

来自南阳市卫健体委的暖心提醒,请收好!

科学规范佩戴口罩 提高防护能力

□本报记者 王雪

小口罩大学问,科学规范地佩戴口罩,是预防和控制呼吸道系统传染病的有效措施。口罩怎么戴才最正确?口罩可以用多久?在哪些地方要戴口罩?南阳市卫健体委相关负责人提醒大家:请记住以下戴口罩的“黄金法则”。

口罩怎么戴才最正确?口罩要盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实;不要同时佩戴多个口罩;有呼吸道基础疾病的患者需在医生指导下使用防护口罩;3岁以下婴幼儿不宜戴口罩,易引起窒息,家长应尽量避免带孩子去人群密集的公共场所。

口罩可以用多久?口罩累计佩戴不超过8小时;潮湿或污损时应及时更换;佩戴前后要做好手部清洁;在跨地区公共交通工具上或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用;戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往室外或空旷通

风处摘除口罩。**口罩用完怎么扔?**口罩要放在原包装袋或干净的存放袋中,避免挤压变形。取口罩时,需将口罩从双耳处摘下,尽量避免接触口罩向外的一侧。废弃的口罩需扔进有盖的垃圾桶,并及时洗手。

防晒口罩有用吗?要看材质,纱布及其他布制的口罩,不能用于医学防护,可用于防护的口罩有一次性医用口罩、一次性医用外科口罩或医用防护口罩。如果坐公共交通工具,或在商场、影院等通风不良的公共场所,应佩戴一次性医用口罩或医用外科口罩。如果有发

热、咳嗽等呼吸道症状时,应该佩戴医用外科口罩。

在哪些地方要戴口罩?处于商场、超市、电影院、会场、展馆、机场、码头和酒店公用区域等室内人员密集场所时;乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等公共交通工具时;处于人员密集的露天广场、剧场、公园等室外场所时;医院就诊、陪护时,接受体温检测、查验健康码、登记行程信息等健康检查时;出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时;在餐厅、食堂处于非进食状态时。③3

冬季到来 请预防这些疾病

本报讯(记者 王雪)随着冬季的到来,呼吸道传染病高发,特别是流感季节来临,新冠肺炎和流感叠加流行的风险大大增加。南阳市卫健体委相关负责人提醒大家:除了防范新冠肺炎外,还要注意防范流行性感冒、手足口病、水痘、非职业性一氧化碳中毒等疾病。

流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,主要通过飞沫传播,临床典型表现为突起畏寒、高热、头痛、全身酸痛、疲弱乏力等全身中毒症状,而呼吸道症状较轻。

防护措施:接种流感疫苗,保持良好的个人卫生习惯

;戴口罩,勤洗手,尽量避免去人群聚集场所;出现流感症状后,咳嗽、打喷嚏用纸巾、毛巾等遮住口鼻,然后洗手,尽量避免接触眼睛、鼻或口;家庭成员出现流感患者时,要尽量避免近距离接触,尤其是家中有老人与慢性病患者时。

手足口病

手足口病是一种儿童常见传染病,发病人群以5岁及以下儿童为主。手足口病主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被其污染的手、毛巾、手绢、牙杯等物品或环境而感染。

防护措施:注意个人卫生,尤其是手卫生;在触摸口鼻前、饭前便后、加工食物前、接触疱疹/呼吸道分泌物后、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,

应用清水、洗手液或肥皂洗手;打喷嚏或咳嗽时用手绢或纸巾遮住口鼻,随后将手绢或纸巾包裹好丢入有盖的垃圾桶;不与他人共用毛巾或其他个人物品;不接触病人及其污染物品、污染环境;不在未经消毒处理的游泳池中游泳或玩耍。

手足口病流行期间,尽量避免带孩子参加集体活动;经常清洁和消毒孩子常接触的物品或物体表面,如玩具、家具等。

水痘

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病,具有高度传染性,多见于儿童,成人发病症状比儿童更严重,以发热及皮肤和黏膜成批出现周身性红色斑丘疹、疱疹、痂疹为特征,皮疹呈向心性分布,主要发生在胸、腹、背,四肢很少。水痘患者是唯一的传染源,自发病前1至2天直至

皮疹干燥结痂期均有传染性,接触或飞沫吸入均可传染。

防护措施:接种水痘疫苗。控制感染源,隔离患儿至皮疹全部结痂为止。从出疹开始到全部疱疹结痂为止,患者一切用物及呼吸道分泌物均应消毒处理;防止易感儿童及孕妇接触病人,接触患者后应彻底洗手;加强个人防护。

非职业性一氧化碳中毒

随着天气逐渐寒冷,非职业性一氧化碳中毒事件进入高发期。发生非职业性一氧化碳中毒的主要场所为家庭,包括使用煤炉、炭火等取暖设备的居室,安装燃气、煤气热水器的卫生间或淋浴房,使用燃气、煤气灶具的厨房等。此外,使用小型油汽发电机的车库、地下室以及密闭的空调汽车内也是高

危场所。

防护措施:注意采暖安全,采取规范化处理。一旦发生非职业性一氧化碳中毒,应立即开窗通风,同时迅速将中毒者转移至空气新鲜且通风良好处;尽快拨打120急救电话,尽早进行高压氧舱治疗;对于出现呼吸及心跳停止的危重患者,应立即给予人工呼吸和心脏按压。③3

南阳市健康教育所给你支招——

别被呼吸道疾病“偷袭”

本报讯(记者 王雪)冬春季节呼吸道传染病多发,养成良好的卫生和生活习惯是预防呼吸道传染病的关键。南阳市健康教育所所长马国民提醒大家:在新冠肺炎疫情防控常态化的背景下,市民更应提高警惕,保持健康的生活方式。

上班途中:首选单独出行,即选择步行、骑行、开私家车等个人出行方式。乘坐公共交通要全程佩戴口罩,尽量避免用手触摸车内设施,下车后进行手部消毒。乘坐出租车或网约车要开窗通风,自身佩戴好口罩并提醒司机佩戴口罩。

乘坐电梯:务必戴好口罩,接触按钮时可用纸巾等物品隔开。不要用手揉眼睛、触碰面部。尽量不在电梯内交流,出电梯后第一时间洗手。低楼层的人建议走楼梯,尽量不要触摸扶手。

工作中:减少面对面交流,尽量线上沟通。和同

事保持1米以上距离。勤洗手,传阅纸质文件前后都要洗手。减少集中开会,控制会议时长。

吃饭中:饭前采用“七步洗手法”认真洗手。如果去食堂或餐厅,尽量错峰就餐,避免扎堆。坐下吃饭的最后一刻才摘口罩。避免面对面就餐,尽量不分享食物,减少交流。

购物前:列好购物清单,尽可能减少购物逗留时间;尽量避开商场、超市的客流高峰期,减少与其他人接触的机会;进入超市、商场前,配合进行体温检测、健康码登记等;全程正确佩戴口罩,购物、结账时尽可能与他人保持两米以上距离;选择人少的时候乘坐电梯,优先使用扶梯;结账时,优先选择非接触扫码方式付费;回到家后立即洗手,做好手卫生。

取快递或外卖:优选“无接触配送”,现在很多外卖平台、连锁餐饮企业推出了“无接触配送”,点

外卖时尽量选择“无接触配送”服务,减少外卖配送员与顾客面对面接触,降低感染风险;取外卖时做好防护。取外卖时要戴好口罩及一次性手套;回家后及时消毒、洗手。拿到外卖后可以用75%酒精喷擦,84消毒剂擦拭外卖包装盒,并将外卖的表层包装扔掉。回到家后,要第一时间洗手。

外出就医时:应避免乘坐公共交通工具。前往医院的路上,患者与陪同家属全程规范佩戴医用外科口罩。咳嗽打喷嚏时,用纸巾捂住口鼻,无纸巾时用手肘代替,注意不要乱丢纸巾。就医全程留心。候诊和排队时,与他人保持距离。就医过程中尽量避免直接接触门把手、挂号机、取款机等表面,触摸后应及时洗手。尽量选择扫码支付等非接触方式付费。尽量选择走楼梯,若乘坐厢式电梯,应分散乘梯,与同乘者保持距离。③3