

夏季肠道传染病高发 防病防疫需“两手抓”

■记者 戴余乐

夏季天气炎热,湿度增大,细菌繁殖快,食物易变质,肠道传染病的感染机率增加。乐山疾控提醒大家,夏季是肠道传染病的高发季节,市民要注意饮食安全,把好病从口入关。同时,当前疫情防控形势依然严峻复杂,市民需积极支持配合疫情防控,防病防疫“两手抓”。

防病

把好病从口入关 养成良好卫生习惯

肠道传染病是病原体经口侵入肠道引起感染而导致的一组传染病,主要经粪一口途径传播。常见的肠道传染病包括细菌性痢疾、感染性腹泻、伤寒或副伤寒、手足口病、甲肝和戊肝等。

那么,在生活中究竟该如何预防肠道传染病呢?乐山疾控提醒,肠道传染病发

病突然、症状严重、传染性强,防控肠道传染病,要把好病从口入关、养成良好的卫生习惯。

做好饮食卫生。应选择新鲜食材,病死的家禽、家畜、不新鲜的水产品不能购买;烹饪时炊具要消毒,冰箱内储存食品或使用刀、砧板加工食品时,应生熟分

开;严禁制作和食用凉拌菜;夏季饭菜应现做现吃,如有剩余应冷藏,再食时应煮透。

养成良好的个人卫生习惯。如饭前便后要洗手;不喝生水,饮用开水、瓶装水,禁饮带有颜色的、带有异味的(余氯或臭氧等消毒剂味道除外)、呈现浑浊的

水;不吃不洁净蔬菜、水果;不吃过期、变质、不熟食品;餐具要经常消毒,着雨厨具、餐具要彻底清洗、消毒再使用,简便易行的消毒方法是煮沸,洗净的餐具完全浸泡在水中加热至沸,保持15分钟即可达到消毒目的;不与他人共用脸盆、牙具和餐具等。

防疫

关注疫情动态 落实好个人防护

当前,市民仍需绷紧疫情防控这根弦,乐山疾控提醒,公众要密切关注上海、广西防城港、辽宁丹东、北京、广东深圳等地疫情情况。

市民如收到疫情防控提醒短息,或健康码变为“红码”“黄码”,要立即向所在社区(村)、单位或入住酒店报备,并配合做好核酸检测等各项疫情防控措施。

加强居家隔离管理。居家隔离最好单独居住,如无单独居住房屋,选择通风较

好的房间作为隔离房间,尽量使用单独的卫生间,避免与其他家庭成员共用卫生间。居家隔离人员的日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内。隔离期间拒绝一切探访,不得外出。隔离人员在社区管理人员的指导下进行居家隔离,共同居住者也要遵守居家管理要求。

做好日常清洁。家庭以日常清洁为主,预防性消毒为辅,不直接使用消毒剂对人进行消毒,严格遵循消毒产品说明书使用,不能超范围使用。

暑假即将来临,市民要密切关注国内、省内疫情发展情况。特别是有出行意愿的师生,要提前了解目的地防疫政策并合理规划出行路线,提前按目的地防控政策要求做好报备。同时,有序出行,遵守防疫规定,做好个人健康防护。密切关注自身及家人的身体状况。如出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,请佩戴一次性医用口罩及以上级别口罩,及时到就近的发热门诊进行排查和诊疗,就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。

此外,夏季高温,多雷雨等灾害天气,肠道疾病高发,暑假期间要注意交通安全、食品安全、防止溺水等意外伤害。要保持合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡的健康生活方式,不信谣、不传谣。



健康视点

市人民医院“健康直通车”走进乐山市消防救援支队

生命守护者 “救”在身边

■记者 戴余乐 文/图

消防救援队伍经常要经受血与火的洗礼、面对生和死的考验。提高消防员自救互救能力,让他们熟练掌握灾害现场应急救援技能,是新形势下消防救援队伍“职业化”“专业化”的要求。

日前,市人民医院“健康直通车”应邀前往乐山市消防救援支队,开展应急救援知识培训。乐山市消防救援支队及各(市、区)消防救援大队350余名消防战士线上线下同步参加培训。

市人民医院从消防救援人员职业特点考虑,派出了急诊医学科、烧伤整形美容科、骨关节外科、肝胆胰脾外科医护人员为消防战士展开培训。培训中,医务人员理论与实践相结合,围绕救护理念、掌握心肺复苏及创伤包扎等初级救护知识和技能等方面的内容,为参训消防战士普及了蛇咬伤、蜂蛰伤的急救处理知识,各类烧伤紧急处理的方式方法,骨折病人的院前急救和不同部位骨折的固定方法与搬运,淹溺病人的急救,了解心肺复苏的理论知识和实际操作等。

随后,在医护人员的指导下,现场参训消防战士用仿真模拟人现场操作急救技能。医护人员现场纠正操作过程中出现的问题,并再次进行针对性讲解,帮助全体人员熟练掌握心肺复苏及创伤救护等多种急救知识和技能。



现场操作急救技能

据悉,市人民医院“健康直通车”启动以来,通过开展形式多样的健康宣传教育培训活动,普及保健、应急、救护等知识,进一步增强单位、企业、学校以及社区居民防病治病、应急避险和自救互救能力,营造了全民关注健康、珍爱生命的良好氛围。下一步,“健康直通车”还将继续组织医护人员深入单位、企业、社区和校园现场授课,在全社会普及健康理念,提升全民健康素养,为生命安全保驾护航。



健康直通车

市中区人民医院走进基层开展急救技术培训 提高基层救护能力 呵护群众生命健康

本报讯(记者 戴余乐)近日,市中区人民医院组织手术麻醉科、急诊科医护人员走进市中区安谷镇中心卫生院,为卫生院30余名医务人员进行急诊急救技术培训。

培训现场,市中区人民医院急诊科主任黄爱民就心肺复苏进行详细讲解。他采用PPT形式,形象生动地介绍了心脏骤停的原因及判断方法,成人及婴幼儿实施徒手心肺复苏的流程、方法、注意事项,以及在心肺复苏过程中容易出现的问题等。同时,黄爱民还利用人体模型对心肺复苏术的各环节操作流程和技术要领进行了逐一讲解和同步演示,安谷镇中心卫生院参训人员积极参与实践操作练习。

随后,市中区人民医院手术麻醉科主任黄泽良就气管插管操作为大家进行了全面讲述。气管插管术是急救工作中常用的重要抢救技术,是呼吸道管理中应用最广泛、最有效、最快捷的手段之一,是医务人员必须熟练掌握的基本技能,对抢救患者生命、降低病死率起到至关重要的作用。黄泽良就气管插管术的适应症、禁忌症、操作方法及注意事项等进行讲解,分享了自己多年来积累的临床经验,并现场进行气管插管操作示范,指导医务人员行插管操作,让在场的每一位医护人员对气管插管有了新的认识。

培训结束后,安谷镇中心卫生院医护人员邓冰表示,通过此次培训掌握了心肺复苏和气管插管的基本知识与操作,提高了对急救规范化建设重要性的认识,更有利于以后急救工作的顺利开展。



乐山日报·健康周刊	
技术支持单位	
乐山市人民医院	医数处:2119310 急救:2119328 仁爱济世 精诚行医
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120 倾心为病人 德技求双馨
乐山市妇幼保健院	院办:2131451 仁心仁术 呵护生命
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:5868866 仁爱 至善 笃诚 求精
乐山市市中区人民医院	急救:2121999 厚德诚信 精医创新
乐山老年病专科医院	急救:2150330 敬老·精医·创新·卓越
乐山市市中区中医医院	急救:2124120 悬壶济世 救死扶伤
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241 敬慎 精诚 守正 弥新
乐山友谊医院	健康热线:2555120 仁爱·精诚·责任

接种新冠疫苗 保护自己 保护家人

