

勤洗手、护好口鼻、勿食生冷……

诺如病毒感染预防 and 处置要点

本报记者 李嘉

咸宁疾控提醒,每年的10月到次年3月季节交替转换,气温忽冷忽热,是诺如病毒流行的高发季节,大家一定要做好防范。

诺如病毒为RNA病毒,极易发生变异,是导致急性胃肠炎的最常见的病原体之一。这种病毒对环境抵抗力强,在0℃至60℃环境中均可存活,感染剂量低,感染后潜伏期短,排毒时间长,免疫保护时间短,极易造成反复感染,全人群普遍易感。

诺如病毒特征及感染症状

诺如病毒传染能力强。通常只需18个病毒粒子即可以传染,而一个人感染后,一次能排出数十亿个病毒粒子。

生存能力强。可以在体外环境存活达3个星期之久,水中存活更久,能耐低温、耐酸,不容易杀灭。

传播途径多。生食海贝、牡蛎等水生动物、食用诺如病毒污染的蔬果、饮用被诺如病毒污染的水,接触患者的呕吐物及粪便污染物后未彻底洗净的手接触口鼻,患者呕吐物或粪便形成的气溶胶等,均可造成传染。

诺如病毒感染后潜伏期短,最短12小时,最长72小时,通常2天内就会发病。

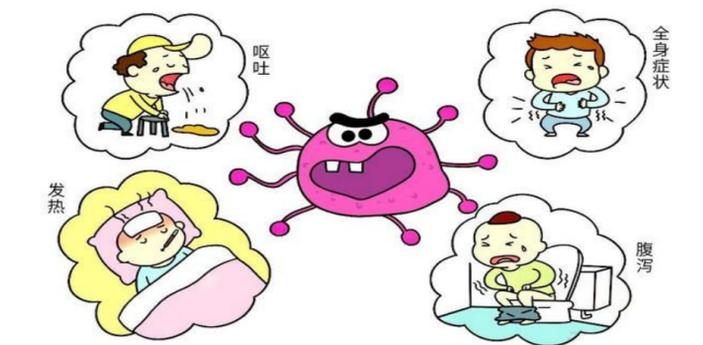
感染发病后,会出现呕吐、腹泻等急性胃肠道症状;出现发热、畏寒、头痛、肌肉酸痛等症状;腹泻次数从几次到数十次不等,粪便稀水样,无脓血样便;儿童易出现呕吐症状,成人多出现腹泻症状。

如果出现了以上症状或其中之一,一定不要盲目服药,要遵照医嘱立即就医。

诺如病毒感染后怎么办

诺如病毒感染为自限性疾病,多为轻症,一般1至3天即可自愈。患者可补充足够的水分以预防脱水,严重时需就医。

虽然其传染性强,但是可防可控。日常



中要做好手卫生,注意饮食饮水卫生,不滥用药物,同时家长可以给孩子做好病情监测,若出现脱水、精神反应差、惊厥等情况则建议及时就医。

轻度脱水时,可饮用不含咖啡因和酒精的运动饮料或其他饮品。严重脱水时,应及时住院输液治疗。

另外,此病目前没有特异的抗病毒药物。

学校和托幼机构重点防护

学校和托幼机构等人口密集且流动性大,是诺如病毒感染高发场所,需重点防护。诺如病毒起病急,会引起孩子上吐下泻。诺如病毒感染后主要症状为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,部分患者还伴有低热,严重者

可出现脱水症状。

学校和托幼机构要严格落晨(午)检、因病缺勤查因等工作。一旦出现呕吐、腹泻症状的病例,要立即就医并严格隔离管理。发现腹泻病例异常增多时(3天超过5例)立即报告主管部门和属地疾控机构。

倡导各类学校和托幼机构在开学季对厨工等接触食物的工作人员开展一次诺如病毒核酸检测,制作食物和配餐时要佩戴口罩,做好手卫生,出现胃肠道症状暂时调离岗位。

建议学校加强饮用水供水管网、供水设施等风险排查,对饮用水水质检测。饮用水要烧开后才饮用。

加强高频接触表面(门把手、扶手、水龙头、电梯按钮、马桶按钮等)的清洁消毒。

配备充足的消毒物资及个人防护物资,常规储备一次性呕吐袋、呕吐物处置包。

规范处置呕吐物。诺如病毒患者的粪便和呕吐物中含有大量的病毒,处置不当很容易造成感染。

学校和托幼机构应开展校医、保育员等卫生相关人员的培训。出现诺如病毒感染病例呕吐时,应由接受过培训的教职员工进行规范处置,不得由学生执行,严防因处置不当造成病毒扩散或疫情蔓延。

如出现感染病例,做好以下应对措施。

感染患者:症状完全消失后,3天内建议居家休息,期间尽量不要和其他健康成员近距离接触;在家中应有自己独立的餐具、毛巾等生活用品;最好安排独立的厕所,注意厕所的清洁和通风,上完厕所后,一定要彻底洗干净双手,并用纸巾擦干。

其他学生:在学校遇到有人呕吐,应远离病例和呕吐物,不要围观;72小时内自我观察,如果有不舒服,觉得头痛、肚子痛或者想吐要马上报告学校,做好隔离,症状加重者及时就医。

老师:发现班上有学生呕吐或腹泻时,第一时间组织其他学生有序疏散到空旷区域;及时将生病的学生带到临时隔离室,妥善清理病例身上的呕吐物,通知家长尽快接回就医和休息;及时通知校医等相关人员对呕吐物或排泄物进行规范处理,对污染的环境和物品进行清洁消毒。

链接

预防诺如病毒“五要”“五不要”

“五要”:
饭前便后要洗手
海产鱼虾要煮熟
生熟食品要分开
居室环境要卫生
出现症状要就诊

“五不要”:
生水未煮不要喝
体弱者不要生食水产品
及蔬菜
病人不要为他人加工食品
无牌餐饮不要光顾
未做好防护不要处理患者
呕吐物和污染物

得了带状疱疹怎么办?

本报记者 李嘉

市疾控中心提醒,若察觉自己感染了带状疱疹,应在72小时内前往医院就医诊治,避免产生带状疱疹后神经痛等并发症。

带状疱疹是由水痘带状疱疹病毒侵犯脊神经根引起的感染性疾病,皮肤表现以红斑、水疱为主,且伴有疼痛。身体任何部位都可发病,包括胸部、腹部及四肢,尤其当病毒累及头、面(特别是眼睛)时,症状最为严重。

据医生介绍,眼部带状疱疹是带状疱疹的一种特殊临床类型。患者会先出现单侧眼睑的肿胀、眼充血、疼痛较为剧烈,若医治不当可能会导致角膜炎、角膜溃疡、结膜炎等症,严重者会影响视力,甚至继发脑炎,

造成死亡。

什么情况下易得带状疱疹?带状疱疹一般易发于50岁以上人群和免疫力比较低的人群。专家介绍,超90%的成人体内都有水痘带状疱疹病毒,它会潜伏在人体体内,随着年龄增长或机体免疫力下降,病毒会活跃复制,待时机合适时攻击人体。

带状疱疹一年四季均可发病,高温闷热的夏季或季节交替时节,带状疱疹易高发。当天气忽冷忽热,人体可能因气候不适、穿衣不适等原因受凉,导致机体免疫力变低,进而感染带状疱疹病毒。

带状疱疹会传染吗?带状疱疹具有传染性。其病毒存在于疱疹、疱液和渗液当

中,病毒主要通过飞沫或接触皮损传播,皮损结痂之前,也有传染性。

因此,应避免与带状疱疹患者亲密接触,不要直接接触患者的破溃水疱,做好隔离;不要接触、混用患者的毛巾、脸盆等个人物品,否则也可能感染病毒并发病。

患带状疱疹后一定要及时就医,最好在出现皮肤疼痛或皮疹后的48至72小时内,服用抗病毒药物,这样可以有效预防带状疱疹后神经痛;尽可能保持皮疹处的清洁和干燥,有助于降低皮疹感染细菌的风险;如果皮疹出现破损,也要及时去皮肤科就诊,以免造成伤口感染;不要迷信民间偏方,防止错过最佳的治疗时机。

带状疱疹如何预防?

提高人体免疫力。预防带状疱疹的发生,一部分要靠人体自然免疫力。专家表示,一般年轻人或身体健康的人群,只要注意保持健康的生活方式,尽量减少感冒发热,就不太容易出现带状疱疹。

接种疫苗。对于中老年人或身体机能较差的人群,除了平时要保持健康的生活方式,接种疫苗非常重要。

需要注意的是,注射疫苗要根据身体状况,不要在感冒、发烧或正处于自身原有慢性疾病加重的时期注射疫苗;根据医嘱选用适合自己的疫苗,目前有重组疫苗、减毒活疫苗等不同疫苗,大部分不需要反复注射。

市中心医院

举办“世界卒中日”健康大讲堂

本报讯 记者李嘉报道:10月29日是第19个“世界卒中日”。今年的宣传主题是“体医融合,战胜卒中”,市中心医院作为卒中急救地图医院、综合防治卒中中心,积极响应号召,在门诊大厅举办公益义诊活动。

此次活动由神经内科医护团队开展,活动内容包括科普讲座、疾病诊治、健康咨询、免费血压、血糖测量等服务。

本次义诊活动共筛查百余人,累计发放各类健康宣教资料百余份,旨在提高群

众对脑卒中疾病的认识,以及对脑卒中疾病的早期识别及防治。

神经内科医生特别提醒,无论选择哪种运动方式,都应遵循“量力而行、循序渐进”的原则,避免过度运动引发损伤。运动前应做好热身,运动后进行拉伸,帮助放松肌肉。

如果您有慢性疾病或存在其它健康问题,请前往咸宁市中心医院,在专业医生的指导下制定运动计划。



市中医医院

全国感染防控技能大赛获奖

本报讯 记者李嘉、通讯员陈奇峰报道:日前,第六届全国中医医院感染防控学术年会暨中医医院感染防控国际论坛在湖南长沙召开。

在技能大赛板块,全国各地中医医疗机构精英团队同台竞技、交流学习中医诊疗技术在感染防控领域的最新成果与经验。经过多轮激烈角逐,市中医医院代表队荣获“优胜奖”,为该院院感工作增添了浓墨

重彩的一笔。

在比赛过程中,该院代表队用良好的精神风貌充分展示了中医诊疗技术在感染防控方面的优势和成效;呈现了运用中医理论,结合现代感染防控理念,创新性地提出了多项中医特色感染防控措施,以及实际操作中有效成果的应用。

该院将以此次荣誉为契机,继续深化中医诊疗技术在感染防控领域的研究与应用,用心用情做好医院感染管理控制工作,为医院高质量发展保驾护航。

省农业农村厅

调研我市秋播油菜生产暨防止返贫监测和帮扶工作

本报讯 通讯员冯伟报道:10月21至22日,省农业农村厅调研组赴我市通山县、崇阳县调研秋播油菜生产、防止返贫监测和帮扶情况。

调研组一行先后深入通山县大路乡杨岭山村、大畈镇德水村、崇阳县青山镇铺前村、石城镇花园村等,下田实地察看

油菜播种及在田管理情况,走进村党群服务中心和返贫监测户家中,详细了解返贫监测户生活及相应帮扶政策落实情况。

调研组对我市高度重视当前秋播粮油生产,严格落实返贫监测帮扶政策给予充分肯定,就下一步工作提出了三点要求:一是坚决讲政治,务必完成

崇阳城发集团旗下双庆建筑有限公司

当选湖北省建筑业协会理事单位

本报讯 通讯员杜家驹报道:近日,湖北省建筑业协会成功举办第八届第一次会员大会暨八次理事会议。会上,通过公平、公正的无记名投票方式,崇阳城发集团下属企业双庆建筑有限公司成功当选为湖北省建筑业协会理事单位。

近两年来,双庆建筑公司坚持以“创优标杆、造精品工程”为总体工作思路,共完成省级优良工程3个,市级优良工程10个,安全文明施工样板工程5个,其中包括

崇阳县警示教育基地、崇阳县民主路立面改造

工程、崇阳县残疾人康复中心等民生项目。

该公司还连续15年未出现各类安全质量事故,各项工程的质量、工期、安全、建筑节能、环境保护、施工工艺及企业信誉等均符合国家标准。

“此次当选是对我们在建筑业领域卓越贡献和实力的高度认可。”该公司相关负责人表示,这不仅为公司自身发展注入了新的动力,更是一份社会责任、使命感。

遗失声明

赤壁市赵李桥镇赵李村股份经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码:N2421281MF2161072N,特声明作废。

湖北格乃美贸易有限责任公司遗失财务专用章及法人印章(汪昌印)各一枚,遗失营业执照正本,统一社会信用代码:91421202MA498XR917,特声明作废。

湖北通城农村商业银行股份有限公司马港支行遗失空白转账支票一张,凭证号码:4020422517978490,特声明作废。

咸宁市嘉业置业有限公司管理人遗失在民生银行武汉咸宁支行开立的临时存款账户开户许可证,核准号:L5360000132001,账号:632699849,特声明作废。

赤壁市农村产权交易中心遗失湖北省农村集体经济组织统一收款收据一份,收据号码:(2021) NO 01692329,金额37971.4元,特声明作废。

咸宁泉安机电设备有限公司有限公司遗失公章一枚,统一社会信用代码:91421200MA49LE638E,特声明作废。

生活顾问

如何区分鼻炎和感冒?

本报讯 记者李嘉报道:流鼻涕、鼻塞、打喷嚏既是过敏性鼻炎的症状也是感冒症状,要注意区分。

过敏性鼻炎的发生是有规律的,如在气温变化大时、接近动物园或公园等环境时、接触毛绒玩具等物品时,症状会发作或加重,离开上述环境和物品后症状会减轻。

过敏性鼻炎患者的鼻黏膜一般呈淡红、苍白或暗灰色,有水肿,鼻分泌物较稀薄且无色。同时会有打喷嚏的表现,伴有大量清水样鼻涕,鼻腔痒并长时间堵塞,还可能伴有眼痒、皮肤瘙痒等症状。

感冒患者的鼻分泌物则较粘稠且不透明,常伴随发烧发热、喉咙肿痛或咳嗽,无眼睛或皮肤不适,通常在2周内痊愈。

专家建议,户外归来时,可用盐水或清水冲洗鼻腔及面部。定期清洁家居环境,常打扫尘螨和花粉聚集的地方。

如何应对强迫症?

本报讯 记者李嘉报道:对于强迫现象,如果不影响生活,通常无需特别治疗;但如果怀疑自己或身边人可能患有强迫症,及时干预和治疗非常重要。

在治疗方面,认知行为疗法(CBT)是治疗强迫症最有效的心理疗法之一,特别是其中的“暴露与反应预防”技术。它通过让患者逐渐暴露在引发焦虑的情境中,并学会不再通过强迫行为来缓解焦虑,逐渐减少症状。

此外,在某些严重情况下,医生可能开具一些抗抑郁类药物,帮助调节大脑中的化学物质,缓解症状。

医生还建议患者培养健康的生活习惯,学会放松技巧(如冥想、深呼吸等),从家人朋友那里获取情感支持。

年轻人如何应对脱发?

本报讯 记者李嘉报道:脱发是一种以毛发逐渐脱落为主要表现的皮肤疾病,常伴有发丝变细、发色变白、发质脆弱易断、毛发稀疏等症状。

年轻人雄性激素分泌通常比较旺盛,出现皮脂分泌增多,会导致脱发越来越严重;经常熬夜、暴饮暴食及烫发、染发,也会导致脱发;日常生活节奏较快,精神压力、生活压力比较大,容易出现焦虑、烦躁不安等现象,也会导致脱发。此外,有些非典型型甲亢,会以脱发为主要表现,临床上要警惕。

中医讲究“简、便、廉、验”,能通过辨证论治的方法,针对脱发患者进行个性化治疗,从根本上调理患者体质及脏腑功能。传统认知上的“中医慢、西医快”的观点其实是片面的,辨证准确之后中医中药的疗效并不慢。

中医治疗脱发的方法也相对多元,除了中药汤剂之外,还可以采用中药外洗、中药剂剂外搽、穴位贴敷、针灸等方法治疗。

前列腺“发福”怎么办?

本报讯 记者李嘉报道:专家表示,前列腺增生需要根据病情采取不同的治疗方法。早期症状轻微时,可通过戒烟酒、改变生活方式来观察,同时做好密切随访。

如果症状加重,就要在医生指导下,使用缓解膀胱出口梗阻的药物进行治疗;当药物疗效欠佳,症状严重、存在明显梗阻或者出现并发症,应选择手术治疗。

良性前列腺增生的手术治疗方法多种多样,比如热消融、激光剝除、水蒸气消融等,需根据患者的实际情况,采用相应的治疗方案。

建议饮食方面,少吃辛辣食物,减少酒精、咖啡因等对前列腺的刺激,合理膳食,保证营养均衡;生活起居方面,保持规律作息,戒烟酒,注意保暖,避免憋尿、久坐和长时间骑行,养成科学的运动习惯,促进全身血液循环。

通城税务:诚信“金名片” 办税“绿卡通”

本报讯 通讯员徐庙林、袁昊铭报道:“这个绿色通道办事好快哟!工作人员业务也熟练,明年我们机构争取再拿守信经营荣誉证书!”近日,某财务公司的黎女士满意地说。

原来,黎女士所在涉税服务机构因其良好的信用记录,在办税服务厅享受到了绿色通道服务。除此之外,守信涉税服务机构还享受“店小二”式上门服务、“私人定制”税收知识培训等专属服务。

据介绍,国家税务总局通城县税务局积极落实国家税务总局关于涉税

服务机构信用管理的相关政策,依据《涉税专业服务信用评价管理办法》等相关文件,实施守信奖励和失信惩罚措施。对涉税服务机构进行全面的信用评价,通过数据采信、调查核实和信用评级,筛选出一批业务素质优、行业口碑佳的涉税中介机构,并给予一系列守信奖励。这一举措不仅优化了税收营商环境,还进一步推动了全县社会信用体系的建设。

同时,该局对失信涉税服务机构也采取惩戒措施。在发票领用、监督检查等方面予以严格限制,严重违法失信

体还将依法依规纳入“黑名单”,限制其参与招投标项目、荣誉和资质审核等。

该局纳税服务部门负责人表示,守信享受便捷,失信则面临多重限制和惩戒,两者形成鲜明对比。此举旨在促进涉税服务机构依法诚信经营,优化税收营商环境。

据悉,该局下一步将继续强化信用管理,完善奖惩机制,积极拓展“信用+”评价应用场景,使纳税人充分享受守信激励措施,为经营主体发展增添动能,为营造一公平、公正、亲清的营商环境贡献税务力量。

咸安区高桥镇财政所加强村级项目监管

本报讯 通讯员邓有武、龙从智报道:10月29日,咸安区高桥镇财政所一行前往

辖区内一村级公路施工现场,开展施工流程及项目资金监督管理。

据了解,此次村路交通改造项目为该镇辖区内王宗儒村至塘下吴村提档升级公路,全长3.6公里,宽4.5米,厚度20厘米,总投资145.1461万元。该工程由国家专项资金投资,咸安区交通局及区经发集团、高桥镇

刘英村实施工程建设,财政所按要求对此项工程建设进行监督,确保国家财政资金建设落到实处,惠及民生,有效地解决了村民出行问题,让村民得到实惠。

据悉,此前该所还对高桥镇招商项目、厂房出租、澄水洞村加工车间等村级项目开展了严格的监督,确保了村级施工项目的顺利进行,相关资金的安全使用和项目监管常规化。