

跨年夜来临 防病安全摆第一

元旦跨年夜即将来临,庆祝活动、促销活动多,亲朋好友聚会多。在此提醒大家,欢度节日,勿忘防病保健与消防安全。

防病篇

1. 假期外出一定要做好防寒保暖措施,尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病(高血压、脑中风、冠心病等)、呼吸系统疾病等慢病患者。由于老年人人体力渐衰和活动能力减弱,代谢功能降低,产热相对减少,体温调节功能差,以致在低温环境或接触寒冷后,很容易发生寒颤,出现身体失温。此外,冷空气可使鼻咽部的局部粘膜变得干燥,以致发生细小破裂,病毒、细菌容易乘虚而入,造成呼吸道感染疾病高发。

2. 疫情防控要做好。时刻保持个人防护意识,勤洗手、多通风、少聚集、戴口罩,保持安全社交距离。坚持非必要不远行原则,尽量不出省市,更不要前往疫情中高风险地区。如因重大特殊情况确需出省,返回后自行到县级及以上人民医院进行新冠病毒核酸检测,并积极配合当地社区做好相关防护工作。出现身体不适一定要及早就医治疗,一旦出现发烧、咳嗽等症状要及时到正规医院就诊,以免耽误病情,要等身体完全康复后再返校返工。

3. 防一氧化碳中毒。元旦假期正值气温低时,取暖应认真检查通风设施,同时注意室内通风换气,预防一氧化碳中毒。使用煤气灶具时,应调节进风至火焰呈蓝色,使煤气充分燃烧。管道煤气中常掺有难闻气味的含硫

化合物,用于警告,若闻到异常气味,即煤气有泄漏,应迅速关闭煤气开关,打开门窗,严禁明火,预防中毒、火灾和爆炸等事故发生。

4. 防流感。假期时外出的人群增多,目前又是流感的高发季节,更容易感染流感,因此要尽量避免去人群聚集场所,家中要经常开窗通风,保持室内空气流通。如果外出要保持良好的卫生习惯,不随地吐痰。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,或者用肘部衣袖遮挡。

消防篇

1. 严禁占用、堵塞或封闭安全出口、疏散通道和消防车通道,严禁设置妨碍消防车通行和火灾扑救的障碍物。居民楼道是安全通道,切勿堆放杂物、垃圾,亲朋好友来家中聚餐后产生的垃圾不可图方便而放在楼道。楼道内严禁停放电动车,私自在家引线为电动车充电易致插线板无法承受较大功率,从而引发安全事故。管道井严禁堆放可燃物、严禁私拉乱接电线、严密封堵孔洞。

2. 安全用火、用电、用气。假期时人离开要熄灭火源,出门时要关掉电源、气源。安全使用电器设备,不超负荷使用电器。电暖气、小太阳使用时应远离沙发、电器,远离老人孩子,切勿当做烘干机使用。电磁炉使用时应远离热气、蒸汽,切勿违规操



作。烧菜做饭时人不要轻易离开,养成随手关火的好习惯。要注意及时清理灶台附近的可燃物,不要在抽油烟机和灶台之间张贴易燃塑料布、纸张等。及时清洗抽油烟机上的油垢,否则做饭时火苗往上蹿,油垢很容易一点就着。

3. 假期出游进入宾馆、酒店要留意安全出口位置,遇到火情,从最近的出口迅速逃生。一旦发生火灾,不要慌乱,不轻易打开房门观望,通过触摸感觉房门温度判断火情;发生火灾后利用身边消防器材逃生或扑救。走道尚未有烟火或烟雾较小时,应迅速疏散到安全出口。

4. 禁止携带危险品进入酒店或旅游景点,入住时不要在室内乱用电器设备。不得使用电热器具,不要躺在床上吸烟,不乱丢烟头和火柴梗等,做到人走灯灭。

5. 乘坐汽车、火车不要携带易燃易爆危险品,不要在车厢内吸烟,留意灭火器、安全锤和安全出口位置。遇有火情,请及时拨打119报警;发现身边有火灾隐患,请及时拨打96119举报投诉。

湖南省疾病预防控制中心
应急办主任 刘富强

冬季安全出行 三要素

冬季,寒气主令,千里冰封,万里雪飘。安全出行要注意三个要素。

清晨防雾霾 冬季早晨往往多雾和霾,冬雾中含有多种空气污染物以及尘埃和病原微生物,这些对人体有害的物质一旦被人吸入或接触过多,会强烈刺激眼、鼻、咽、喉、气管、肺的粘膜,引起结膜炎、鼻炎、咽喉炎、气管炎、肺炎以及一些过敏性疾病。所以,雾日外出时要戴好口罩,防止有害污染物的吸入,进屋后对面部及暴露的肌肤应加以清洗,以清除粘附的有毒物质。晨练者应避免在雾中运动,行人也不宜在雾中久留。

雨雪中防滑跌 冬天能见度低,雨雪也较多,兼之人身着装较厚,活动不便,因此,无论走路还是驾车,皆宜慢行,以防滑倒、跌伤和发生车祸。特别是老年人和小孩,因骨质疏松和骨质尚未成熟,很容易造成骨折,要倍加小心。

行车谨防一氧化碳中毒 众所周知,一氧化碳浓度过高,可造成组织缺氧,对人体健康有不良影响。为减少一氧化碳对驾乘人员的影响,冬日行车最好不要紧闭车窗,或者上车时就应开启换气功能,当驾驶人员自感头晕不适时,应立即停车,开窗或下车呼吸新鲜空气。停车超过5分钟应关闭发动机,并注意不要躺在发动机运转的驾驶室里睡觉。行车时无论驾驶人员还是乘坐者最好都不要吸烟。

成都市第二人民医院
副主任医师 宁蔚夏

防寒四误区

误区一：喝酒能防寒

喝酒之后,血液加速流向皮肤,皮肤表皮会感到短暂温暖。酒精代谢之后,血管会回缩到正常状态,但此时体内的热能已经被过度消耗,所以会感觉更冷。

误区二：吃高热量的食物都能暖身

有些食物热量虽高,但不能暖身,比如油炸食品、曲奇、蛋糕等食品的主要成分是糖和脂肪,热效应很低,不能起到有效增加身体温度的作用。

误区三：手脚冰凉立即用取暖设备

手脚长时间暴露在寒冷环境中后,如果立即用“小太阳”等取暖设备,有可能造成皮肤损伤。所以外出归来,最好先轻轻揉搓,使手脚慢慢恢复正常温度后,再移到取暖器旁。

误区四：睡觉蒙头更暖更香

有些人习惯把头蒙在被窝里睡觉,感觉暖和些。实际上,这样被窝里的氧气会越来越来少,二氧化碳和不洁气体越积越多,蒙头大睡以后,会感到昏昏沉沉,全身疲乏无力。

来源:中国天气

穿衣保暖三要点

寒冷的冬天里,穿衣保暖是人们的第一要务。保暖的前提是尽量保持衣服内的空气层,让空气密闭来减少热传导。冬天只要遵循下面3条穿衣法则,御寒保暖就不是难事。

内薄软、中保暖、外防风 衣物本身并不产热,而是保存热量。如果内衣穿得过厚,不仅不舒适,还会增加内衣里的空气对流,使保暖性下降,因此内衣应以薄、软的棉织材质为主。中层衣服不和皮肤接触,属于保暖层,吸湿性要强,羊毛、羊绒、纯棉材质

最合适。上衣可穿羊毛衫、羊绒衫、棉线针织衫,下身可穿羊绒裤。外衣要以防风为主,面料要致密,不宜穿着毛线编织的外套。

内贴身、中宽松、外收口 冬季干燥,皮肤敏感,因此内衣要贴身、柔软、没有刺激性。中层衣服不要过紧,适度宽松,否则会影响人体的体温调节功能,减弱御寒能力。外衣的领口、袖口、腰部、脚踝等处最好有收口设计。

顾两头、腿要厚、腰别露 两头指的是头和脚。人体热量大部分从头部散发,所以出门一定要戴上

帽子,最好能遮住额头。颈部受寒可能引发血管收缩和颈部肌肉痉挛,所以出门尽量戴围巾,不要让脖颈后面暴露在外。

腿脚是冬季保暖的重中之重,下肢保暖做得好,全身都会觉得暖和。因此,深冬以后必要时可戴上护膝,保证关节保暖。腰部双肾附近最怕风寒侵袭,穿衣要注意腰部的衔接,上衣一定要盖过腰部,少穿低腰裤。棉鞋鞋底要厚,鞋头尖、鞋帮低、鞋底薄都不利于足部保暖。

钱军