

上吐下泻？

来看这份诺如病毒防控提示

新华社北京2月26日电(记者顾天成)春季气温回暖,诺如病毒感染进入高发期。医学和疾控专家提醒,诺如病毒是导致急性胃肠炎的主要病原体之一,通过粪口传播,科学认识传播途径、掌握防控要点,是阻断病毒传播的关键。

“严重时,我几乎抱着马桶呕吐,什么东西都吃不下。”北京市民王先生说,上周邻座同事在公司办公室上吐下泻后不久,自己也中招了,去医院确诊为诺如病毒感染。

北京大学人民医院感控处副处长

匡季秋介绍,诺如病毒感染的典型症状包括恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,部分患者伴有发热、头痛等全身反应。儿童因免疫系统尚未发育成熟,症状可能更为剧烈。

“诺如病毒虽传播力强,但可防可控。”北京大学人民医院感染科主治医师王越表示,公众无需过度紧张,关键在于落实日常防护措施,尤其需关注儿童、老年人等易感人群。感染者痊愈后持续保持良好卫生习惯,避免残留病毒传播。

专家建议,做好诺如病毒防控要

掌握六要点,包括密闭场所尤其是公共卫生间定时加强通风,降低气溶胶浓度;人员密集场所保持社交距离;患者呕吐物或排泄物需用高浓度含氯消毒剂覆盖处理,污染区域喷洒消毒液作用30分钟,衣物、餐具等需高温消毒或用含氯消毒液浸泡;处理污染物时佩戴口罩、手套,事后彻底洗手;感染者应居家隔离至症状消失72小时后;海鲜、肉类彻底煮熟,瓜果洗净,避免生食。

有网友关心,诺如病毒是否有疫苗和特效药?对此,中国疾控中心副

研究员彭质斌表示,目前尚无特效药物和疫苗可用。诺如病毒急性胃肠炎是自限性疾病,多数症状较轻,不需要特殊治疗,休息2至3天可以康复。但对于婴幼儿、老年人,特别是有基础疾病的老年人,如出现频繁呕吐或腹泻,甚至脱水等严重症状的,要及时就医进行治疗。

专家强调,出现呕吐、腹泻等症状时,切勿在未查明病因的情况下盲目使用抗生素。感染者饮食以清淡、易消化为主,注意及时补充水分和电解质。

春季回暖

老年人户外活动要量力而行

新华社北京2月26日电(记者李恒)随着春季气温逐渐回暖,正是老年人进行户外活动的好时节。专家提示,适当的户外运动对老年人身心健康大有裨益,但需注意运动方式和强度。

北京大学第三医院运动医学科主任王健全指出,散步是老年人最适合的运动之一。老年人可以选择在公园或河边空气清新的地方散步,每次半小时到一小时,速度和强度可根据个人身体状况自行调整。对于身体状况良好、有一定运动基础的老年人,可以尝试广场舞等中等强度的运动,

这不仅能增强心肺功能,促进血液循环,还能缓解日常紧张和焦虑情绪。

老年人在进行户外运动时,也需要注意一些事项。北京医院骨科副主任王强提醒,运动前要做好热身活动,特别是关节部位,避免肌肉拉伤。同时,要注意保暖,根据天气变化适当增添衣物,避免着凉。运动强度不宜过大,如果出现头晕、心慌等症状,应立即停止运动。此外,运动前后要适当补充水分,但不要在运动过程中和运动刚刚结束后大量饮水,以免增加心脏负担。



油菜花开 春意浓

这是2月26日拍摄的泸州市泸县喻寺镇谭坝村的油菜花海(无人机照片)。

近日,四川省泸州市泸县喻寺镇油菜花竞相绽放,游客徜徉在花海中,感受春天的气息。新华社 发

社会主义
核心价值
观

爱国 敬业 诚信 友善
自由 平等 公正 法治
富强 民主 文明 和谐

太原市文明办