

疾控专家划重点

安心过大年就这几条

牛年春节,有很多人放弃团圆,选择留在工作地过年,为疫情防控作出自己的贡献。无论是返回家乡还是就地过年,如何过得安心、过得舒心? 疾控专家为大家划重点。

做好个人防护 确保归途安全

随着春运开启,会有更多返乡人员等踏上归途,回家过年。人在旅途,该如何做好个人防护?

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波表示,首先我们提倡大家春节假期非必要不流动。不管是否流动,都一定要做好个人防护。如果要返乡,一定要提前做好出行规划,及时关注目的地疫情变化和疫情防控的政策措施,多关注交通部门的出行提示。

“若无发热和呼吸道感染等可疑症状,可正常返乡;若出现可疑症状,建议居家休息和就地就医。”许文波提醒,如果乘坐私家车返乡,一定要做好私家车的通风换气,并且乘坐人员下车进入公共场所时要佩戴口罩,返回车辆后建议先用手消毒剂进行手部消毒。

许文波说,如果乘坐公共交通工具返乡,回家途中要全程正确佩戴医用外科口罩,尽量减少因就餐而摘口罩的次数和时间,并且根据时间长短更换口罩。排队等候时要注意保持1米线的安全距离,尽量不和其他候乘人员扎堆。如果旅途中出现发热、咳嗽等可疑症状,要及时联系工作人员,并到指定隔离区休息,可疑症状者应及时到指定医疗机构就诊。

“回到家乡后要按照当地的防控要求,落实各项防控措施,少串门、少聚集。”许文波说。



本版稿件均据科普中国网 图片为资料图片



避免聚餐 无症状感染者可能存在

春节是团圆节,以往聚餐是团圆形式中必不可少的一部分,今年到底要不要聚餐呢?

北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召提醒,新冠病毒的传播途径是多样的,有一部分感染者可以不出现症状,也就是无症状感染者。在疫情期间,亲戚、邻居、熟人中也可能存在患者或者无症状感染者,如果跟他们密切接触,比如聚餐,新冠病毒就可以通过近距离飞沫传播。近期发生在农村地区的多起聚集性疫情都是因为聚餐或者参加宴会导致的。

“所以我们建议,即使是亲戚、邻居和熟人聚餐,也可能是存在安全隐患的,应避免聚餐,减少聚餐。”冯录召说。

团圆的情感不只局限于饭桌上表达,除了聚餐,在必要防护措施的加持下,一起约着逛个公园或者线上拉个家常,浓浓的亲情仍旧在线。

冷链食品可以买 非频繁接触风险低

新春佳节,忙碌了一年要犒劳一下自己和家人,“口福”一定不能少了。但看到多地在冷链食品或外包装上检测出新冠病毒核酸阳性,那生鲜、水果等冷链食品还能不能放心吃呢?

冯录召说,冷链和外包装上的阳性率整体非常低,主要感染人群是反复接触的职业人群,一般消费者经过接触外包装或者冷链食品,感染风险低。接触冷链物品后建议尽快洗手、消毒,随时做好手卫生,保持手部清洁。

此外,货运、配送、快递等从业人员,目前有严格的防护措施要求。在国内低风险地区,通过短时间接触生鲜或快递,被感染的几率是非常低的。

去商场 不乘密闭电梯

置办年货也是春节的保留节目。今年买年货倡导采取线上线下结合,避免因为采购年货可能导致的人群聚集。

冯录召提醒,去商场、超市购买时要尽量错峰,避免拥挤。进入或离开商超的时候要做好防护,比如戴口罩,包括接触一些物品之后要注意手卫生。在商场、超市如果能走楼梯,可以不乘坐密闭式电梯,减少和其他人接触,保持一定的安全距离。结账的时候可以采取无接触付款方式。

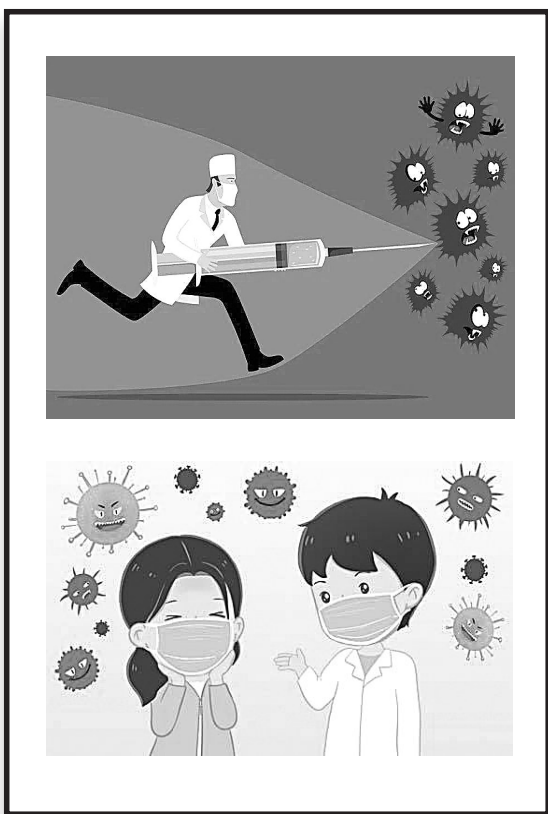
想打疫苗 可问询卫健或疾控部门

除了戴口罩,勤洗手、常通风、远离人员密集场所这些叨念了无数遍的防控要点,接种疫苗会给人带来免疫层面的终极防护。那么普通人现在能不能打疫苗了呢?

“根据疫情防控的需要,普通老百姓也有可能成为重点人群,优先进行接种,没有接到通知的也不要着急。”中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说,收到接种通知的公众,根据预约按时接种。未收到接种通知的公众,可以咨询居住地的卫生健康部门或者疾病控制管理机构,符合条件的接种对象要及早做好预约,按时进行接种。

据介绍,我国新冠疫苗的免疫策略正在由紧急使用转向重点人群的接种。目前的接种任务是接种重点人群。国家已经宣布了全民免费接种新冠疫苗的政策,后续国家会根据新冠肺炎的流行特征、疫苗的特性、疫苗供应的情况以及疫情防控的目的等相关因素,实时调整免疫策略,有序地安排各类人群进行接种。

关于新冠疫苗的保护时间,王华庆说,像甲肝灭活疫苗,有研究显示它保护的持久性在10年以上。由于新冠病毒发现的时间只有一年,新冠疫苗研究的时间也比较短,关于新冠疫苗接种后保护性能持续多久还在研究的过程中。目前数据看,新冠疫苗的保护持久性大约至少在半年以上。随着研究的深入,对它会有更多的认识。



立春养生防病

立春为二十四节气之首,随着暖意渐来,万物开始复苏,人们也应该随着季节的更替,开始新一年的养生了。

2月3日立春之后,虽然气温慢慢回升,但“乍暖还寒未定”,我们还要警惕“倒春寒”,提高自身免疫力以防疾病的发生。当前,国内多个地区出现散发或聚集性疫情,人们更要多注意卫生,做到出门戴口罩,进门勤洗手,避免细菌感染,引起感冒、咳嗽等呼吸道疾病。

春季养生,提高免疫力最为关键。一方面,春季气候变化比较大,尤其是早晚温差变大,天气还处在忽寒忽暖的阶段,人体腠理开始变得疏松,从而导致身体抗寒能力减弱,还可能使人体防御功能进一步被摧毁,导致流感、肺炎等呼吸系统疾病的发生,或使原有的疾病加重。

中医养生有“春捂秋冻”的说法,初春时节适当捂一捂,不要过早脱掉棉衣棉裤,可减少常见的呼吸系统传染病的发生,增强自身的防御和抗病能力。年老体弱者预防倒春寒,更应该多捂一段时间,不可骤减衣物。

另一方面,春季万物复苏,细菌、病毒也开始活跃起来。在疫情影响下,我们应该做到少出门,不去或少去人员密集和空气流通不畅的公共场所,特别是老人孩子和免疫力低下的人群,一定要注意出门戴口罩,经常彻底清洗双手,预防病毒感染。

那么,提升免疫力有哪些办法呢?

首先,提高免疫力要多喝开水。水是生命之源,初春气候干燥,多喝水能使鼻腔和口腔内的黏膜保持湿润,减少流感发生。同时多喝白开水可增强血液循环,有助于促进人体的新陈代谢,提高人体免疫力和抗病能力。早晨起床喝一杯水还能润肠通便,唤醒身体。

其次,早春经常开窗通风,能减少和抑制细菌病毒繁殖,从而预防疾病。同时,大家宅在家时还可以进行适当的锻炼,从而改善心肺功能,使身体更迅速地适应春季多变的气候,提高自身免疫力,免受疾病侵袭。

另外,在五行里春季属木,“木曰曲直”,喜条达,对应人体脏器为肝、胆、眼。属木的情志为怒,“怒伤肝”,所以在春季养生中还要注意自己的心情舒畅,必要时可以予以中药进行疏肝理气,心情好了,身体的免疫力也会提高。

科普园地

乐山市科学技术协会 协办

经常加班熬夜 身体这些“求救”信号要注意

长期熬夜加班会对身体造成严重伤害,甚至导致猝死等。我们该通过哪些“信号”来判断身体出现问题? 如何将熬夜加班给身体造成的伤害降到最低呢?

长期加班熬夜会对身体造成哪些伤害?

打乱体内激素环境:长期熬夜会改变人的生物钟,打乱生物节律,带来体内激素和微环境的变化。以心血管系统为例,个体内环境和激素的变化可能导致部分病人出现血压升高等症状。

出现心脑血管疾病:部分人群在经常熬夜的同时,还伴有不规律饮食和抽烟等不良习惯。这类人群有可能出现脑血管或心血管的痉挛症状,严重者甚至猝死。

精神压力增大:除了心脑血管疾病外,经常熬夜的人在精神、心理层面也会出现一些问题。比如,他们的失眠焦虑很可能会进入恶性循环。许多人在连续熬夜多天后,很难正常入睡。

影响新陈代谢:对于女士来说,长期熬夜会对细胞代谢、容颜和新陈代谢等产生影响,还有一些人会出现胃肠道的不适症状。

身体提示我们及时就医的“信号”有哪些?

1、头疼、头晕。熬夜后出现头晕、头疼的症状时,我们可能要关注一下自己的血压了,血压超过

140/90mmHg 时需要及时就诊。长期血压偏高,会对我们的大脑、心脏和肾脏造成不可逆的伤害。

2、胸闷、胸痛。胸闷、胸痛就是老百姓常说的心绞痛。胸痛的位置是在胸骨体的上段或者胸骨体的中段之后。很多患者的疼痛会波及到整个心前区,部分病人还会出现呼吸困难,这种症状通常来说几分钟内就会好转。但如果超过15—20分钟,病人就有可能出现心肌梗死。

3、重影、言语不清和肢体运动障碍。如果出现重影、言语不清、肢体运动或感觉的障碍,那有可能是身体在提示脑血管出问题了,需要及时到医院就诊。

怎样降低熬夜对身体的伤害?

1、保证白天有充足的睡眠。如果有条件的话,保证白天有充足的休息时间。如果提前知道当天要挑灯夜战,白天就要争取让自己的体能储备更好一点。

2、控制血压和血糖。如果有血压、血糖的问题,可以通过服药将血糖、血压控制在警戒线范围内。一些高血压病人晚上挑灯夜战时,如果感觉身体不舒服的,要及时测量血压。

3、少碰咖啡和香烟。咖啡和香烟在某种程度上对我们工作并不起决定作用,所以熬夜时不能过度依赖咖啡和香烟。



普及食品科学知识

食品安全

努力提高安全防范能力