

防病有高招 健康过大年

本报讯(记者 刘涛)新春将至,人员流动、聚集增多,流感、诺如病毒感染等传染病传播风险上升。2月12日,市疾控中心传染病防制科专家提醒,春节期间,在团聚之际,要做好个人防护,过一个健康踏实年。

三类疾病易高发

结合我市相关监测情况,春节期间,要重点防范三类传染病及特殊隐患。

第一类,呼吸道传染病。流感、新型冠状病毒感染虽处低流行水平,但密闭聚集场景易传播,如密闭车厢、拥挤超市、团聚饭桌。典型症状为发热、咳嗽、乏力。家中有学生、幼托儿童的,要重点防范。

第二类,肠道传染病。诺如病毒感

染性腹泻,突发呕吐、腹泻是它的典型症状;食源性疾病,则多因饮食不洁引发,易在聚餐场景暴发,需严把饮食卫生关。

第三类,输入性传染病及特殊隐患。境外返乡、出游人员需警惕尼帕病毒病、疟疾等输入性风险,一旦出现不适,要及时就医并告知旅居史。这里特别提醒的是,要警惕因炭火、燃气使用不当引发的一氧化碳中毒。

四道防线要记牢

防线一,洗手,别糊弄。饭前便后、拆完快递、接触公共设施后,用肥皂和流动水按“七步洗手法”洗手,洗手时间至少20秒。外出时,可携带免洗手消毒剂;咳嗽、打喷嚏时,用纸巾或手肘遮挡,避免触摸眼鼻口,及时洗手。

防线二,口罩,别凑合。逛超市、去影院、乘高铁、坐飞机时,要规范佩戴口罩;口罩湿了、脏了、变形了,要及时更换;避免与有不适症状者密切接触,自身不适不聚集、不外出。

防线三,做饭,别偷懒。购买食材要选正规渠道,生熟分开,彻底煮熟;不生吃、不喝生水,变质食物要丢弃;饮食均衡,荤素搭配;建议使用公筷公勺,倡导分餐制。

防线四,开窗,别怕冷。每日开窗通风2次至3次,每次通风至少30分钟;定期清洁消毒。同时,要规律作息,适度运动,增强免疫力。

出现不适快就医

如果出现呼吸道或消化道不适,

要做好三件事。

第一件,歇。如出现发热、腹泻等不适症状,要立即居家休息,不带病出行,必要时规范就医。

第二件,说。就医时,要主动告知旅行史、接触史,遵医嘱治疗,不自行用药。

第三件,清。家中如有感染者,要做好环境及物品消毒;清理呕吐物、排泄物时,做好防护,戴手套、口罩;如境外归来,要做好14天健康监测,出现疑似症状及时就医并告知旅居史。

市疾控中心特别提醒,老年人、儿童、孕产妇及有基础疾病者等重点人群,要减少外出聚集;重点人群可接种流感疫苗,家人做好防护,避免交叉感染。

市疾控中心发布提示

过节别忘保持健康生活方式

本报讯(记者 刘涛)2月11日,市疾控中心发布健康提示,春节期间公众要保持健康生活方式,合理饮食,规律作息,适度运动。

春节期间,面对众多美食,暴饮暴食、高脂高糖饮食易引发肠胃不适,市疾控中心提醒,要保证膳食多样化,摄入充足的蛋白质、脂肪、碳水化合物等;控制油脂的摄入量,避免过多摄入高脂肪、高热量的食物;注意蔬菜和水果的摄入,保证膳食纤维的摄入量;适当增加具有抗氧化作用的食物,如坚果、浆果类等,增强抵抗力。

春节走亲访友、聚会娱乐等活动增多,很多人作息不规律。市疾控中心提醒,规律作息至关重要,每日保证7小时至8小时睡眠;科学安排守岁,避免过度疲劳,不熬夜刷刷、打牌;适当增加午休,保证身体得到充分休息。

市疾控中心建议,假期可以选择在室内进行一些简单运动,如瑜伽、八段锦、跳绳等项目;适当增加户外活动,如散步、慢跑等;运动过程中,注意保暖,避免受凉。

节日里家人团聚、朋友相聚,让人心情愉悦。在这种氛围中,也容易让人产生过度的兴奋和激动。市疾控中心提示,过度的情绪波动不利于身体健康,要保持心态平和,情绪稳定;适当参加一些让自己放松的活动,如听音乐、冥想、泡温泉等,缓解情绪压力。

很多人春节期间会过量饮酒、吸烟。市疾控中心提醒,尽量戒烟限酒,适当选择健康的饮

品,以茶、果汁等来替代酒精,避免过量饮酒。

如需出行,要提前做好规划,了解目的地传染病疫情、天气情况及健康指引,备好保暖物品、常用药品和防护用品(口罩、消毒液等);乘坐公共交通时,全程佩戴口罩,保持社交距离,接触公共设施后及时洗手;如出境旅行,非必要不前往登革热、疟疾、尼帕病毒病等流行地区,返程后做好14天健康监测。

“救命神器”关键时刻立功

本报讯(记者 魏薇 通讯员 张梦)“救命神器”AED又立功了!江阳社区卫生服务站日前上演一场紧急生命救助,多名现场工作人员联手施救,成功挽救了1名突发急症的患者。

2月2日下午5时45分,江阳社区卫生服务站一名工作人员突然身体不适,呼吸困难,失去意识。身旁同事发现异常后,立刻呼救。初步判断患者心脏骤停,几人协力将其放平,立即实施胸外按压,有人赶紧取来服

务站配备的自动体外除颤器(AED)。在AED的语音提示下,施救人员先进行除颤,随后交替开展心肺复苏术,直至120医护人员到达现场,将患者送至附近医院。目前,患者已脱离生命危险,生命体征平稳。

携手施救的现场人员有一个共同的身份,都是经过急救培训和实操考核的红十字救护员。此次,他们在关键时刻挺身而出,及时判断,科学施救,快速启动应急处置,挽救了身边人的生命。江

阳社区卫生服务站一直有加强公共场所急救能力的意识,关注和重视“黄金4分钟”的紧急施救,主动对接尖草坪区红十字会,积极配合开展急救培训。

据统计,2020年至2025年,我市各级红十字会在全市人流密集的公共场所配置1008台AED。结合应急救护培训工作,同步培训取证救护员7.3万余名(其中民生项目培训救护员5.5万余名),急救知识普及人次超过56万人次。

古交市中心医院通过国家级认证

本报讯(记者 刘志刚)2月10日,记者从古交市获悉,古交市中心医院胸痛中心在国家胸痛中心执行委员会第四十三次执委会投票认证中,成为首次通过认证的68家胸痛中心之一。

古交市中心医院胸痛中心整合多学科资源,优化救治流程,构建从院前急救、院内抢救到术后康复的全闭环、高效率救治网络。凭借规范的救治体系、过硬的技术能力和持续优化的救治成

效,该医院在急危重症胸痛患者的快速诊断与高效救治方面成效显著,救治成功率稳居前列,为县域内胸痛患者筑起了一道生命防线。

此次通过认证,既是对过往工作的肯定,更是对未来发展的鞭策。古交市中心医院胸痛中心将持续深化内涵建设,优化流程、提升技术、强化区域协同,同时加强公众健康教育,织密县域胸痛救治防护网,筑牢区域百姓健康屏障。

太图市民课堂送上健康年味

本报讯(见习记者 刘苗苗)太原市图书馆日前邀请王素卿医生做客太图市民课堂,带来一场题为“好好吃饭,平安过年”的讲座,不仅讲解春节科学饮食原则与避坑要点,更现场教观众制作多款健康美味、适合年夜饭的家常菜。

讲座以实操开篇,王素卿一边讲解烹饪技巧,一边指导志愿者演示珍珠丸子、蛋卷、蔬菜沙拉等五款家常菜制作。针对肉馅调制,她说:“选七分瘦三分肥最合适,调馅先少量多次添加花椒大料葱姜水,顺一个方向搅打至黏稠上劲。”志愿者同步进行实操演示,现场市民纷纷举起

手机,拍照记录步骤。结合传统春节饮食特点与现代生活习惯,她指出,春节期间高蛋白、高脂肪食物摄入过多,加之饮酒、熬夜,易引发消化不良、代谢紊乱等问题,要记住“荤素搭配、粗细结合、少盐少油、适量饮酒”的饮食原则,提醒市民关注食材新鲜度,多用蒸、煮、炖等健康烹饪方式。

除了理论科普,她还精心准备了几道适合家庭制作的年夜饭菜谱。从鲜嫩爽口的清蒸鲈鱼,到软糯入味的板栗焖排骨,每一道菜都兼顾了美味与营养,让大家在享受团圆饭的同时,也能吃得安心、健康。