

欢乐“五一”行

健康篇：

健康防护要点不能忘

“五一”假期将至,人群流动性增加,亲友团聚、外出旅行活动增多,人群感染传染病的风险也随之增大。4月26日,市疾控中心专家提醒,“五一”假期依然要增强防护意识,除通风良好的室外场所,建议公众尽量佩戴口罩,提倡错峰避峰出行,做好个人防护。

1 多种传染病高发

春季是季节性流感、诺如病毒肠炎等传染病高发期。“五一”出游要密切关注个人健康及家人健康状况,做好疾病预防。

季节性流感主要经呼吸道飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。一般表现为急性起病,多有发热,伴畏寒、头痛、肌肉关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适,也会有呕吐、腹泻等症状。专家建议,要保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻;勤洗手,尽量避免用手触摸眼、鼻或口;避免近距离接触流感样症状患者;尽量避免去人员聚集场所;出现流感样症状后,患者要居家隔离观察,接触家庭成员时要戴口罩;就诊时,患者及陪护人员要戴口罩,避免交叉感染。

2 卫生习惯要养成

保持个人卫生。勤洗手,旅行期间,如洗手困难,可用消毒湿巾和免洗洗手液清洁双手。带儿童出游的家长需警惕流行性腮腺炎、水痘、手足口病等疾病的发生,要远离人员密集、空气流通不畅的场所,特别是避免与有发热、出疹等症状的儿童接触。饭前便后要洗手,养成良好的个人卫生习惯。

注意饮食安全。5月,春夏交替之际,消化道传染病进入

诺如病毒肠炎全年均可发生,春季易高发。诺如病毒传播途径包括人传人、经食物和水传播。最常见症状为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒、肌肉酸痛。多数病例为轻症,发病后2天至3天即可康复。

如何预防诺如病毒肠炎?专家建议,勤洗手,尤其是饭前便后、加工食物前;注意饮食、饮水卫生,尽量吃熟食,不吃生的或未煮熟的肉类、海鲜、蔬菜,吃水果要清洗、削皮,饮用开水或未开封的预包装水、饮料。诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应隔离。被患者呕吐物或粪便污染的表面,要及时用含氯消毒剂或其他有效消毒剂清洗消毒,并立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等,清洗时,要戴上橡胶或一次性手套,并在清洗后认真洗手。

发病高峰,旅行途中,市民要选择有卫生许可证的正规餐馆就餐,注意手卫生,不吃生冷、未洗净的瓜果蔬菜;外出郊游时,要注意饮食卫生、饮水卫生,不喝生水;野外就餐时,最好携带有密封包装的食品,打开包装后的食品要尽快吃完,不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品;郊游时,不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。如一旦出现腹泻、腹痛、恶心、呕吐等消化道症状,要及时就医。



医护人员为市民测量血压。

3 做好防护防蚊虫

5月,进入蚊虫活动期。外出时,建议在裸露皮肤上涂抹驱蚊液,室内可使用蚊帐、蚊香等,关好纱窗、纱门,防止蚊虫进入室内。

郊外活动时,特别要注意防蚊虫叮咬。4月至9月为蚊虫活跃期,人被蚊虫叮咬的机会明显增加。蚊虫是多种传染病的传播媒介,常通过叮咬将病原体传播给人。蚊虫生活在草丛、灌木丛或树木繁茂的地区以及动物体表,人在户外遛狗、露营、采茶、耕种时,可能会与蚊虫密切接触。蚊虫叮咬人后,可引起过敏、溃疡或发炎等症状,一般较轻微。但蚊虫传播的一些传染病,如发热伴血小板减少综合征、新疆出血热等病死率较高。经蚊虫传播的疾病早期常有类似症状,发热、发冷是最常见症状,其次是瘙痒、头痛、乏力和肌肉酸痛,有的会出现关节疼痛、皮疹等。

郊外活动时,要做好个人防护,穿长袖衣裤、扎紧裤腿、裸露皮肤要涂抹驱蚊剂,避免在蚊虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧,防止蚊虫叮咬。一旦发现蚊虫附着在皮肤上,要尽快清除蚊虫,可用酒精喷涂在蚊虫身上,使蚊虫头部放松或死亡。再用干净的细尖头镊子取出蚊虫,不要生拉硬拽,以免拽伤皮肤或将蚊虫的头部留在皮肤内;取出后,再用碘酒或酒精做局部消毒处理,并随时观察身体状况;必要时,及时向医生咨询。如在清除蚊虫后的几周内出现发热、乏力、肌肉酸痛等症状,要尽快就医,并告知医生相关暴露史。

记者 刘涛 文/摄



市民在阅读疟疾防治知识宣传海报。

均衡饮食才健康

本报讯(记者 刘涛)“五一”假期,三五好友聚餐畅聊已成为假日的必选活动之一。4月26日,市疾控中心专家提醒广大市民,节日期间,在享受美味的同时别忽视了健康,特别是心、脑、胃肠道等部位的健康状况要随时关注,吃得好,更要吃得健康。

专家提醒,节日期间,别把大鱼大肉这些“硬菜”当主角,高脂高盐食物摄入过多,会影响血压血脂。而作息不规律,三餐不定时,暴饮暴食、饥一顿饱一顿,会增加胃肠道的负担。加之,聊天、聚会、追剧时,大家喜欢零食“作伴”,如各种点心、饮料、糖果等,大量食用,极易导致血糖、血脂升高。

节日期间如何做到均衡膳食?专家建议,坚持谷类为主的均衡膳食模式,每天膳食要包括谷薯类、蔬菜水果、畜

禽鱼蛋奶和豆类食物。建议平均每天摄入12种以上食物,合理搭配,每天摄入谷类食物200克至300克。

多吃蔬果、奶类、全谷物、大豆。蔬菜水果、全谷物和奶制品是均衡膳食非常重要的组成部分。餐餐有蔬菜,保证每天摄入不少于300克的新鲜蔬菜,深色蔬菜要占1/2;保证每天摄入200克至350克的新鲜水果,果汁不能代替鲜果;吃各种奶制品,摄入量相当于每天液态奶300克。可以适当吃坚果。

适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉。推荐鱼、禽、蛋和瘦肉摄入要适量,平均每天120克至200克。少吃深加工肉制品;鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄;优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌肉制品。

少盐少油,控糖限酒。要



清淡饮食,少吃高盐和油炸食品,成人每天食盐不超过5克;每天烹调油25克至30克;每天摄入糖不超过50克,最好控制在25克以下。

足量饮水。建议成年人每天喝水7杯至8杯(1500毫升至1700毫升),提倡饮用白开水和茶水,不喝或少喝含糖饮料。成人饮酒,一天饮酒的酒精量男性不超过25克,女性不超过15克。



护士为患者提供导诊服务。