

# 做好个人防护,过好健康年

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇

春节临近,疫情防控又到了一个关键时期,就医、居家、公共场所、购物、返乡、自驾出行、旅行如何做好个人防护?市疾控中心有关专家建议,市民要继续严格执行戴口罩、勤洗手、保持社交距离等个人防护举措,加强自我监测,一旦发现有发烧、咳嗽等症状,及时就诊。



## 就医

作为疫情防控重点场所,医院严格落实疫情防控措施,为患者营造安全有序的就医环境。那么,市民就医过程中,应该如何做好个人防护?

专家表示,就诊者可以提前了解就诊流程,缩短在医院逗留的时间。

进入医院要主动配合工作人员进行体温检测,主动出示健康码,全程佩戴口罩。在医院内要做到不扎堆、不聚集,自觉保持1米以上距离,按照就诊顺序,一人一诊室就诊,不在无关区域逗留。

注意手卫生,尽量减少触摸公共物品,避免用手触摸眼睛、鼻子、嘴巴等部位。

如出现发热、咳嗽等相应症状,就诊时应全程佩戴医用外科口罩,尽量避免乘坐公共交通工具,陪同人员也要注意做好防护。



## 居家

“家庭环境日常以清洁通风为主。”专家表示,每天开窗通风次数不少于2-3次,每次20-30分钟。户外空气质量较差时,通风换气频次和时间应适当减少。在开窗通风时要注意保暖,避免感冒。

注意个人卫生习惯,不随地吐痰,及时做好手卫生。外出归来、饭前便后、咳嗽打喷嚏时用手捂口鼻后,都应及时洗手。洗手时,使用流动清水和肥皂或洗手液。

## 公共场所

尽量减少到人员密集的公共场所活动,如必须去,专家建议,佩戴一次性使用医用口罩。

与他人保持1米以上社交距离。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不要随地吐痰,口鼻分泌物需用纸巾包好后弃置垃圾桶内。

在接触公共物品或公共设施后及时洗手或用消毒湿巾(手消毒液)擦拭,避免直接接触口、眼和鼻。



## 外出购物

“外出购物时做好个人防护。”专家介绍,包括佩戴口罩,携带便携式免洗洗手液或湿巾。尤其是到地下购物场所、农贸市场购物,使用卫生间,乘坐电梯等通风不好的密闭场所,都要注意戴好口罩。外出购物时如出现感冒症状,建议暂停购物计划并及时就医。

提前列好购物清单,做好购物路线规划,尽量减少购物次数和缩短购物时间。

挑选商品或排队结账时,与他人保持1米以上社交距离。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不要随地吐痰,口鼻分泌物需用纸巾包好后弃置垃圾桶内。

购物时避免触摸购物场所公共物品,接触可能被污染的物品后立即清洁手部,

液洗手。

养成健康的生活方式,合理膳食,不暴饮暴食,不吸烟,少喝酒。劳逸结合,不熬夜,生活有规律。适当锻炼,保持休息与运动平衡。

需要注意的是,接触、处理冷冻食品要做好个人防护,及时洗手,储存时要使用独立包装袋、器皿,加工时厨具、餐具应生熟分开、及时清洗。

付款时尽量选择扫码等非现金、非接触的支付方式。

## 返乡

返乡路途遥远,乘坐公共交通工具时接触的人群也较为复杂。专家建议,在外务工的人员,非必要不返乡,如条件允许,留在当地过年,可以用微信、网络、电话等方式拜年。

若确需返乡要做好防护。乘坐高铁、飞机、长途汽车这类公共交通工具时,一定要注意做好个人防护。出发前,及时关注目的地疫情变化和疫情防控政策措施,多关注交通部门的出行提示,提前做好出行规划。

旅途中应全程佩戴口罩,在接触小桌板等公共部位后,要先洗手或用消毒湿巾擦拭手部,在没洗手、没消毒前,不要触摸口、鼻、眼睛等。

要遵循呼吸卫生、咳嗽礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好后置于垃圾桶内。

减少在交通工具上的用餐次数,尽量不吃零食,避免和其他乘客面对面就餐、避免就餐时交谈。

此外,排队等候时注意保持一米线安全距离,尽量不和其他候乘人员扎堆。注意遵守管理部门的防疫规定,配合测体温等查验工作。

返乡后,应及时清理衣物和行李箱。进行一定时期的健康观察,尽量减少不必要的聚会聚餐,降低风险。

需要提醒的是,如果市民在旅途中出现发热、咳嗽、胸闷、恶心等可疑症状,需要立即就医。



## 自驾出行

“自驾出行前注意了解目的地疫情和防控政策等情况。”专家说,准备好个人防护用品,包括口罩、消毒免洗液、湿巾和体温计等。如出行前自己或同行人员已出现感冒症状,建议暂时取消出行计划并及时就医。

进入高速公路休息站休息时,应戴好口罩,配合休息站做好体温检测工作。在一些通风不好的地方或人员密集场所,如购物和上厕所时,都要注意戴好口罩。

出行就餐时,注意做好手卫生后再用餐,最好用流动水洗手。在高速公路休息站堂食时,用餐者间距应保持1米以上,如不能满足间隔就餐条件,建议打包后在自驾车中或人员不密集地方用餐。

若确需返乡要做好防护。乘坐高铁、

飞机、长途汽车这类公共交通工具时,一定要注意做好个人防护。出发前,及时关注

目的地疫情变化和疫情防控政策措施,多关注交通部门的出行提示,提前做好出行

规划。

旅途中应全程佩戴口罩,在接触小桌板等公共部位后,要先洗手或用消毒湿巾擦拭手部,在没洗手、没消毒前,不要触摸口、鼻、眼睛等。

要遵循呼吸卫生、咳嗽礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好后置于垃圾桶内。

减少在交通工具上的用餐次数,尽量不吃零食,避免和其他乘客面对面就餐、避免就餐时交谈。

此外,排队等候时注意保持一米线安全距离,尽量不和其他候乘人员扎堆。注意遵守管理部门的防疫规定,配合测体温等查验工作。

返乡后,应及时清理衣物和行李箱。进行一定时期的健康观察,尽量减少不必要的聚会聚餐,降低风险。

需要提醒的是,如果市民在旅途中出现发热、咳嗽、胸闷、恶心等可疑症状,需要立即就医。

境内低风险地区之间人员可以错峰安排旅行,但建议老年人、有基础疾病者假期避免外出。旅行期间,乘坐飞机、火车等交通工具时要遵守秩序和乘务人员管理要求,全程佩戴口罩,做好手卫生,并妥善保存票据以便查询。如旅途中出现头痛、乏力、嗅觉味觉丧失、干咳、发热等症状,应立即到就近的医疗机构就诊,取消或中止旅行。尽量减少不必要的聚集活动,控制聚餐人数规模,与他人接触时佩戴口罩,保持距离,经常洗手。

旅行归来,继续做好个人健康监测,应自我观察14天,一旦出现身体不适,及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

## 无偿献血倡议书

2021年新年伊始,河北、黑龙江、北京等兄弟省市出现新冠疫情零星散发,部分城市进入封控状态,街头人员流动骤减,无偿献血工作面临巨大困境,临床仍有许多患者亟待血液拯救生命……就在一年前,湖北、咸宁遭受疫情肆虐时,经历过的同样的阵痛!

湖北人民不会忘记!咸宁人民不会忘记!全国同胞热血逆行,披星戴月排队献血,一滴滴热血捐献,一次次爱心接力,挽救了一个又一个咸宁儿女的生命。

咸宁人民永远铭记!在咸宁至暗时刻,全国各兄弟站雪中送炭,星夜驰援,一袋袋拯救生命的血液,从四面八方汇聚咸宁,帮助咸宁病患渡过生命难关。

岂曰无衣,与子同袍!曾经帮助我们的同胞面对同样的困境,咸宁儿女定将责无旁贷,挺身而出帮助同胞兄弟共渡难关。

在此,我们向全市各级党政机关、群团组织、高校、驻咸部队和武警官兵、企事业单位及全市人民发出倡议:

疫情无情,人有情,不能让帮助过我们的同胞,面临缺血的困境!我们倡议全省18周岁至55周岁、身体健康、符合献血条件的公民,积极加入到无偿献血的行列中来。咸宁人民是英雄的人民,让我们用爱和热血,为兄弟省市战胜疫情再次贡献力量!

咸宁市中心血站



## 嘉鱼县官桥镇卫生院

### 积极开展疫情防控工作

本报讯 通讯员邓丹、罗芬、何文杰报道:“您好,您家里有在外务工人员吗?是否有返乡过春节的打算?请配合填写相关信息。”近日,嘉鱼县官桥镇卫生院流调组正按镇指挥部统一部署,挨家挨户对返乡人员开展排查。这是该院积极开展疫情防控工作的生动画面之一。

官桥镇卫生院相关负责人说,为全面扎实做好春节期间疫情防控及今后常态化疫情防控工作,该院采取了一系列有力措施,如制定了应急处置方案,设立综合组、医疗救治组、流调组、交通保障组、消杀和传防组、防疫物资保障组六个工作专班,各专班按照各自职责分工落实落细疫情防控措施,严格加强预检分诊、发热门诊管理,做好病人的登记工作。

该院还认真落实重点人群和重点场所新冠肺炎核酸检测“应检尽检”的工作要求,落实全员核酸检测,在规定时间内定期对冷链食品从业人员、冷冻食品、农集贸市场等相关重点环境物表进行采样,以及中高风险地区返嘉人员的核酸和血清抗体检测。

## 生活顾问

### 如何缓解干眼症?

本报讯 记者刘念报道:“现在对着电脑时间长了,眼睛就痒得不行。”近日,家住咸安区金叶社区的王女士咨询,如何缓解干眼症?

金叶社区卫生服务站有关医务人员介绍,干眼症是指任何原因造成的泪液异常或动力学异常,导致泪膜稳定性下降,并伴有眼部不适、眼表组织病变的多种疾病的总称,又称角结膜干燥症。常见症状包括眼睛干涩、眼痒,有异物感、痛灼热感等。冬季天冷干燥泪液蒸发增加,空调房加剧蒸发过度,易诱发干眼症。而长时间驾驶、玩手机看电影,更易引起眼睛不适。

只要不是因为自身免疫性疾病引起的干眼症,可以通过“眨”“捂”“按”,缓解干眼症。“眨”,眼睛每眨一次,睑板腺会在眨眼与眼睑闭合的过程中受到挤压,挤出睑板腺脂质。眨眼有助于将睑板腺脂质均匀地涂布到新形成的泪膜上,让你的眼睛感觉没那么干。“捂”,常用热毛巾敷眼,或者双手搓热后捂住眼睛1至2分钟。“按”,简单的动作是“轮刮眼廓”,即从眉心沿着眉毛走向,以一定力度按压眼廓至太阳穴处,来回按10至20次。

## 如何远离运动损伤?

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,如何做才能尽量远离肌肉拉伤等运动损伤?

青龙社区卫生服务站有关医务人员表示,肌肉拉伤可分成主动肌肉拉伤和被动肌肉拉伤。前者主要是由于肌肉做主动的猛烈收缩时,其力量超过了肌肉本身所能承担的能力;后者是肌肉用力牵伸时超过了肌肉本身特有的伸展程度从而引起拉伤。远离肌肉拉伤,注意以下几点。

运动前应充分热身。做好准备活动不但能使体温升高、肌肉深部的血液循环增加、肌肉的应激性提高和关节柔韧性增强等,还能减少锻炼前的紧张感和压力感。

合理确定运动量。运动中要根据自己的感受,以不过分疲劳为宜,最大的运动强度一般是脉搏每分钟不超过180次。

科学锻炼应循序渐进。选择适合自己的锻炼项目,循序渐进,因人而异,不断提高身体素质和对运动的适应力。

运动后注意放松。运动锻炼后,放松活动可以使体温、心率、呼吸、肌肉应激性恢复到锻炼前正常水平,防止出现肌肉酸痛,有助于解除精神压力。

加强自我保护。锻炼中应密切注意身体反应,及时发现运动损伤的早期症状,以便早发现、早治疗。比如,出现不易缓解的肌肉酸痛、关节不适时,可以到正规医疗机构就诊,也可通过局部理疗,帮助缓解不适。

# 春节期间这些疾病也要注意

接触史或是否去过活禽市场。

## 诺如病毒病

人们通常经过以下途径感染:食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水,触摸被病毒污染的物体或表面后将手指放入口中、接触病毒感染患者(如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具)。最常见临床症状为呕吐和腹泻,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛,多数患者症状持续2-3天后恢复。极少数病例可发生重症甚至死亡。发生重症的高危人群为高龄老人和低龄儿童。

主要预防措施:注意饮食卫生,饭前便后要洗手。不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜,不喝生水。选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

## 食物中毒

节日期间聚餐和在外就餐机会增加,在食品卫生状况不佳的情况下,食物中毒发生可能性会有所增加。患者常在进餐后24小时内出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状;腹痛以上、中腹部持续或者阵发性绞痛多见,呕吐物多为进食之食物;常先吐后泻,每天腹泻数次至数十次,多为黄色稀便、水样或黏液便。

主要预防措施:注意饮食卫生,饭前便后要洗手。不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜,不喝生水。选择新鲜、安全的食品原料,加工时要注意生、熟分开。外出就餐时,注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

## 一氧化碳中毒

一氧化碳是一种无色、无味和无刺激性

的窒息性气体。发生非职业性一氧化碳中毒的主要场所有家庭,包括使用煤炉、炭火等取暖设备的居室,安置燃气、煤气热水器的卫生间或淋浴房,使用燃气、煤气灶具的厨房等。

此外,使用小型油、汽发电机的车库、地下室以及密闭的空调汽车内也是高危场所。

发生一氧化碳中毒的临床症状主要与机体血液中碳氧血红蛋白浓度有关。轻度及中度中毒后迅速脱离中毒环境并及时抢救,一般无后遗症状。重度中毒患者病死率高,存活者可有严重后遗症。

主要预防措施:在寒冷季节如有条件尽量选择集中供暖。家中使用燃气、煤气灶具或小型油、汽发电机时,应保持良好的通风状态,最好安装一氧化碳探测器,并定期检查维护。一旦发生非职业性一氧化碳中毒,应立即开窗通风,同时迅速将中毒者转移至空气新鲜且通风良好处。尽快拨打120急救电话,尽早进行高压氧舱治疗;对于出现呼吸及心跳停止的危重患者,应立即给予人工呼吸和心脏按压。

本报记者 姚国薇 报道

# 睡不着喝点酒?适得其反

有的睡眠问题,还会导致其他睡眠问题的出现。

误区三:睡前剧烈运动有助于睡眠。睡前做一些剧烈运动,让身体疲劳有助于睡眠,这个观点也是错误的。如果在睡觉前剧烈运动,会增强我们交感神经的活动,使得大脑过度兴奋而影响入睡过程。

误区四:晚上失眠白天补觉。晚上没睡好,白天补一觉;工作日睡不够,周末补个大懒觉。对健康人来说,这不是太大的问题,但这种方法是不可取的。白天补觉会影响机体正常的生物钟,升高睡眠阈值,导致晚上继续睡不好。所以,即使一晚整

不睡,白天也不要补觉,可以适当地进行一些体育活动,把觉都留到晚上睡。

误区五:打呼噜的人睡得香。很多伴侣都有过这样的抱怨:你晚上睡得可太香了,那呼噜打得特别响,吵得我一宿睡不着!实际情况是,晚上睡觉打呼噜并不能使人睡得香,反而会引起第二天早上头疼、白天嗜睡、注意力不集中等问题,同时还影响了伴侣的睡眠质量。长期打呼噜会导致高血压、血糖异常、认知损害、代谢紊乱、消瘦不良等多种身体问题,一定要予以重视。误区六:长期忍受睡眠障碍困扰,却没有人意识到要去寻求专业治疗。很多人觉得

(本报综合)

人的一生中,睡眠占了近1/3的时间,它的质量好坏与人体健康与否有密切关系。日常生活中,有一些关于睡眠的误区同样值得我们注意。

误区一:边看电视边睡觉。边看电视边睡觉,对健康人和睡眠有问题的人来说都是不好的习惯。有困意就要去床上睡觉,而且在床上不要做与睡觉无关的事情。

误区二:喝酒有助于睡眠。大家是不是都觉得喝酒后入睡很快?酒精对于入睡是有一定的帮助,但是酒精会损害我们的睡眠质量、破坏正常的睡眠结构,而且容易导致早醒。事实上,喝酒不仅不能解决已