

《四川省新冠肺炎中医药预防建议方案》印发

为充分发挥中医药在新冠肺炎防控中的预防作用,结合四川时令变化和新冠肺炎疫情防控现状,7月28日,四川省中医药管理局组织专家在《四川省新型冠状病毒肺炎中医药防控技术指南(第六版)》的基础上对中医药预防有关内容进行了修订,印发《四川省新冠肺炎中医药预防建议方案》。

《方案》要求,全省各级卫生健康行政部门、中医药主管部门和各级各类医疗卫生机构要按照新冠肺炎疫情防控工作要求,将中医药纳入“四早”内容,结合“四个全覆盖”和重点人群分类

管理等要求,积极开展中医药“六进”活动,以《四川省新冠肺炎中医药预防建议方案》为基础,向人民群众提供中药“大锅汤”等中医药预防服务。针对铁路、公路、民航、口岸、医疗卫生、进口冷链等行业系统,要采取宣传推广、主动配送、预约定制等

多途径多方式,提供中药“大锅汤”、中药香囊等中医药预防服务。要对国内中高风险地区来返人员、入境人员等集中隔离、居家隔离人员,封闭区、封控区和风险区周边区域人员,做到中药预防汤剂“应服尽服”、“愿服尽服”。

四川省新冠肺炎中医药预防建议方案



添加中草药成分



健康聚焦

(本报综合 图片为资料图片)

后下药先煎煮5分钟加入后下药,煎至香气大出,即取服,勿过煮。一日一剂,每剂根据年龄大小每天服50~100ml。
推荐中成药:抗病毒颗粒、小儿豉翘颗粒。
上述预防处方可按比例加大剂量熬成大锅汤根据年龄大小酌情服用。

2 居家防护建议

(一)清新空气

1.熏蒸处方:艾叶10g 石菖蒲10g 连翘10g 金银花15g 薄荷15g
使用方法:加水1000ml,泡10分钟,小火慢煮30分钟,浓缩药液150ml。使用时在室内进行,将熏蒸药液加入洗净的家用空气加湿器中通电熏蒸或者在锅中持续蒸煮挥发,每天1~2次。
2.香囊处方:藿香10g 薄荷10g 山奈10g 苍术10g
使用方法:共研细末,装于布袋中,挂于室内,或随身佩戴,具有芳香辟秽解毒之功效,以预防疫病。孕妇及有过敏性疾病(如哮喘、鼻炎等)者不建议使用。

(二)合理膳食

饮食煮熟煮透,营养搭配均衡,可食用一些药食同源的食物,如萝卜、芦笋、山药、蒲公英、藿香、菊花、荷叶等。切记不能吃野味。

(三)合理运动

运动适度,可学习运用传统保健强身方法如太极拳、五禽戏、八段锦等,根据个人条件选择适合自己的锻炼方法。

(四)调畅情志

保持精神内守,勿惊慌,舒心气、畅心神、怡心情,勿躁勿虑静养。

(五)穴位保健

对足三里、气海、关元等重要强身壮体的保健穴位,经常施灸、按摩等,可以增强人体的正气以达到防病却疾的目的。

(六)起居有常

作息规律,保证充分睡眠。顺应气候变化,及时调整衣被和室内温度,注意防寒保暖。若出汗,则热水浴并及时更衣。尽量避免到人群聚集的场所。



八一建军节来临之际,乐山老年病专科医院开展多场义诊活动,为广大老年人尤其是离退休军人提供免费医疗服务。图为义诊现场。
记者 钟成甲 摄

个人防护知识

- 1.如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染?
 - (1)勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手;
 - (2)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,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口;
 - (3)增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律,避免产生过度疲劳;
 - (4)保持环境清洁和通风。每天开窗通风数次不少于3次,每次20~30分钟。户外空气质量较差时,通风换气频次和时间应适当减少;
 - (5)尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者;
 - (6)如出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等,应居家隔离休息,持续发热不退或症状加重时及早就医。(未完待续)

(本报综合)

新冠肺炎防控知识 ③



预防中暑 这份指南值得拥有

如何预防中暑?

- 预防中暑,要牢记4个要点。
- 1.要尽可能地改善高温、高湿度的工作环境和作业条件,做好隔热、通风、遮阳等降温措施。
 - 2.外出时要注意遮阳,及时补充含盐清凉饮品,不要等口渴后才补充水分。
 - 3.虚弱、疲劳和饥饿条件下,中暑发生的概率会大大提升。炎热季节更要保证营养,休息好不熬夜,保持身体凉爽。
 - 4.老年人、儿童、孕期和哺乳期女性等机体调节能力较差的人群,要尽量呆在凉爽舒适的环境中。千万不要觉得身体弱就捂着,夏天还穿厚衣物甚至包被子。

(据科普中国网)

缓解中暑3步法

- 1.脱离危险环境。中暑后要迅速避开高温、高湿度、强烈日晒的环境,及时到阴凉处、通风处静卧。
- 2.快速降温。尽快脱掉衣物来增强散热;可以在身上洒上温水,用风扇吹风或打开空调。
- 3.补充水分和盐分。中暑后应及时补充含盐的清凉饮品,比如淡盐水、西瓜汁、绿豆汤等。

科普园地

乐山市科学技术协会 协办



普及食品科学知识

努力提高安全防范能力



乐山日报公益广告