # #