

疾控发布12月健康风险提示

防寒保暖防传染病防一氧化碳中毒

YMG全媒体记者 张萃

近日,市疾控中心发布12月健康风险提示,提醒市民注意防寒保暖,做好应对新型冠状病毒感染、流行性感冒、肾综合征出血热、诺如病毒等当前季节高发传染病的预防。此外,老年人还应注意预防心脑血管疾病的发生,居民村民使用煤炉做饭、取暖应谨防一氧化碳中毒。

呼吸道感染多有发热、咳嗽等症状

冬季是呼吸道疾病高发季节,流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等是常见病原体,引起的症状相似,多有发热、咳嗽等症状。

学生、儿童和免疫力低下者应注意个人防护,避免感

染。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状,建议居家休息。如症状较重,应做好个人防护,尽早前往医院就诊。流行高峰季尽量避免前往人群密集、通风不良的场所,必须前往时要科学佩戴口罩做好防护,

且避免与有呼吸道感染的患者亲密接触,避免发生交叉感染。老年人、儿童、孕妇等免疫力低下人群尽量不要前往空气流通不畅的密闭区域。

保持良好的个人卫生习惯,做好个人健康管理。科学佩戴口

罩,注意卫生习惯,做到勤洗手、常通风,少聚集。居家和工作场所定时开窗通风,做好居室日常卫生。日常要密切留意家人和自己的健康状况,出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、嗅觉味觉减退等症状时,尽可能减少外出活动。

预防病毒性腹泻关键是防止“病从口入”

病毒性腹泻感染对象以幼儿、学龄儿童为主,冬季最常见的是诺如病毒感染性腹泻,常见症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等症状。儿童以呕吐为主,成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

预防关键在于防止“病从口入”。养成饭前便后洗手的习惯,常剪指甲、勤换衣服。平时多进行体育活动,增强体质。注意饮食卫生,保持良好的饮食习惯。不吃腐败变质的食物,不吃生冷不洁食物,生熟食品要分

开。生吃蔬菜、瓜果一定要洗净,剩饭剩菜要加热后再吃,食具要经常消毒。搞好饮水卫生,饮用水用具要定期消毒,保证饮水卫生,不喝生水。及时清理患者呕吐物及排泄物,并做好环境消毒。托幼机构、学校等集体单

位应加强食品及饮用水安全管理,食品从业人员出现腹泻、呕吐等胃肠不适者应暂时脱离岗位。做好班级晨午检及因病缺勤登记工作,一旦发现儿童、学生出现呕吐、腹泻等症状,应及时将患者送到医院诊治并报告相关部门。

取暖做饭警惕一氧化碳中毒

冬季,部分市民使用煤炉做饭、取暖,或使用燃气热水器洗澡,若门窗紧闭,通风不良,极易发生一氧化碳中毒。市民要做好自我安全防范。室内使用煤炉、炭火取暖时,应经常开

窗通风换气,不要将燃气热水器安装在浴室,使用燃气热水器时注意通风换气。定期对燃气、煤气热水器减压阀和皮管进行检修,如发现有破损、锈蚀、漏气等问题时应及时更

换。有条件的,建议安装一氧化碳报警器。

若发生一氧化碳中毒,应立即开窗通风,关闭煤气(燃气)灶具、管道煤气等设施设备,迅速将中毒者转移到

空气充足的地方,拨打120急救电话。

老年人是心脑血管疾病高发人群

冬季是心脑血管疾病高发季节,老年人是高危人群。老年人注意保暖,多喝温水。患心脑血管疾病的老年人尤其应做好保暖措施,天气寒冷时减少外出,避免感冒和感染其他疾病。适度锻炼:冬季气温较低,但仍然要保持一定的运动量,寒冷季节应避免晨练,建议白天

温度上升后出门锻炼,或者选择在家适度运动,根据自己身体状况合理安排运动项目。均衡膳食:多吃新鲜蔬菜、水果、牛奶、深海鱼类、坚果类、禽类、豆制品,少吃猪牛羊等红肉。减少动物油、不健康油的摄入量和糖类的摄入量。遵医嘱按时用药:心脑血管疾病患者,切不可

擅自减药或停药,同时还应加强血压、血脂与血糖的监测。一旦出现胸闷气短、胸痛、头晕、气喘等不适症状,及时就医治疗。避免情绪激动,遇事不怒、心胸开阔,避免过度兴奋与悲伤,防止脑卒中的发生。



研究显示 独处或助缓解压力

独处是否意味着孤独?英国雷丁大学牵头的一项研究显示,一定程度的独处或能助人缓解现代生活的压力,让人感到更加自由。

据英国《每日邮报》5日报道,研究人员招募178名志愿者,让他们在三周内每天记录独处时间。这里定义的独处,是不与他人面对面接触或通过社交媒体、电子邮件等数字方式与他人交流。志愿者还需回答三个问题:所感受到的压力有多大、“做自己”的自由度有多大以及对身边发生事件的掌控感有多强。

研究人员发现,志愿者若是自愿独处,那么一天中独处的时间越长,对以上三个问题的正面感受就越强烈;如果是被迫独处,还是会感到不适。

研究牵头人、雷丁大学教授妮塔·温斯坦说,独处可以让人放松,因为可以自己做主。

“没有老板要求你完成工作,也不用费尽心力去说讨人喜欢的话。”她说,“当然,与其他人在一起是非常有意义的……(但)一定程度的独处可能有助于平衡人们花在社交上的时间,并提高幸福感。”

相关研究报告发表于英国《科学报告》杂志。研究人员在报告中写道,人们通常认为的“经常独处的人很孤独”这一看法并不准确。

据新华社

长岛闪蒸海参特价 990元/500克,营养不流失 每天前30名顾客送500克长岛闪蒸海参

吃了一辈子海参,好多老百姓可能还是第一次听说闪蒸海参。人们长期以来加工海参的方法,大部分还是沿用从前的老办法,煮完了腌,腌完了烘。传统的方法不仅效率低,而且破坏了海参的部分营养。

HD闪蒸海参就是将低温低压脱水后的海参放入密闭的闪蒸锅中,运用闪蒸技术保持海参的营养。用上闪蒸技术,不但不会破坏海参的营养

结构,而且口感会很好。“长岛冬季海参节”活动来了,活动期间展售的所有海参都是工厂直供、工厂价直销,没有中间环节,省去了高额的渠道流通成本,产品售价较商超等渠道低。这次活动所展售的品牌海参是在深海生长5至9年的散养底播海参,从源头和加工保障海参的营养与品质,让市民吃上品质“参农价”海参。

- 长岛鲜食刺参 430元/500克,买2500克送2500克,每500克折合215元(每500克6-15只)。
- HD闪蒸海参 1980元/500克,现特价尝鲜990元/500克(每500克20-30只)。
- 纯淡干海参 1580元/500克,买1000克送500克,每500克折合1050元;买2500克送1500克,每500克折合990元。

郑重承诺:活动期间所有产品工厂价直供,支持同城比价,买贵包退。

- 日晒老淡干海参 2180元/500克,买1000克送500克,每500克折合1450元;买2500克送1500克,每500克折合1360元。
- 长岛9A深海纯淡干海参 2780元/500克,买1000克送500克,每500克折合1850元;买2500克送1500克,每500克折合1735元。

抢购热线:15725352090