

春节平安健康出行 收好这份安全提示

近日,国务院应对新型冠状病毒肺炎疫情联防联控机制春运工作专班组织制定《2023年春运平安健康出行服务指引》。2023年综合运输春运从1月7日开始,至2月15日结束,共40天。这份安全提示,一起了解。



个人出行: 加强全过程防护

1. 勤洗手、少聚集,科学佩戴口罩,做好个人卫生。疫情流行期间减少聚集性活动。
2. 出现发热等症状时,及时进行抗原或核酸检测。感染后或发热等症状未消失前,避免乘坐公共交通工具。疫情流行期间或疫情严重时,倡导患有基础疾病的老年人及孕妇、儿童等减少出行,降低自身及家人感染风险。
3. 密切关注目的地疫情流行情况,科学制定出行计划,合理选择出行方式和出行时间,理性错峰避峰出行,尽量减少聚集,降低感染风险。
4. 进出站、购票、安检、候乘、登乘、换乘期间尽量保持人际距离、减少聚集。出行全过程佩戴口罩,注意咳嗽礼仪,做好手卫生,具备条件的分散就坐。
5. 倡导优先通过互联网、手机客户端、小程序等方式购票,优先采用手机、扫码等手段支付。
6. 自觉抵制超员、超载、非法营运等行为,不乘坐农用车、货车。

自驾出行: 强化旅行途中防护

1. 出行前密切关注自身和家人健康状况,出现发热等症状时及时进行抗原或核酸检测。未排除感染风险前或出现发热等症状时,倡导暂缓出行。疫情流行期间或疫情严重时,不建议老年人、孕妇和儿童等免疫力较弱的人群进行长途旅行。
2. 做好出行物品准备。根据出行距离和天气情况,提前准备必要的生活物资和防疫物资,慢性基础病患者根据需要随身携带对症药品。
3. 出行途中做好全过程健康防护,加强车辆通风消毒,保持合理人际距离,做好手卫生。在服务区下车休息时,戴口罩,不聚集、不扎堆,减少逗留时间;到餐饮区就餐时进行手消毒,尽量保持人际距离,不能满足间隔用餐条件时,倡导打包至室外用餐。在收费站通过人工窗口缴费时,戴好口罩。

道路出行安全提示

自驾出行,应提前了解交通路况、天气预报和交通安全提示,合理安排出行路线和出行时间,尽量错峰出行。出行前应仔细检查车辆维护保养状况,准备好必要的生活和防疫物资,应谨慎评估自身健康状况,未排除感染风险前或出现发热等症状时,倡导暂缓出行。驾车时要集中精力,不分散心,不疲劳驾驶,不超速行驶,驾乘车辆要全程全员系好安全带。谨记“开车不喝酒、喝酒不开车”,切勿酒后驾驶。

行经高速公路,要保持安全车距,遇拥堵、缓行路段,切勿随意穿插,切勿占用应急车道,如发生交通事故、车辆故障,牢记“车靠边、人撤离、即报警”,避免发生二次事故。

恶劣天气条件下出行,要严格遵守“降速、控距、亮尾”措施,通过急弯陡坡、积雪结冰路段,要提前降低车速,不急打方向、急踩刹车,防止车辆失控侧滑侧翻。

乘坐客运车辆出行,要到正规客运场站,切勿乘坐非法营运客车,乘车务必全程系好安全带;农村地区乘车出行要乘坐安全性能良好的私家车或正规的客运班线,不要搭乘轻型货车、三轮车、拖拉机等非载客车辆,不要乘坐超员车辆。

来源:国家交通运输部、公安部

眼部不适 提防新冠病毒眼病

不少人感染新冠后,眼部出现不适,大都认为是“烧糊涂”,实际有可能是新冠病毒感染后引起了眼睛疾病。

新冠病毒眼病是指由新型冠状病毒感染引起的一系列眼部疾病,包括眼部炎症反应性病变、眼部血管性病变、视神经炎等,眼部传染途径是鼻眼传播、口眼传播、手眼传播及眼分泌物和泪液传播等接触传播。感染新冠病毒后的7天~2个月内,最易发生眼部感染,有结膜炎等结膜相关疾病的患者更易感染。

新冠病毒眼病的临床表现多样,主要有以下6类:

1. 结膜炎:单眼或双眼发病,眼红、畏光、眼痛、眼痒、异物感、流泪,无明显视力下降。眼睑水肿,结膜充血,可有球结膜水肿、球结膜下片状出血。
2. 角膜炎:畏光、流泪、异物感、眼痛、视力下降。
3. 表层巩膜炎:眼发红、异物感、眼珠痛。
4. 葡萄膜炎:表现为眼红、眼痛、视力减退。睫状充血,瞳孔缩小。
5. 视神经炎:视力急剧下降,眼球转动痛,可伴有脊髓炎。急性期过后,视力可有所恢复,但可遗留视野缺损。严重视神经萎缩,视盘苍白,视物模糊行走困难,甚至失明。
6. 眼部血管性病变:视网膜中央动脉阻塞表现为无痛性视力下降或无光感,瞳孔对光反应消失,眼底检查视网膜泛白,黄斑中心凹处可见樱桃红斑。若新型冠状病毒感染累及大动脉,可造成不完全性眼动脉阻塞,表现为视力丧失至无光感,瞳孔光反射消失。

有以上表现建议尽快去医院进行检查和治疗。平时也要做好预防工作,戴口罩、勤洗手、避免手眼接触。在人群密集处可佩戴防护眼镜。不用手揉眼睛,避免长时间用眼,不戴隐形眼镜。

娄底市第二人民医院眼科
主任医师 罗建国

过年宅家 莫熬夜、少刷手机

转眼即将迎来兔年新年,每年一次的长假让很多人有了放松的机会,但放假在家,尽量不要熬夜、赖床,避免在美好的新年中发生健康问题。

假期生活不规律,会打乱人体生物钟的正常节奏与运转,导致肠胃功能紊乱、睡眠障碍、内分泌失调、肝功能损坏等“节日病”,还可能诱发或加重冠心病等心脑血管疾病。此外,长时间熬夜会降低免疫力,导致机体更易受病毒侵袭。中医认为“人卧则血归肝”,在晚上11点前睡觉,有利于血液回肝解毒。长期熬夜,肝功能异常的比例较一般人高。

过节期间,人们通常会过量摄入高热量、高脂肪食品,运动量却相对减少。有的人春节喜欢宅在家中,一天到晚打麻将、坐在电脑前玩游戏或瘫在沙发上看电视玩手机,一坐就是大半天,随之而来的可能就是肩膀酸痛、食欲不振、消化不良等问题。久坐时,人体颈肩腰背长时间保持固定姿势,会让椎间盘和棘间韧带长时间处于紧张状态,容易诱发颈肩腰背僵硬酸胀疼痛。而长时间没运动,人体血液循环减缓,血液黏稠度增高,容易引起大脑供血不足,伤神损脑。缺乏全身运动,人体胃肠蠕动减弱,消化液分泌减少,容易出现食欲不振、消化不良以及脘腹饱胀等症状。因此,春节假期人们不应整天宅在家中,要适当出去走走。

返乡自驾 掌握安全行车技巧

春运在即,许多人会选择自驾返乡,冬季雾霾、雨雪天气频发,这对安全行车是一个重大考验。当车辆在高速公路行驶过程中遇到雾霾、能见度低时,司机或因缺乏驾驶经验,或因盲目自信,不及时降低行车速度导致事故多发。此外,雨、雪、雾等天气使机动车灯光照明距离缩短,给自身行车及后车造成较大安全隐患。

天气因素我们无法控制,但是保持安全距离,谨慎行驶是我们可以做到的。作为驾驶员,要掌握些恶劣天气行车的技巧:

1. 减速慢行是关键。在能见度小于200米大于100米时,

行车时速不要超过60千米;当能见度小于100米大于50米时,时速不超过40千米。同时应与前车保持正常车距的2~3倍。

2. 别乱用远光灯。要开启大灯、雾灯、示廓灯,必要时还要开启危险报警闪光灯。需要注意的是,雾天不要使用远光灯,因为远光灯是向上方照射的,射出的光线被雾气漫反射,会使驾驶员眼前一片雪白。

3. 宁靠中间不沿路边。在雾霾中,可以尽量利用残存的视距,盯住路中的分道线行驶。但一定注意不要轧线行驶,否则会车将很危险。千万不要沿着路边行驶,除了提防路侧的

排水沟以外,在路边临时停车、等待雾散的人也不希望看到有车突然从雾中冲过来。

4. 勤用喇叭能保安全。雾霾天视线不好,勤按喇叭可以起到警示行人和车辆的作用,当听到其他车的喇叭声,应当立刻鸣笛回应,示意自己车的位置。会车时按喇叭提醒对面车辆注意,同时应关闭防雾灯,以免给对方造成炫目感。

5. 切忌猛踩刹车。如果紧急踩刹车的话,会让后车无法判断距离从而导致追尾,尤其是通过隧道时。避免紧急刹车的最好办法就是慢速且距离前车有比较长的车距。

钱琦

钱伟