



十大晚报
百万微粉

南阳晚报

国家市场监督管理总局11月14日发布的今年前三季度经营主体数据显示,全国新设民营企业706.5万户,同比增长15.3%。③4

据新华社电

用新闻纸创造美好生活



国内统一连续出版物号 CN 41-0068 代号 35-86 2023年11月15日 星期三 农历癸卯年十月初三
 南阳日报社主管主办 南阳晚报社出版 总第9471期 今日8版

呼吸道疾病进入高发季

听听专家的“肺腑之言”

04版

随着冬季的到来,呼吸道疾病进入高发季,抵抗力偏弱的老人、孩子更应提前做好消毒、预防工作。这份呼吸道传染病防护指南请您查收——

呼吸道疾病增多?

我国各地冬春季的流感流行季一般是从每年10月中下旬到次年3月中上旬,在1月份左右达到峰值。近期流感监测数据显示,各地正逐渐进入流感流行季。

不少人感染新冠病毒?

今年8月下旬以来,全国报告新冠病毒感染病例数已连续10周下降,全国发热门诊、哨点医院新冠病毒核酸阳性率均呈持续下降趋势。

能否自行服药?

肺炎支原体、流感病毒、新冠病毒等引起的症状相似,建议大家先确认病原,再用药。对于老年人、5岁以下儿童以及免疫力低下的特殊人群,建议及时就医,自行服药不可取。

日常怎样预防?

保持健康的生活方式。
 养成良好的个人卫生习惯,注意手卫生,勤洗手,尽量避免习惯性触摸眼睛、鼻、口。
 保持家庭和工作场所的环境清洁。
 老年人、儿童、孕妇、慢性病患者等高风险人群尽量少去人群密集的公共场所。

室内空气



平时

开窗通风
 每日通风2至3次
 每次不少于30分钟
 通风时让老人、孩子注意保暖



有病人时

加强通风
 可酌情使用紫外线灯
 空气消毒机

照射时间一般是30分钟
 不得在有人条件下使用

毛巾、被褥等织物



平时

以清洗为主
 也可煮沸消毒15分钟



有病人时

用500毫克/升的含氯消毒液浸泡消毒

口鼻分泌物

出现呼吸道症状后
 咳嗽、打喷嚏时用纸巾掩住口鼻
 用过的纸巾等垃圾密封存放并及时处理

如果口鼻分泌物污染桌面等物体表面
 ↓先清洁去污
 ↓再对物体表面按规范消毒
 ↓最后规范洗手

手卫生

勤洗手
 在流动水下用肥皂或者洗手液洗手
 也可使用免洗手消毒剂

使用消毒剂需注意

- 按消毒产品说明书使用,避免过度消毒
- 使用消毒剂时应戴口罩、手套
- 避免老人孩子触及消毒剂、含氯消毒剂
- 有腐蚀性,使用后须擦净
- 消毒后先充分通风,再进入房间



水杯及餐具



平时

煮沸消毒15分钟



有病人时

煮沸消毒30分钟
 或用500毫克/升的含氯
 消毒液浸泡消毒30分钟



欢迎扫描
 二维码投稿

进乡村,进社区,进企业,进学校……南阳市中心医院医疗服务下沉——

健康惠民生 群众有“医”靠

08版