

巩固创文 公益宣传

中国梦

也是每个中国人的梦
中国梦是民族的梦

中共儋州市委宣传部
儋州市“一创两建”工作指挥部 宣
儋州市新闻中心

白露后天气渐凉,公众如何预防呼吸道疾病?

白露节气以后,昼夜温差逐渐增大。公众如何预防呼吸道疾病?发生呼吸道感染后又该如何养护?

白露节气以后,天气转凉,如果不注意衣物的调整就容易受凉,增加呼吸道感染的风险。建议大家做好以下几点。

第一,早晚期间要注意保暖。“春捂秋冻”不适用于所有人,特别是一些比较脆弱的老年人、有基础疾病的人群。

第二,要保持好的卫生习惯,做好手卫生,勤洗手,注意社交距离、咳嗽礼仪,还要注意开窗通风。如果去密闭环境,必要时佩戴口罩。

第三,养成健康的生活方式,规律作

息、合理饮食、不要熬夜。

发生呼吸道感染后,要及时治疗。如果是普通感冒,不建议盲目使用抗菌药物,可以给予一些对症处理,或者一些中成药。另外,还要加强休息,不建议带病上课、上班。对于一些高危人群,比如有基础疾病的老年人,要观察自己症状的变化,如果出现发热不退,或者是呼吸困难、胸痛、精神状态的改变,要及时就医。

秋季早晚渐凉,这对慢性呼吸道疾病的患者,特别是老年患者有何影响?这类患者该如何预防慢性呼吸道疾病复发?

一方面,冷空气、花粉浓度增高会导致患者可能出现咳嗽、喘息症状。另一方面,气温下降会增加呼吸道感染的风险,而呼吸道感染会使得一些原有的慢性呼吸系统疾病加重。

对于慢性呼吸道疾病的老年患者来说,要注意以下几点。

第一,按照医嘱用药,把慢性呼吸系统疾病控制在理想状态,从而增加抵抗呼吸道感染的能力。

第二,建议高风险人群接种相关疫苗。

第三,老年朋友要根据气候变化增添衣物,减少呼吸道感染的风险。

第四,坚持良好的个人卫生习惯和生活方式,同时要把健康的生活方式和卫生习惯传递给家人。

开学后,学校发生常见呼吸道传染病的风险可能增加,该如何预防?

预防呼吸道传染病,主要从三个环节入手,包括控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。

(未完待续)

卫生与健康
儋州市卫生健康委员会特约刊登

如何做好病媒生物预防控制

灭蟑,要清除杂物、堵洞抹缝

蟑螂可携带多种致病菌及蛔虫卵、肝炎病毒等多种病原微生物,还可引起过敏和哮喘。蟑螂喜欢钻洞藏匿,喜欢温暖、潮湿、食物多的场所,而我们的厨房一般都具有这些条件。只有做好环境防治保持室内清洁干燥,才能达到持久控制虫害的目的。

做好室内卫生,清除杂物。储存好食物,关紧水龙头让蟑螂断水断粮。堵洞抹缝,填补好墙体的缝隙和门窗的空隙。可选用水泥、石灰、硅胶、发泡剂等填充棉花、麻绳等材料堵塞缝隙,使蟑螂无藏身之处,同时也可防止蟑螂从外再次侵入室内。在冬季和早春的时候,蟑螂倒毙,清除蟑螂的卵。食堂可经常用开水浇灌缝隙、孔洞和角落可烫杀藏在里面的蟑螂和卵。使用粘蟑板、灭蟑胶饵等多种手段综合灭蟑。蟑螂是世界公认的卫生害虫,对栖息场所适应性很强,繁殖速度相当快,且易产生对化学杀虫剂的耐药性,已成为难以防制的卫生害虫之一。

常见的蟑螂:



蟑螂的栖息场所:

蟑螂至少携带有40多种细菌,10多种病毒,7种寄生虫卵以及12种鼠的霉菌,在蟑螂的身上携带黄曲霉菌的检出率为30%-50%。蟑螂传播的途径,主要是通过体毛、取食、排泄污染食品传给人、畜。

1、紧贴墙壁安装的各种橱柜及悬挂的吊柜与墙壁之间的狭小空隙和橱柜内;
2、冰箱、冰柜的底、背部,压缩机的小室,电源开关、电线套管及灭火器箱等;
3、厨房操作台下周围的缝隙,菜板的裂缝。座椅、板凳的缝隙;
4、食品箱、杂物堆、水池底下破裂的瓷砖缝、镜子与墙壁间的缝隙、招贴广告与墙面的缝隙、衣柜、床头柜、抽屉、电脑机箱、键盘、复印机、电子秤、电话、地毯底下等;
5、排污水沟、地漏、通气管、水管包扎处、接口处、玻璃井内等。

蟑螂传播的疾病及途径:

蟑螂至少携带有40多种细菌,10多种病毒,7种寄生虫卵以及12种鼠的霉菌,在蟑螂的身上携带黄曲霉菌的检出率为30%-50%。蟑螂传播的途径,主要是通过体毛、取食、排泄污染食品传给人、畜。

儋州市爱国卫生运动委员会办公室
儋州市爱国卫生运动委员会服务中心