



- 警惕你的周围
- 删除所有可能滋生蚊子的地方
- 请确保在您的网站没有养殖场所

For more information, please contact:

National Dengue Control Unit

Ministry of Health

Public Health Complex
555/5, Elvitigala Mawatha

Narahenpita
Colombo 05

Tp: 011-2368416, 011-2368417 Fax: 011-2369893



E-mail: ndcu2010@yahoo.com



Do you know about Dengue?

你知道登革热?

如何判断是否得了登革热

登革热在斯里兰卡主要传染病中排在首位。

如出现下面2种及以上症状，您就有可能感染了登革热病毒。
在高烧的同时，

在高烧的同时，

- 1、头痛或眼睛痛。
- 2、肌肉疼痛。
- 3、呕吐或恶心。
- 4、皮肤出现红疹或内出血。

出现上述症状的同时，如您生活在登革热高发地区，则更有可能确诊为登革热。

如连续2日及更长时间高烧不退，请及时就医并做血液检查。

*注意：登革热病情随着高烧的减退而进入高危阶段，这时更应注意观察。

防治登革热您该做的是

一、预防：

- 1、首先要避免过度疲劳，注意休息。
- 2、住所及附近地方注意经常清洁，以消除蚊虫滋生的环境；室内注意防蚊（使用蚊香、驱蚊液等）。
- 3、白天注意防治蚊虫叮咬（携带登革热病毒的蚊子喜在白天尤其是早晨和傍晚活动）。建议穿着长袖宽松款的棉质衣物。午睡

或白天休息的时候注意使用蚊帐。

二、处理发热症状（登革热病情第一阶段）

1. 请根据自身情况每6个小时服用适量扑热息痛片。
2. 请将毛巾或布条在温水中浸湿后拧干，再为病人擦拭全身。

三、药物禁忌：如有过敏或其他病史请在就医时及时告知医生。如：糖尿病、血液病等。注意：为了退烧，切勿服用镇痛类药物。

四、饮水：请补充足够的水分。

1. 成年人：每天约需补充2到2.5升的水分。
2. 儿童：请参照下表补充水分。

体重 (kg)	3	4	5	6	7	8	9	10
水量 (100ml)	300	400	500	600	700	800	900	1000
量杯 (杯)	1 1/2	2	2 1/2	3	3 1/2	4	4 1/2	5

体重 (kg)	12	14	16	18	20	25	30	35
水量 (100ml)	1100	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800
量杯 (杯)	5 1/2	6	6 1/2	7	7 1/2	8	8 1/2	9

*注：一个咖啡杯的水量约为200ml；一个普通玻璃杯的水量约为300ml。

可饮用鲜榨果汁、粥类、金椰汁、汤类、鲜牛奶等

- *注意：1、每天根据时段有规律地补充水分效果更好。
2、超重人群切勿过量饮水。

五、饮食：适量食用清淡的食物。

1. 建议食用轻软的食物。
2. 少量多餐。

3. 请勿食用速食产品。
4. 为防止恶心或呕吐，请勿食用油腻食品。
5. 少量多次饮用味甜或能量饮料。
6. 建议食用鲜果类产品。

*注意：请勿食用或饮用红色或棕色食物和饮料（如红茶、咖啡、甜菜根、红或紫葡萄等）。

六、登革热高危阶段

这一阶段是登革热病情出现的第二个阶段，主要出现在发烧3日后，是最主要的危险阶段。

主要症状为：高烧减退同时出现体内血管血液外渗（即内出血），尤其集中在胸、肩、腹部。

这时，可以通过血检检查是否患有登革热。如果不及时就医或没有及时检测登革热病毒，则有可能导致休克甚至死亡。

- 1、**剧烈腹痛。**
- 2、**不停地呕吐。**
- 3、**身体疲乏、神志不清或眩晕等症状。**
- 4、**出血症状（包括出现牙龈出血、流鼻血、黑色呕吐物或大便、尿道出血、阴道出血等）。**
- 5、**6小时以上没有排尿或者尿量稀少。**

***注意：出现以上症状表明您随时有可能进入休克等危险状态，请及时就医！**