

2025年4月29日

星期二

第3192期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 16 版

大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办



“预住院舒心包” 缓解焦虑

“有了这个‘预住院舒心包’，住院不再手忙脚乱！”近日，陪同父亲住院的王女士对湖南省人民医院的这项便民服务赞不绝口。据悉，该院推出的“预住院舒心包”内含“舒心住院全攻略”，详细介绍预住院优势、健康管理要点、入院必备物品清单等内容，以图文形式帮助患者提前了解住院流程，大大缓解就诊焦虑。

通讯员 危妮 王亚男

摄影报道

“五一”假期将至

收下这份健康提示,安心出游无负担

本报讯 (记者 王璐 通讯员 卜哲妮 蒋紫莹) “五一”假期临近,湖南省疾控中心日前发布健康提醒,“五一”假期期间,随着气温上升,人群流动性增大,各类传染病传播风险上升。大家务必增强疾病防控意识,做好个人防护,确保健康度假。

5月警惕3类高发传染病

呼吸道传染病: 5月仍是流行期

根据疾控部门既往监测结果,部分省份可能有夏季流感流行,新冠病毒持续呈平缓波动状态,要警惕病毒变异。麻疹在3-5月处于发病高峰期,感染后会出现发热、皮疹等症状,传染性较强。

湖南省疾控提醒,预防呼吸道传染病,要保持良好的个人卫生习惯。人群密集地少去,游玩尽量错峰出行,前往人多聚集的地方建议佩戴好口罩;咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮掩,不随地吐痰;减少触摸各种扶手、电梯按钮等公共设施表面,勤洗手。若出现相关症状,应及时就医。

蚊媒传染病: 防蚊是关键

5月蚊媒传染病进入流行季,日常要做好防叮咬和自身防护,重点防范登革热、发热伴血小板减少综合征、疟疾等传染病。做好防蚊虫措施,日常安装纱窗、纱门,外出穿长袖长裤、选浅色衣物,减少皮肤暴露,在暴露皮肤涂抹驱蚊产品;定期清理室内外积水,包括花盆托盘、水桶等可能积水处,少去蚊虫多的草丛、树林;加强个人卫生,勤洗手、换洗衣物,减少吸引蚊虫的气味。

肠道传染病: 谨防“病从口入”

5月肠道传染病活跃,湖南省疾控强调,需重点防范诺如病毒肠炎、手足口病等肠道传染病。避免吃变质、过期食物,蔬果洗净再吃,生熟食物分案板、刀具,避免交叉污染,不喝生水;手卫生很重要,触摸口鼻前、饭前便后、加工食物前等,用清水、洗手液或肥皂洗手;聚餐或外出就餐,优先选有卫生许可证、环境整洁的地方,避免路边摊和食材存放不当的小店,聚餐使用公筷;尽量减少前往人群聚集、空气流通差的公共场所。儿童可接种EV71疫苗预防手足口病。

户外活动: 这样做,避开“咬”伤风险

“不逗不喂”,远离动物抓咬

户外活动时,与动物保持安全距离,不触摸、不投喂,防止被抓伤或咬伤。若不幸被动物抓咬,立即用肥皂水冲洗伤口15分钟以上,并尽快就医,根据医生建议接种狂犬病疫苗等。

掌握处理方法,警惕蜱虫叮咬

蜱虫常出没于草丛、灌木丛,5月活动频繁。被蜱虫叮咬后,局部可能出现红肿、瘙痒,部分人会过敏,若蜱虫携带病原体,还会引发发热、头痛等全身症状。预防蜱虫叮咬,要穿长袖长裤,扎紧袖口和裤脚,避免在蜱虫易生长的地方长时间停留。若被蜱虫叮咬,用镊子紧贴皮肤夹住蜱虫头部,缓慢垂直向上拔除,切勿旋转或猛拉,之后用酒精或碘伏消毒伤口。如出现不适症状,及时就医并告知蜱虫叮咬史。

旅行聚会: 关注“细节”,健康护全程

出行前: 关注疫情动态,合理规划行程

出行前,密切关注目的地传染病疫情动态和疾控部门的防控提示,合理安排行程。如果是境外旅游,湖南省疾控提醒,出境前查询当地疫情,提前准备相关防护用品。避免前往疫情高发地区,提前了解当地的防控政策,做好个人防护准备。

出行中: 做好防护措施,确保饮食卫生

旅途中,科学佩戴口罩、勤洗手,注意饮食和饮水卫生。露营野餐时,要注意食物保存和加工。易腐食物用保温袋加冰袋冷藏,温度保持在4℃以下;即食食物出发前2小时内制作;肉类、海鲜彻底加热;半熟溏心蛋、含奶油的甜品、切开未密封的水果等易变质食物,尽量不要携带。

出行后: 加强健康监测,及时就医治疗

旅行、聚餐后,密切关注自己 and 家人的健康状况。若出现发热、咳嗽、腹泻等症状,及时就医并主动告知旅行史和聚餐情况,以便医生准确诊断和治疗。如果是境外旅游归国后,要配合做好入境检疫工作,做好健康监测,出现发热等症状及时就医。