来自夏日的攻击不止高温和暴雨，凶猛的蚊子或许会让你更难过。近日，一种由伊蚊传播的传染病基孔肯雅热引起了大家的关注。

这个病毒很烦人，原因有三：一很“凶残”，被带有基孔肯雅病毒的蚊子一口，就可能高烧39℃、全身关节痛到直不起腰（并且持续时间长，有可能超过3个月）；二“不挑人”，各年龄段人群均有可能感染发病，上到九十九，下到不会走，都是它的传染对象；三是没有特效药，也就是说，目前能消灭基孔肯雅病毒的疫苗还在研发当中，躲避它攻击的最好方式就是做好防蚊措施。

昨夜今晨，佛山市顺德和南海两区深夜发布告全体市民书，提醒大家：基孔肯雅热疫情个人感染风险持续上升，号召大家利用周末时间防蚊灭蚊，最大限度阻断疫情传播扩散风险。

那么，基孔肯雅热到底是什么？我们要怎样预防、如何应对？

一、认识基孔肯雅热：一种能让人弯腰的病毒

7月15日，广东佛山市顺德区通报一起境外输入引起的基孔肯雅热本地疫情。截至通报发布，顺德全区累计报告确诊病例478例，均为轻症病例。

基孔肯雅热这个陌生而拗口的名字由此进入老广视线：它是谁？从哪儿来？有多厉害？街坊们开始思考……

很快有专业人士回答了大家的疑问：“基孔肯雅”源自非洲斯瓦希里语，意为“弯曲”，形象描述了患者感染后因关节痛而身体弯曲的典型症状。也就是说，有患者关节痛到直不起腰（代入感太强已经开始痛了）。这种疾病由基孔肯雅病毒引起，主要通过埃及伊蚊和白纹伊蚊（也就是我们常说的“花斑蚊”）传播。

基孔肯雅热和登革热的传播途径高度相似，感染症状也相似。潜伏期一般是1天至12天，通常是3天至7天。典型的临床表现是发热、关节痛/关节炎、皮疹：

发热：常突然起病，寒战、发热，体温可达39℃，一般1天至7天即可退热，部分病人热退后再次出现发热，表现为双峰热，持续3天至5天恢复正常。

关节痛：常表现为游走性疼痛，主要累及小关节，如手、腕、踝和趾关节等，也可能涉及膝和肩等大关节，腕关节受压引起的疼痛是本病的特点。

皮疹：80％的患者在发病后2天至5天，躯干、四肢的伸展侧、手掌和足底出现皮疹，为斑疹、丘疹或紫癜。

二、警惕基孔肯雅热：广州有输入风险

目前在亚洲、非洲、欧洲和美洲等110多个国家已发现基孔肯雅病毒，如今该病借助气候变化与跨国旅行快速扩张版图，我国口岸也持续面临输入风险。15日，广州市疾控中心发布紧急提醒，提醒广州街坊警惕基孔肯雅热“登堂入室”。

为什么广州会存在传播风险？原因有二：

输入病例“大户”：广州作为超大城市、国家重要交通枢纽和商贸中心，国际人员往来极其频繁。大量人员从东南亚、非洲、美洲等基孔肯雅热流行地区返回，输入风险持续存在。

伊蚊“大本营”：广州夏长冬短，雨热同期，为白纹伊蚊提供了绝佳的孳生温床。居民区的花盆托盘、闲置容器、建筑工地的积水坑、城市绿化带的树洞竹筒，都可能成为蚊虫孳生地。

三、预防基孔肯雅热：防蚊灭蚊是关键

基孔肯雅热目前尚无疫苗或特异性抗病毒药物，病例治疗主要采取对症、支持等综合治疗。因此，预防的核心就是斩断传播链——防蚊灭蚊。

个人防护：不给蚊子开“饭局”

穿衣“武装”：户外活动，尤其是清晨和傍晚（伊蚊活跃高峰），穿浅色长袖衣裤，减少皮肤暴露。

驱蚊“护盾”：暴露的皮肤及衣物上喷涂有效驱蚊剂。按说明书要求足量、定时补涂。居家安装纱门纱窗，睡觉使用蚊帐。

避免“高危地”：减少在树荫、草丛、竹林、积水等蚊虫孳生地附近长时间停留。

环境清理：截断蚊子“生命链”

牢记一点：无积水就无蚊虫！每周花10分钟，彻底清理家中及周边各类积水，切断蚊子“后路”。

清容器：闲置盆罐桶缸轮胎——清空、倒扣、盖严！

通沟渠：房前屋后、天台排水槽——清淤疏堵，填平水洼！

勤换水：水养植物、宠物水碗、接水盘——每周彻底换水+清洗！

盖水缸：必须储水的水缸水池——严密加盖或放安全灭蚊药！

管垃圾：瓶罐袋盒等废弃物——妥善处理，别让它们变“蚊子泳池”！

基孔肯雅热虽可怕，但只要做好防蚊措施，就能有效降低感染风险。每一次清理家中积水，每一次喷洒驱蚊剂，每一次对孳生地的清理——这些看似微小的举动，都是在为我们自己、为家人、为整个社区，筑起一道坚实的健康屏障。