

疾控大讲堂

国庆假期即将来临,不少人已经迫不及待了吧!乐山市疾控中心提醒,市民要继续绷紧疫情防控这根弦,落实好常态化疫情防控措施,继续增强防护意识,健康安全度过国庆佳节。

# 国庆假期 休闲度假莫忘 防疫和健康



节日期间别贪杯资料图片,请作者与本报联系,以奉薄酬

防疫篇>>>

市民要继续坚持非必要不出境,不去中高风险及有病例报告的地区旅行。中高风险及有病例报告的地区进(返)京人员自觉配合道路卡口、高铁、机场等公共交通场所检查,及时主动向所在社区、单位和酒店报告行程,配合并支持相关排查、隔离、核酸筛查、健康监测等管控措施。

出行前,提前了解目的地病例报告及中高风险地区情况,随时了解疫情及防控信息,注意查询目的地相关防疫政策。准备充足的口罩、免洗手消毒液等防护物资。尽量避开热门景点,实行网上预约、错峰出行。各景区、景点也要做好常态化疫情防控工作。建议前往人员较少的空旷地带、郊野公园等处游玩,以家庭游为主,出现发热或呼吸道症状,应避免外出,老人、慢性病、孕产妇等特殊人群,不建议安排远行。

同时,要减少不必要的聚会。不宜举办或参加人员较多的聚餐聚会,避免在密闭空间聚会,活动尽可能简短并注意开窗通风。参加活动的人员要做好个人防护,与他人保持安全距离,杜绝带病聚餐聚会。要保持个人卫生和环境卫生。勤洗手,常通风。饭前便后,触摸眼、口、鼻之前,接触垃圾、排泄物之后,要用肥皂或洗手液洗手,不方便洗手时可使用免洗手消毒剂。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。不随地吐痰。旅游归来后,应密切关注自身及家人的身体状况,如出现发热、干咳、乏力等可疑症状,要佩戴口罩及时到附近医院发热门诊就医,不要自行用药,不要到没有资质的诊所就医,以免延误诊疗。就诊时不建议乘坐公共交通工具。不要带病上班,并向单位报告旅行史、接触史及身体异常情况。

<<<防病篇

饮酒:

假期期间,亲朋好友聚会增多,免不了饮酒。很多人醉酒之后意识不清醒,随意躺下就睡了,殊不知酒后的睡觉“姿势”关乎健康。醉酒后仰面朝上睡觉,胃里的内容物、残渣反流,此时人体的吞咽功能在酒精的刺激下反应迟钝,在呼吸时就很容易堵塞气管,造成呼吸不畅,也就是人们常说的异物窒息。

- 另外,生病服药期间不要饮酒。
- 感冒药+酒=导致肝衰竭
- 消炎药+酒=双硫仑样反应
- 降压药+酒=低血压休克
- 降糖药+酒=低血糖休克
- 安眠药+酒=抑制呼吸中枢

饮食:

假期内,不少人开启了大吃大喝模式,火锅、烧烤、小龙虾、啤酒纷纷走起,却不想可能引发急性胰腺炎。急性胰腺炎是一种常见的急腹症,20%左右的重症患者会出现心、肾、肺等重要器官功能衰竭以及胰腺坏死感染,病情凶险,死亡率高达20%。这种急症,往往最容易发生在节日期间,暴饮暴食、大量进食油腻食物及大量饮酒是重要诱因,需要格外注意,避免突发情况。

因此,建议市民饮食规律,合理饮食,面对大量的美食也应浅尝即止,切忌暴饮暴食。一日三餐定时定量,不要吃太多零食。应注意适量饮酒,不要空腹饮酒。在外就餐时,一定要选择正

规、卫生条件好的饭店或餐厅。不吃未彻底煮熟的食物,不喝不干净的生水,不吃腐烂的蔬菜、水果;不吃生的四季豆、发芽土豆、霉变甘蔗等;少吃或不吃剩饭剩菜,如需食用需彻底加热。

久坐:

假期中,不少人选择自驾、火车或者飞机出游,但是旅途中,在狭小空间长时间久坐不动很容易出现血栓。要尽可能避免长时间驾车,长时间开空调,保证充足睡眠。或者在连续驾驶两小时后下车放松,补充水分,做10分钟保健操来活动颈部。上车前喝一支藿香正气液,对预防晕车有效;如果开车途中,出现严重头痛头晕,影响驾驶安全,及时服用藿香正气液,吸收快,起效更快。建议持续坐姿两个小时就应该起身活动一下,如果不方便活动也要多喝水以促进血液循环。久坐后突然感觉喘不上气来时,要及时到医院呼吸科就医。

老人要注意不要长时间打牌、下棋。老人打牌、下棋时长时间久坐不动,情绪突然激动时,血压会一路飙升,心率增快,容易诱发心肌缺血。建议有冠心病疾患及中老年人在进行打牌、下棋等娱乐时,适当活动,利于体内血液循环,不宜长时间久坐不动。

要保持良好的坐姿及用眼习惯,每小时让眼睛休息5到10分钟,眺望远处,做做眼保健操,并多做一做放松身体的活动,让自己的身体也好好过个节。

记者 戴余乐

## 全市发热门诊问题整改工作推进会召开

本报讯(记者 戴余乐 摄影报道)9月27日下午,乐山市卫生健康委员会召开全市发热门诊问题整改工作推进会。各县(市、区)卫生健康局、全市设置有发热门诊的相关医疗机构参加会议。

会议就《关于印发<发热门诊设置管理规范><新冠肺炎定点救治医院设置管理规范>的通知》(以下简称《规范》)内容进行学习和解读,并根据前期全市发热门诊、定点医院排查验收情况进行通报,针对发现的问题要求各地各单位要严格按照《规范》要求落实责任,举一反三,切实将问题整改到位,进一步规范我市发热门诊、定

点医院设置。

会议指出,疫情防控工作是全市卫生健康系统当前重点工作,必须全力以赴抓好抓实。全系统要持续抓好常态化疫情防控工作,特别是重大节假日期间,绝对不能出现任何疫情防控安全问题。各地各单位要抓住此次发热门诊、定点医院验收工作的契机,务必按时间节点推进整改,绝不允许在疫情防控工作中出现懈怠和私自降低要求的情况。关于定点医院设置具体事项,各地一定要树立全局观念,以提升县域救治能力为目标,抓住机遇积极争取项目资金,严格对照《规范》,加快推进硬件改造建设。



会议现场