

# 擦伤扭伤高发 牢记应急方法

本报讯(记者 刘涛)“五一”假期将至,结合假期特点,4月29日,市急救中心副主任医师郝犇提醒公众,在享受春光、放松身心的时刻,要关注健康和安。节日期间,擦伤、割伤、扭伤、烧烫伤等易高发,早期正确处理非常关键,公众要早知道、早预防。

“‘五一’假期正值春夏交替,早晚温差较大,天气变化剧烈,局地可能出现冷雨、大风等天气,对老人、儿童等体质较弱者来说,因为体温调节能力弱,要及时增减衣物。”郝犇表示,出行

前,要查看目的地天气预报及预警,备好外套和雨具。长时间户外活动时,要做好防晒,涂抹防晒霜。

郝犇提醒,居民自驾游,要提前检查车况,杜绝疲劳驾驶和酒驾,全程系好安全带;景区内听从指引、有序排队,严防拥挤踩踏;带孩子的家长要牢牢手腕,建议孩子随身携带联系卡;登山、徒步时,要认准正规路线,进行划船等水上活动必须穿好救生衣;前往高原地区,要放缓行动,备好氧气及抗高反药物;如在草地林间,建议穿长袖

长裤,正确喷涂驱蚊液,谨防蚊虫和蜱虫叮咬。

“节日期间,擦伤、割伤、扭伤、烧烫伤等高发,早期正确处理非常关键。”郝犇特别提醒。擦伤或割伤时,要用流动清水冲净泥沙,碘伏消毒伤口周围,无菌纱布包扎;伤口较深或出血多,需持续按压止血并尽快就医,必要时注射破伤风针。

扭伤时,要立即停止活动,用毛巾包裹冰袋冷敷患处(每次15分钟至20分钟),加压包扎并抬高肢体,切忌马

上热敷或揉搓。

烧烫伤,要牢记“冲一脱一泡一盖一送”。用流动冷水冲洗伤处15分钟至20分钟,小心脱去(或剪开)覆盖衣物,若黏连切勿硬撕,继续浸泡,用干净敷料盖好创面,尽快送医。

动物抓咬伤时,要立即用肥皂水和流动清水交替冲洗伤口至少15分钟,不包扎,立即就医并注射狂犬疫苗。

骨折或异物刺入时,不随意移动伤者,不拔出刺入物,保持异物固定平稳,立刻呼救等待120救援。

## “五一”假期出行做好健康防护

新华社北京4月28日电(记者顾天成)国家疾控局等三部门4月27日印发《关于做好2026年“五一”假期前后及夏季重点传染病防治工作的通知》,并发布解读问答与健康提示,提醒公众假期出行做好个人防护。

通知指出,当前,我国传染病疫情形势总体平稳。急性呼吸道传染病已进入较低流行水平。虫媒传染病和人畜共患病陆续进入流行季。夏季肠道传染病高发多发。疟疾、人感染新亚型流感、猴痘等已在全球跨区域传播,境外疫情输入我国的风险增加。

根据解读问答,整体来

看,在继续落实好各项防治措施的基础上,“五一”假期前后及夏季全国疫情形势总体平稳可控。

“五一”假期人员流动和聚会聚餐活动增多。国家疾控局提醒公众出行前,要密切关注目的地传染病疫情动态和相关部门发布的防控信息提示,提前做好防范,合理安排出行计划。出行前、返程后应做好自我健康监测,返程后出现异常症状及时就诊,并告知医务人员近期旅行史和动物接触史等。

此外,旅途中做好防蚊、防蜱叮咬、不接触疫源动物及产品等防护措施,注意饮食饮

水卫生。如出现发热、咳嗽、腹泻等症状,应停止旅行活动并及时就医。

通知要求,各地要加强传染病外防输入工作,会同海关等部门做好口岸疫情协同处置;加强监测预警和分析研判;加强重点环节疫情防控,与教育、民政部门建立疫情风险“双通报”机制;加强疫苗接种和医疗救治,肠道门诊应开尽开;常态化开展爱国卫生运动,因地因时加大病媒生物消杀控制力度等。各地要做好“五一”假期值班值守,确保防控工作不放松、不断线,切实保障人民群众生命安全和身体健康。

## 中医进社区 义诊送安康

本报讯(记者 李俊华 通讯员 梁虹)4月28日上午,并州路二社区联合资善堂中医团队,走进社区党群服务中心,开展主题为“香囊传古韵,义诊送安康”的公益中医义诊活动,以贴心专业的服务,筑牢居民健康防线,传递社区温暖关怀。

活动现场暖意融融、人气满满。中医医师为前来参与的居民提供一对一免费把脉问诊、中医体质辨识、慢性病调理方案制定、日常养生指导等全方位健康服务。医师们耐心倾听居民的健康诉求,细致解答大家关于日常保健、科学用药、饮食调理等方面的

各类疑问,用专业的中医知识为居民答疑解惑,叮嘱大家养成健康的生活习惯,让居民足不出社区就能享受到优质的中医诊疗服务。

在中草药香囊制作环节,志愿者向居民讲解了各类中草药的用途,带领大家感受中医药文化。居民们将中草药装入香囊,再进行收口,轻松完成专属养生香囊,现场气氛热烈。

此次中医义诊活动全程公益免费,既让居民在家门口收获了专业的健康指导,又通过香囊制作让传统中医药文化深入人心,切实打通了健康服务居民的“最后一公里”。



山西·太原

关爱未成年人

情系祖国未来  
关爱未成年人

太原市文明办  
太原日报社