

冰雪低温 天气来临

湖南疾控发布十大健康提示

冰雪低温天气来临,为提醒广大群众增强自我保护意识,湖南省疾控中心发布十大健康提示,以防范低温雨雪天气给人们健康带来的不利影响。

提示一

预防呼吸系统疾病

雨雪冰冻天气期间,由于气温低,加之寒假春节期间,人员集聚、流动频繁,室内空气质量往往较差,易造成新冠肺炎、流行性感冒(流感)、麻疹、流行性腮腺炎(流腮)、风疹、猩红热、百日咳、流行性脑脊髓膜炎(流脑)、支原体肺炎、衣原体肺炎、军团菌病等呼吸道疾病的暴发流行。

呼吸道传染病传播快、危害大,除接种相关疫苗外,还须采取以下防控措施:1)在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时用手绢或纸巾掩盖口鼻,不要随地吐痰,不要随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的纸巾;2)勤洗手,不用污浊的毛巾擦手,双手接触呼吸道分泌物后应立即洗手或擦净;3)毛巾、水杯、餐具、牙刷等个人卫生用品专人专用;4)注意环境卫生和室内通风,如周围有呼吸道传染病症状病人时,应增加室内通风换气的次数;5)多喝水,多吃蔬菜水果,增强机体免疫力;6)儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤的公共场所;7)呼吸道疾病流行时,避免人群聚集的活动;8)出现发热、咳嗽等症状时,要及时报告,早诊断、早治疗,同时采取戴口罩、不与他人密切接触等措施,避免传染;9)根据疾病诊断,采取群体性预防与控制措施。

提示二

预防肠道疾病

冰冻期间可能由于断电、缺水等原因导致食品卫生条件下降,容易造成肠道传染病的发生,因此,要预防肠道疾病,应做好以下防控措施:1)维护好人群滞留地的环境卫生,提供足够的厕所,集中处理粪便,集中收集生活垃圾;2)注意个人卫生,进餐前要洗手,无供水条件时,可用消毒纸巾,如无洗手条件或消毒纸巾,手尽量不要直接接触食品;3)运送和提供的食品要有完整包装,避免污染;4)尽量饮用开水,若发现供水颜色异常或有异味时,应立即停

止饮用,并及时报告当地有关部门;5)一旦出现呕吐、腹痛、腹泻等症状,要及时就诊,同时注意补液及休息。若为群体性的,要及时向疾控机构报告,以便立即采取措施,避免造成暴发流行。

提示三

预防自然疫源性及虫媒病

雨雪冰冻后,一些动物的活动性会发生变化,容易引发一些自然疫源性疾病,湖南省主要为肾综合征出血热、流行性乙型脑炎、布鲁菌病、血吸虫病等。做好以下工作将有助于预防相关疾病在灾区的发生与流行:1)加强对自然疫源地的调查发现和疾病预警工作;2)改造环境,消除疫源地,控制媒介生物的危害;3)加强对涉足疫源地人群的医学教育和卫生防护工作应对;4)加强自然疫源性疾病的监测和防治领域的观察研究。

提示四

预防食物中毒

低温湿冷环境最易发生细菌性、真菌性食物中毒,因此,预防食物中毒须做好以下防控工作:1)卫生普及教育,使群众了解食品可能腐败变质的原因和表现性状,采用手摸、闻气味、口尝等基本方式进行初步判断;2)做好食品保存和加工工作;3)讲究卫生,搞好餐、厨具消毒,采用蒸煮、洗后干燥等方式,保持厨具清洁;4)在没有充分加热条件时,尽量进食成品,不进食外观异常(如发霉、液化、气味恶化或性状不良)的食品;5)食用半成品或成品食物时,要注意保存条件、保质期和包装。超过保质期、包装有破损的,尽量不食用。

提示五

预防皮肤疾病

人长时间暴露在潮湿低温环境中容易发生冻伤,皮肤一旦破损,伤口就会受到化学品损伤和微生物感染,轻者发生皮肤感染,重者发生经皮肤感染的传染病,如湿疹、浸渍足、癣、疥疮等。因此,冰雪湿冷天气中要注意保暖、保持干燥,发现皮肤病或损伤,及时就诊。

提示六

保障饮用水安全

加强供水水源地巡查,发现动物牲畜尸体等,要及时清除并立即进行填埋处理。填埋地点应距水源地150米以上并远离居民日常活动区,埋深在40厘米以上,填埋时加入一定量生石灰(重量为动物尸体重量的1/4-1/2),填埋完成后对填埋地进行标识。同时加强饮用水源水质监测,并重点监测病原微生物、浊度等指标,对于使用融雪剂的地区,还应监测水源中盐度、硬度等指标。

提示七

预防冻伤

1)及时增添衣物,外出时戴上帽子、围巾、手套等保暖物品;2)保持衣物干燥,弄湿衣物时及时更换;3)不要穿过于紧身的衣裤,以免妨碍血液循环;4)多吃些高热量的食物,多喝热饮,有助保持体温;5)注意观察皮肤,尤其是耳面部和手部等裸露部位,查看有无出现苍白、僵硬或失去知觉等症状;6)裸手不要接触金属物体,寒冷季节这种物体表面温度很低,热传导很快,容易造成手冻伤;7)老年人加强膝关节、肘关节、腕关节和踝关节等部位的保暖防护。

提示八

预防一氧化碳中毒

一氧化碳中毒的常见原因包括烟囱堵塞、烟囱倒风、烟囱接头不紧、煤气管道泄漏、煤气阀门未关闭、炭盆取暖、汽车尾气等。预防一氧化碳中毒,须注意以下几个方面:1)受困于道路上的车辆,注意开窗通风,以免一氧化碳中毒;2)使用热水器、煤气灶具之前应闻闻有无煤气味,确定是否漏气,切勿安装于密闭浴室或通风不良处;同时注意热水器或煤气正确的使用方法及保养,并注意是否呈完全燃烧状态:若产生红色火焰,则表示燃烧不完全,产生的一氧化碳较多;若产生蓝色火焰,则燃烧较完全,产生的一氧化碳较少;3)定期检查连接煤气灶具的橡皮管是否松脱、老化、破裂、虫咬,防止漏气;自动点火的煤气连续点火未

燃烧时,应稍等片刻,让已流出的煤气放散后再点火;4)居室内用煤火炉要安装烟道密闭完全的烟囱,用炭火盆取暖时要注意空气流通。

一旦发现有人一氧化碳中毒时,应迅速关闭煤气阀门,打开门窗通风,切勿使用明火;并迅速将患者转移到空气新鲜处,并注意保暖,同时拨打120急救电话送到医院救治。

提示九

预防心脑血管疾病

冬春低温季节是心脑血管疾病的高发期,老年人一定要提高警惕,做好以下预防措施:1)及时增添衣物,注意保暖,下雪、化雪的时候天气格外寒冷,应尽量减少外出,需要外出时应注意防寒保暖,戴上帽子、围巾、手套,并随身携带相关的急救药物;2)尽量避免受凉感冒和感染其他疾病,谨防感冒后诱发新的疾病;3)寒冷天气要保持心态平衡,及时调节不良情绪,避免精神紧张和情绪激动;4)适当运动,合理安排运动时间和控制好运动量;5)一旦出现胸闷、胸痛、头晕等不适,应立刻平卧休息,解开衣领扣子,保持呼吸道通畅,并注意保暖,同时拨打120急救电话。

提示十

预防新冠肺炎

预防新冠肺炎首先要避开以下三种场合,即人群拥挤的地方、需要和他人密切接触的地方,以及通风不佳的密闭空间。

其次,做好个人防护,养成良好的个人防护意识,科学规范佩戴口罩,尤其是在乘坐公共交通工具和在公共场所活动时,勤洗手,常通风,不扎堆,不聚会,保持安全社交距离等。如出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,立即佩戴口罩前往附近医疗机构的发热门诊就诊,途中尽量避免乘坐公共交通工具,就诊时如实报告相关旅居史和接触史。

第三,接种新冠病毒疫苗是预防和控制新冠肺炎传播最经济、最有效的措施,更是每一位公民应尽的责任和义务。尚未接种或未完成全程接种,以及符合加强免疫接种条件的群众尽快主动接种新冠病毒疫苗,共筑全民免疫屏障。

湖南省卫生健康委宣传处

