



防疫进行时

新冠肺炎疫情常态化防控防护指南
之写字楼、办公场所篇

- 1.做好口罩、洗手液、消毒剂等防疫物资储备,制定应急工作预案,落实单位主体责任,加强人员健康培训。
- 2.工作人员疫苗接种做到应接尽接,接种疫苗后仍需注意个人防护。建立工作人员健康监测制度,每日对工作人员健康状况进行登记,如出现可疑症状应及时就医。
- 3.对进入的办公人员和工作人员进行体温检测和核验健康码,体温和健康码正常者方可进入。
- 4.确保有效通风换气。温度适宜时,尽量采用自然通风加强室内空气流通。如使用集中空调,应在开启前检查设备确保运行正常,确保新风取风口与排风口之间保持一定距离,对冷却塔等进行清洗,保持新风口清洁;运行过程中以最大新风量运行,加强对冷却水、冷凝水等卫生管理,定期对送风口等设备和部件进行清洗、消毒或更换。
- 5.做好电梯、公共卫生间等公用设备设施和门把手等高频接触物体表面的清洁消毒。
- 6.保持公共区域和办公区域环境整洁,及时清理垃圾。
- 7.公共卫生间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作;有条件时可在大堂、电梯口、前台等处配备速干手消毒剂或感应式手消毒设备。
- 8.注意个人卫生,及时进行手卫生,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。
- 9.服务人员工作期间,全程戴医用外科口罩或以上级别口罩;办公人员戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。口罩弄湿或弄脏后,及时更换。
- 10.通过海报、电子屏和宣传栏等加强新冠肺炎防控知识宣传。
- 11.当出现新冠肺炎确诊病例、疑似病例和无症状感染者时,应在当地疾病预防控制机构的指导下对相关场所进行终末消毒,同时对空调通风系统进行清洗和消毒处理,经卫生学评价合格后方可重新启用。

科普园地
乐山市科学技术协会 协办

守护健康 预防流感

根据四川省疾控中心流感监测数据显示,我省进入6月以来,流感活动水平较近两年同期显著升高并有继续上升趋势,同时部分地区监测到学校A(H3N2)亚型流感病毒聚集疫情,提示我省已出现夏季流感流行态势,提醒广大群众注意个人防护,预防流感。

流感的易感人群有哪些?
全人群对流感普遍易感,孕妇、婴幼儿、老年人和慢性病患者等高危人群感染流感后危害更为严重。

感染了流感怎么办?

- 1.及时到医院就诊,患者及陪护人员需要佩戴好口罩,避免交叉感染。
- 2.流感患者居家期间,需注意勤洗手、多通风,咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻,勿带病上班/上学。
- 3.尽量避免出入公共场所,减少与周围人近距离接触,如确需外出时,应佩戴口罩。

如何预防流感?

- 1.每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感 and 发生严重并发症的风险。在疫苗可及后,及时接种。

流感病毒易发生变异,为匹配不断变异的流感病毒,世界卫生组织每年会推荐当年流行季优势流感疫苗组分。即使流感疫苗组分与前一个流行季完全相同,考虑到流感抗体水平会随时间推移逐渐减弱,流感疫苗还是需要每年接种。

- 2.平时要保持环境清洁,勤洗手、多通风、戴口罩等良好卫生习惯,流感流行期间尽量避免到人群密集场所活动。
- 3.合理膳食,适当运动,规律作息,增强体质。

(本版稿件据科普中国网 图片均为资料图片)

警惕热射病

真的会“热死人”

很多人可能都不知道热射病,更不知道这种疾病竟然会导致死亡,并且死亡率还很高。到底什么是热射病,它和中暑有什么区别,平时又该如何预防?

1.什么是热射病?

平时我们最常说的就是要预防“中暑”,中暑是由于高温导致人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变,而导致正常生理功能紊乱、体温异常升高的症状。

热射病可以理解为重症中暑,是由热损伤因素作用于机体引起的严重致命性疾病,具有很高的病死率,在军事训练和体育竞技中比较常见,分为经典型热射病(CHS)和劳力型热射病(EHS)。

患上热射病后死亡率很高。根据国外有限的调查资料显示,CHS在夏季热浪期间人群发病率为(17.6~26.5)/10万,住院病死率为14%~65%,ICU患者病死率>60%;EHS在劳力型热致疾病患者中所占比例为8.6%~18%,合并低血压时病死率>30%。

也就是说:对于只是被动暴露于热环境下而没有进行高强度体力活动的人群,如果患上了严重的热射病,10个人中可能只有4个人能活下来。

热射病最主要的症状就是体温升高,一般可达到40~42℃,而我们正常人的体温范围在36~37℃左右。热射病患者在体温升高的同时,还会伴有恶心、呕吐、晕厥、腹泻、意识模糊,严重还会出现心力衰竭、肾衰竭、横纹肌溶解等症状,甚至致死。

2.如果有人出现热射病,怎么办?

如果有人出现热射病后,应该怎么办?首先要及时拨打120叫救护车。在等待救治的过程中,不要给病人喝水,避免病人不自主抽搐,导致呛咳影响呼吸。可以做以下事情:

- 1.首先将人移动至阴凉处:最好是有空调的室内,将温度调到16~20℃;
- 2.测量病人体温:最好测肛门温度,插入至少15厘米深;
- 3.帮助病人降温:有研究认为,如果能在30秒内将核心温度降至40.0℃以下,有可能不发生死亡。

施救人员可以用装有凉水的喷壶向皮肤喷洒降温,也可以用湿毛巾擦拭身体,同时用扇子扇风协助降温;或者可以用稀释的酒精擦拭,利用酒精挥发降低温度,还可以用电子冰毯、冰帽。

这个时候,救护车应该已经到位,其他的就交给医护人员处理。



3.如何预防中暑/热射病?

热射病虽然致死率不低,却是可以预防的。最有效的预防措施就是预防中暑,不要长时间暴露在高温环境下,并注意补水、通风。在预防中暑上,建议做到以下6点:

1.足量饮水

《中国居民膳食指南》建议每天饮水1500~1700毫升,而且要小口慢饮,别等口渴了再喝,要随时补充水分。高温天气时,不要饮用含乙醇或大量糖分的饮料,这些饮料会导致失去更多的体液。同时,别喝太凉的水,避免胃痉挛。

2.适量补充盐分

如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,至少每小时喝2~4杯凉水(500~1000毫升),水温不宜过高,饮水应少量多次。如果平时饮食比较低盐,建议及时补充盐分,以氯化钠浓度0.1%为宜。另外,饮食中可以增加汤品,比如菜汤、鱼汤、蛋花汤等。

如果平时就比较重口味,吃盐较多,一般无需补充。

3.饮食清淡

少食高油高脂食物,饮食尽量清淡。不易消化的食物会给身体带来额外的负担。注意补充蛋白质、维生素和钙。多吃新鲜蔬果,保证充足的睡眠。

4.注意防晒

夏季出门可涂抹SPF15的防晒霜(UVA/UVB防护),带遮阳伞、遮阳帽,穿浅色衣服,宽松一点的最好。可以套一件又薄又透气的防晒衣,一定要看好防晒服上的标准:GB/T18830。

需要提醒的是:因为采用了防晒措施,可能会影响皮肤维生素D的合成,建议每天补充维生素D10微克,也就是400国际单位。

5.不要把婴儿和宠物单独放车里

在太阳照射下车内温度仍然会迅速升高并造成危险,即便在车窗留了缝隙,车内温度还是可以在停车后10秒内上升近7℃。此时留在车里的任何人或宠物都有严重中暑甚至死亡的风险。

6.随身携带防暑降温药物

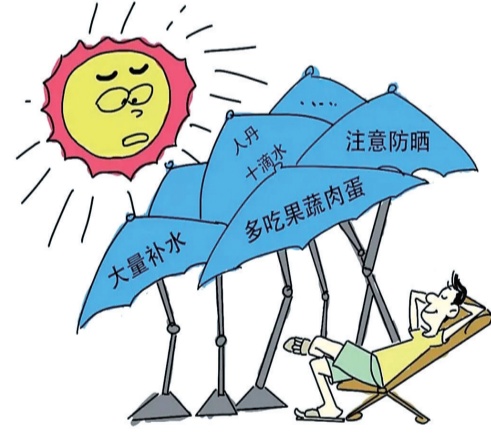
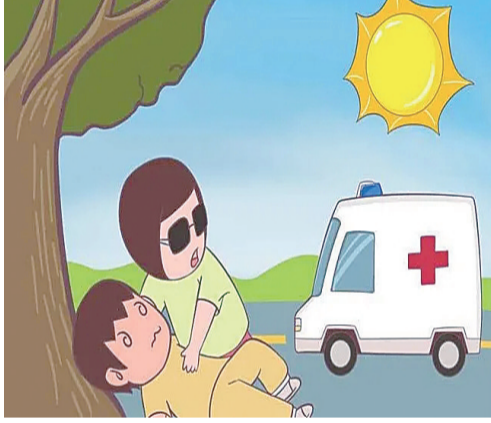
高温天气,要注意随身携带藿香正气丸、仁丹、十滴水、风油精等防暑降温药物。如果发现自己体温异常升高,在10~15秒内体温可达到>40℃,并伴有恶心、头晕、皮肤红热、意识模糊等不良症状,那就要警惕热射病了。应当及时就医,否则可能导致死亡。

4.绿豆汤“解暑”靠谱吗?

绿豆常被人称作是“夏季解暑小能手”,喝上一碗清爽的绿豆汤,不仅能“带走”热气,还能补充水分和营养,简直美妙极了。

绿豆中的钾和维生素B族营养都不错,正好可以弥补高温出汗导致的这部分营养流失。所以,说绿豆汤“解暑”是有一定的道理的。

不过,有些人传言喝“绿豆汤”能解毒,这就有些夸张了。这个“毒”的定义非常模糊,其实健康人的体内没有那么多“毒”要去解,正常代谢所产生的废物和摄入的一些有害物质,都能够通过人体的代谢系统正常排出。目前的学术研究中,绿豆也并没有什么解“毒”的功效。



接种新冠疫苗
保护自己
保护家人

