



市卫健委

## 邀请专家授课

本报讯 记者刘念、通讯员余伟报道:7月14日,市卫健委召开会议,传达学习有关文件精神、组织辅导授课。市卫生健康委单位班子成员和市卫生健康委全体机关干部参加会议。会议邀请了市委党校副校长张召华对党的十九届四中全会精神作专题辅导。市卫生健康委法律顾问陈新贵对《民法典》亮点进行解读。会议还传达防汛、防疫相关文件精神,强调了市直卫健

系统防汛防疫期间7条工作纪律,包括严守值班纪律,值班人员24小时在岗,遇情况必须第一时间报班班领导,及时报送重大情况,不得错报瞒报漏报;各应急队成员须保持待命状态,备好个人物品和相关器材,做到闻令而动;各分管领导和科室要对口掌握防汛防疫基本情况,本领域的的基本情况做到“一口清”,开展安全隐患排查,重大情况要及时报告。

市计生药具站

## 免费避孕药具“三送”服务进企业

本报讯 通讯员王飞、吴琳报道:7月15日,市计生药具管理站联合咸宁高新区社会事务管理局、高新区总工会和高新区妇联进光宝科技有限公司、黄鹤楼酒业、企士达医疗咸宁有限公司等企业开展以“免费避孕药具为您服务 健康生活与您相伴”为主题的国家免费避孕药具“三送”宣传服务活动。活动期间,为了避免受到疫情影响,市计生药具站班子成员深入企业对复工复产的广大企业职工药具需求进行调查了解,有针对性地为他们送去了避孕套、外用及短效避孕

药具,生殖健康知识宣传册,生活类小用品等,并对他们进行了新形势下下的卫生健康政策及相关药具避孕知识宣传。前来领取的职工代表纷纷表示,希望此类活动能多多开展。此次宣传服务活动共发放宣传册800余份,发放避孕套40200只,避孕孕150盒,避孕凝胶150盒。企业职工对于卫生健康政策、避孕节育和生殖保健等知识有了更深入的认识和理解,进一步提高了基本公共卫生服务获得感。国家免费避孕药具政策知晓率,增强了育龄群众药具公共服务的获得感和满意度。



## 如何预防肠癌?

本报讯 记者刘念报道:近日,家住咸安区青龙社区的王女士咨询,在生活中该如何预防肠癌?青龙社区卫生服务站有关医务人员介绍,预防肠癌,每天走路半小时。医学的一项研究表明,只要每天走路半小时,就能将患肠癌的风险降低二倍多。这是因为运动会促进肠道蠕动,减少食物在肠道中停留的时间过长,不仅有效预防大肠癌,还能提高身体的免疫能力。坚持有氧运动。适量的运动,可促进肠道蠕动,改善便秘,促进毒素排出。多喝水。平常多喝水有利于肠道的冲洗,将有毒物质排

出。还可以减少便秘的发生。多吃粗粮。大肠内有许多有害细菌,如果这些细菌在肠道内停留时间越长,就越容易造成大肠的感染。多吃粗粮能够让大肠蠕动速度加快,加速有害物质排出体外,同时粗粮含有的膳食纤维丰富,有利于提高机体免疫力,抵抗大肠癌。远离三高一低的食物。高脂肪、高蛋白、高热量、低纤维素的“三高一低”的饮食结构会减缓肠道蠕动,延长食物滞留时间,增加了致癌物与肠道接触的机会,从而增加了患大肠癌风险。减肥和戒掉烟酒嗜好。肥胖是大肠癌高危因素,烟酒几乎对任何人没有任何好处。

## 如何科学减肥?

本报讯 记者焦斌报道:近日,刚刚参加完高考的吴女士询问,自己高中学习阶段胖了很多,想利用暑期尽快瘦下来,该如何科学减肥?温泉浮山社区卫生服务中心工作人员建议,少吃高能量食物,日常饮食选择低能量食物。有的食物小块就有很高的能量,类似平时经常吃的坚果、炸薯片之类的,也没有感觉很饱,但是这些食物能量其实是高的。建议平时在吃零食之前留意食物标签的能量一栏。其次,主食多吃粗粮。可以把一餐白米饭换成如燕麦、全麦面粉和低升糖指数的食物,如通心粉、荞麦面等。因为粗粮含有膳食纤维、维生素B

等,营养更丰富,而且这些食物饱腹感更强,与精制面食相比,吃同样分量时更不容易出现饥饿感。多吃蔬菜水果,特别是绿叶蔬菜或十字科的蔬菜,如生菜、菜心、西兰花、菜花等,水果应选择低能量的,如小番茄、草莓、三华李、鲜西梅等;避免喝果汁。肉类食品时,尽量选择多吃白肉,如禽肉、鱼肉、虾肉等。红肉也可适当吃,但应尽量避免脂肪含量高的品种,如肥肉、五花肉等。最后再配合适量运动,如快走、瑜伽之类,但是不主张激烈的运动。像长跑这类运动,对胖子来说并不合适,反而会加重关节负荷。

# 汛期来临,怎样提防血吸虫病

咸宁日报全媒体记者 刘念

汛期水位的上涨也给潜伏在江河中的血吸虫可乘之机,人一旦接触含有血吸虫尾蚴的水体(疫水)就有可能感染血吸虫病,危害健康。市疾控中心提醒,汛期应提防血吸虫病。

市疾控中心急性传染病防治科公卫医师熊华豹介绍,血吸虫病是由于人或牛、羊、猪等哺乳动物,感染了血吸虫所引起的一种疾病。按其发病时间、症状和体征,可分为急性、慢性和晚期血吸虫病。以发热、肝脏肿大及周围血液嗜酸粒细胞增多为主要特征,伴有肝区压痛、脾脏肿大、咳嗽、腹胀及腹泻等。急性血

吸虫病如不及时救治,严重者可导致死亡。

血吸虫尾蚴主要是经皮肤侵入人畜体内,感染方式主要有两种:一是生产性接触疫水,如抗洪抢险、捕鱼捞虾等涉水作业。二是生活性接触疫水,如在有感染性钉螺的地方游泳戏水、淘米洗菜、洗衣物及饮用疫水等。

熊华豹表示,血吸虫病是因接触疫水而感染的。在生产和生活中避免或减少接触疫水是预防血吸虫病最有效的办法。如因特殊原因不可避免接触疫水,可采取如下措施进行防护:涂擦防护药剂。不可避免接触疫

水的人群,下水前应在身体接触疫水的部位均匀涂擦防护药剂。

穿戴防护用具。目前常用的防护用具具有长统胶靴、尼龙防护裤、胶皮手套等。使用以1%的“氯硝柳胺”浸泡的长裤、手套、袜子、绑腿等,防护效果更好。

饮用安全水。居民日常用水可使用自来水、井水等,不得饮用未经消毒的塘沟水。在疫区野外作业,需要紧急使用水时,可以采用加热和药物杀虫等办法处理疫水。如将水加热至60℃以上(感到烫手时的温度),即可杀灭水中尾蚴;也可在每50公斤水中

加漂白粉1克或3%碘酊15毫升或生石灰12.5克,均可杀灭尾蚴。

养成良好的卫生习惯。人和畜不在有钉螺的地方排放粪便,防止粪便污染水源,保证生活饮用水安全。

口服预防药。接触疫水者,在25-30天内,可用药物“吡喹酮片”进行早期治疗,按40毫克/公斤体重,一次顿服。

需要注意的是,接触疫水后要要及时到当地医院或血吸虫病防治机构进行检查和早期治疗。如果怀疑自己得了血吸虫病,可前往当地疾控中心去咨询。

# 洪涝期间,如何做好健康防护?

咸宁日报全媒体记者 刘念

洪涝可能会增加水和病媒疾病的传播,例如伤寒、霍乱、疟疾和登革热病。因此,知道风险和保护环境尤其重要。与洪涝有关的最常见风险是饮用水设施和死水的污染,死水可能是蚊子的繁殖地,带来化学危害并造成伤害。

那么如果发生洪涝,我们如何保护自己家人的健康呢?了解所在社区的疏散路线和警告

信号,并确定容易发生洪涝或山体滑坡的区域。

将所有饮用水和准备食物的水氯化或煮沸。确保饮用水安全是洪涝后最重要的预防措施,以减少暴发水源性疾病的风险。

推广良好卫生习惯和安全食物制备方法。请勿使用洪水洗碗,洗澡和准备食物。如果接触过洪水,请务必用肥皂和水洗手。

避免步行或开车经过水灾或有积水的地区。即使最少量的水也可能带来重大危险。我们也不知道电线是否掉入水中或是否存在有害化学物质。在洪涝期间,汽车和人也很容易被冲走。

丢弃与洪水接触的所有食物。如果食物接触过任何洪水,那就不再安全,也会增加水源性疾病的风险。

如果房屋与洪水接触,请安全清洁。扔掉无法用漂白剂洗涤和清洁的物品,例如枕头和床垫。用肥皂和水以及漂白剂清洁所有墙壁、地板和其他表面。

预防蚊虫。如果房屋位于积水或死水的地方,请使用驱蚊剂并严格按照标签上的说明将其涂在衣服或皮肤上。睡觉时也穿长衣长裤,使用蚊帐。

## 外卖配送和快递从业人员

# 请查收这份“新冠”健康防护指南

咸宁日报全媒体记者 刘念

外卖配送和快递从业人员新冠肺炎疫情健康防护指南来了!近日,记者从市疾控中心获悉,根据国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组《关于印发外卖配送和快递从业人员新冠肺炎疫情健康防护指南的通知》,我市将进一步加强对外卖配送和快递从业人员疫情防控工作,切实做好人员健康防护。

### 4个方面规范个人防护

“我们快递从业人员要做好健康防护,既是对自己负责,也是对顾客负责。”天天快递咸宁分公司快递员周先生表示,分拣快递前会对快递车辆和快递进行消毒,分拣快递场地也会定期进行全面消毒。配送快递过程中,戴口罩,尽量放到代收点、驿站等地,尽量减少与顾客直接接触,并勤洗手等。

记者采访了解到,有的快递公司因时效和防疫需要,暂时不接收生鲜类快递;有的快递公司接收生鲜类快递,但会与其它类快递分区放置。

外卖配送和快递从业人员是重要的物流传递者,也是流动性大、接触人员多、具有较高健康风险的重点人群。近日,记者从市疾控中心获悉,根据国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制综合组《关于印发外卖配送和快递从业人员新冠肺炎疫情健康防护指南的通知》,我市将进一步加强对外卖配送和快递业新冠肺炎疫情防控工作,切实做好人员健康防护。

《防护指南》从“岗前防护—个人防护—生活防护—应急防护”入手,提出21条具体措施及技术要求,科学规范指导外卖配送和快递从业人员做好新冠肺炎疫情防控期间的个人防护,达到切断病毒传播途径、保护易感人群的目的。具体内容包含岗前防护准备,业务配送、分发环节的个人防护,生活环境



的卫生防护和应急应对措施4个方面。

### 生鲜类与其他类快递分区放置

《防护指南》指出,做好岗前防护准备。通过保障员工每日防护用品,加强防护用品和防疫知识宣传,进一步增强员工个人防护意识,熟悉应急处置流程,主动配合疫情防控工作。同时,外卖配送和快递从业人员要了解外卖配送或所负责收发快递区域的疫情风险等级,做好自我健康监测,加强相应防护措施。

同时,强化业务配送、分发环节的个人防护。外卖配送和快递从业人员应强化戴口罩和手套、手卫生和保持1米以上社交距离等个人防护措施,做好配送工具的清洁消毒,分区放置快递,尽量选择非直接接触方式配送外卖和快递,最大限度地降低健康风险。

例如,分区放置外卖和快递,减少

相互污染。餐饮外卖配送过程中,提倡将直接入口食品和非直接入口食品、需低温保存的食品和热食品,使用洁净的容器或者独立包装进行分隔。在快递装运过程中,应尽量将生鲜类与其他类快递分区放置。

提倡采用非接触方式配送外卖和收发快递。中高风险地区,外卖配送和快递从业人员应当在与顾客协商同意的情况下,尽量采取无接触配送方式,减少人员接触。

优化外卖配送和快递收发服务。在配送汤汁类外卖或生鲜类快递过程中,要提前与收件人电话联系,确定交接方式,减少滞留时间。在运送过程中注意是否有液体渗漏。如有液体渗漏,要及时更换外包装,并对运送工具进行清洁消毒。

减少聚集和近距离交谈。休息时,外卖配送和快递从业人员之间应当减少聚集,与他人交谈时至少保持1米以

上的社交距离。尽量减少前往封闭、空气不流通的公共场所和人员密集的场所。

### 出现疑似症状须主动报告单位

加强生活环境的卫生防护。《防护指南》强调,加强室内空气流通。在温度适宜时,宿舍尽量采用自然通风,或使用排气扇加强空气流通。如使用分体式空调,应当在使用空调前对其进行清洁,使用过程中每运行2-3个小时开门或开窗进行通风换气20-30分钟。

保持宿舍环境整洁。安装防蚊防蝇装置,及时清理垃圾和杂物。卫生间应当干净整洁,确保洗手设施运行正常,并配备洗手液等洗手用品;注意检查下水管道、卫生间地漏等的U型管水封,缺水时及时补水。

做好清洁消毒。对电脑键盘、鼠标等高频接触物体表面,每天定期清洁消毒,可用有效氯500mg/L的含氯消毒剂擦拭消毒,作用30分钟后用清水擦拭干净。地面可用有效氯500mg/L的含氯消毒剂擦拭或喷洒消毒,作用30分钟后,用清水擦净。

及时清洗工作服、保洁用品等,定期消毒。工作服、拖把和抹布可用有效氯500-1000mg/L的含氯消毒剂浸泡30分钟,然后按常规清洗,晾干存放。

在应急应对措施方面,《防护指南》强调,外卖配送和快递从业人员上班时出现发热、干咳、乏力、鼻塞、流涕、咽痛、腹泻等疑似症状时,须主动报告单位并及时就医。尽量避免乘坐公交、地铁等公共交通工具,前往医院的路上和在医院内应当全程佩戴口罩。当接触新冠肺炎疑似病例或确诊病例后,外卖配送和快递从业人员应当及时主动报告单位并配合做好密切接触者的追踪和流行病学调查。

# 夏天喝中药要注意什么?



赵丽华 国家执业药师,咸宁麻塘中医院主管中药师,住院药房主任

夏季气温高,天气炎热,药材储存、煎煮、服用等诸多环节都有别于其他季节。倘若不讲究不注意,药效可能会受到影响。那么我们该如何注意呢?

### 一、浸泡时间不宜过长

众所周知,药材在煎煮之前泡一下,这样能够使药物的有效成分充分的释放出来,药效会更好。但是夏天天气温过高,长时间浸泡有可能会造成中药变质。因此,夏季药物浸泡的时间应较其他季节缩短一

些,最好控制在30分钟到1小时。

### 二、存药时间不宜过长

中药的储存和养护是非常有讲究的,对于空气湿度、温度、光线等都有要求。夏季雨水多,高温潮湿,药材容易出现发霉、虫蛀、变质等问题,这将直接影响中药的质量和疗效。因此我们应将中药存放在阴凉通风的地方,或存放在冰箱里,保存时间最好不要超过1个月。

医院或者药店代煎的中药一般采用真空密封包装,保存时间是比较长的,但夏季气温比较高,最好是将药液放在冰箱里储存,保存时间不宜超过半月。如果药液袋鼓起或者药液变味、有气泡时,药液很可能已经变质,最好不要服用。

### 三、药渣不宜长时间放置

一般的药都可以煎两次,人们通常习惯在头煎后,将药渣保存到下甚至晚上,再进行第二煎。但是夏季不能这样煎药,因为夏季气温高,药渣放置时间过长容易变馊,因此正确的做法应该是将一剂药连续煎两次,将两次药液兑匀后平均分成两份,第二份放入冰箱冷藏,使用时加热即可。

### 四、冷藏中药要“热透”

从冰箱拿出来的药液,一定要彻底加热后才能服用,以免引发肠胃不适。加热时,应将药液放入蒸锅、电饭煲隔水蒸,如果是医院的代煎药则将其放进70℃~80℃的热水隔袋加热即可。

### 五、注意饮食禁忌

夏季服用中药最好在饮食上有所节制,最好不要在吃中药期间过食烧烤辛辣刺激性食物、冷饮。因为,烧烤等食物容易上火,过食冷饮会损伤胃气,影响脾胃功能。不要喝酒,特别是大量的烈性酒以及啤酒等都会影响药效,对于有些疾病,比如痛风,吃中药的目的就是祛除体内的湿热之邪,这种情况更不要饮酒;建议清淡温和饮食为好;喝中药前后一小时内最好不要喝茶、咖啡,牛奶或豆浆,以免中药成分与茶的鞣质、咖啡因及蛋白质等发生化学反应,影响疗效,但可以喝水,如果觉得口味较苦,非糖尿病患者还可以加些冰糖再服用。

