

高邮市民文明行为10条

- 公共场所讲修养,不吸烟、不插队、不抢座、不大声喧哗、不说粗脏话。
- 安全出行讲法则,不闯红灯、不逆向行驶、不抢道、不随意变道、不乱停乱放、不占用盲道。
- 净化环境讲卫生,不随地吐痰、不乱扔烟头、不乱丢垃圾。
- 文明用餐讲节俭,不剩饭剩菜、不铺张浪费、不劝酒酗酒。
- 商铺经营讲规范,不乱设摊点、不出店经营、不出售伪劣商品、不随意张贴广告。
- 爱护公物讲自觉,不私自占用、不污损破坏。
- 爱我家园讲规矩,不乱搭乱建、不乱挂乱晒、不占用公共楼道和消防通道。
- 不在禁放区内燃放烟花爆竹、不噪音扰民、不无绳遛狗、不让宠物随地粪便。
- 保护绿化讲责任,不毁绿种菜、不践踏花草、不毁坏树木。
- 理性上网讲道德,不信谣、不传谣、不造谣、不毁损中伤他人。
- 观光旅游讲风尚,不乱涂乱画乱刻、不乱扔杂物、不毁坏文物。



今日高邮微信
高邮日报手机报

详情请浏览“今日高邮”网站 <http://www.gytoday.cn>

健康速递之预防水痘

水痘是由水痘——带状疱疹病毒引起的急性传染病,是以全身性丘疹、水疱、结痂为特征,多见于儿童,主要通过呼吸道飞沫和直接接触传播,易造成暴发流行,病后可获得持久免疫力。全年均可发生,冬春季节多见,除家庭散发外,易在托儿所、幼儿园、中小学校等集体单位聚集流行。水痘传染性极强,从发病前一日到全部疱疹结痂之间均有传染性。水痘患者为主要传染源,一旦发病,需要隔离治疗。

■ 水痘临床特点

健康人群接触水痘病人后不会立即出水痘,一般间隔10-24天后才有可能出水痘,这个期间即为潜伏期。水痘为自限性疾病,10天左右自愈。水痘发病急,前期有低热或中度发热、头痛、乏力、咳嗽、食欲不振等症状,持续1天-2天后出现皮疹。水痘皮疹首先出现于头部,后延及面部和四肢,以发际、胸背躯干较多,四肢面部较少,手掌足底偶见。初为红色斑疹,数小时后变为深红色丘疹,再数小时后变为疱疹。水痘发疹经历斑疹、丘疹、疱疹和结痂等过程,各个阶段损害可在同一时间内并存于同一患者,尤其是在发疹第2天-3天,同一部位可见到各阶段的皮疹,此为水痘皮疹的另一重要特征。

■ 防控措施

一般措施: 家长要注意尽量少带孩子到人群密集、通风不畅的地方;在幼儿园、小学等儿童集中的地方,要注意室内通风,加强防范。日常做到“四多一少”:多通风、勤洗手、常喝水、多动、少去人群密集的公共场所。
针对性措施: 隔离传染源,切断传播途径。隔离水痘病人,应隔离至疱疹完全结痂为止。无并发症者可在家隔

离,此前不得入托或入学;亦不应出门与其他儿童玩耍接触,并防止其与孕妇接触。病人的呼吸道分泌物及被污染的用品可通过煮沸或日晒等方式消毒,尤其幼儿园的玩具等要经常清洗消毒;污染场所要加强通风、换气 and 消毒。

接种水痘疫苗: 保护易感人群、特殊人群要接种水痘疫苗。目前预防水痘的主要办法是接种疫苗,现在使用的水痘疫苗是减毒活疫苗。在我国,水痘疫苗属于自愿、自费、知情同意选择的二类疫苗。婴幼儿和学龄前儿童作为水痘的高发人群,必然是疫苗的重点服务对象,学校等集体场所发生水痘暴发疫情时可进行水痘疫苗应急接种;育龄妇女及其他高危人群(等待器官移植者、医护人员及免疫功能低下人群等)也应该提倡疫苗接种。

■ 治疗原则

首先隔离水痘患者,避免将此病传染给他人,尤其是孕妇(因为孕妇水痘除病情严重外,有导致胎儿畸形、流产或死亡可能);至定点医院就诊,但此病无特效治疗药物,主要是对症处理,一般预后良好。

水痘多为自限性疾病,普通型水痘病人全身症状相对较轻,无需特殊治疗,10天左右自愈。

护理期间要注意病人的皮肤清洁,避免手抓疱疹,避免细菌污染水痘破损处,防止继发感染。

饮食则宜清淡,宜饮绿豆汤、银花露、小麦汤、粥、面片等。禁食发物,如香菜、酒酿、鲫鱼、生姜、大葱、羊肉、雄鸡肉、海虾、鳗鱼、南瓜等。食用食物后会水痘增大,延长病程。

李万香

结核病防控知识解答

■ 肺结核是什么疾病?

肺结核是人体肺部感染结核杆菌后引起的慢性传染病,是我国发病、死亡人数最多的重大传染病之一。

■ 肺结核常见的症状有哪些?

肺结核以咳嗽咳痰2周以上或痰中带血为常见症状,此外还有低热、夜间盗汗、午后发热、胸痛、疲乏无力、体重减轻、呼吸困难等。

■ 肺结核是如何传播的?

肺结核是呼吸道传染病,肺结核病人通过咳嗽、咳痰、打喷嚏将结核菌播散到空气中,健康人吸入带有结核菌的飞沫即可能受到感染。

■ 接触过结核病人就一定得结核病吗?

健康人受到结核菌感染后,不一定发生结核病。发病主要与感染结核菌的数量和毒力的大小以及身体抵抗力的高低有关,若结核菌毒力强而身体抵抗力又低则容易发生结核病,像艾滋病病毒感染者、免疫力低下者、糖尿病病人、尘肺病人、老年人等都是容易发病的人群。人体初次受到结核菌感染后,通常绝大多数人没有任何症状,也不发病。但当少数感染结核菌的人出现抵抗力降低时,可在一生中任何时候发生结核病,受感染的人群发生结核病的概率大约为10%。

■ 怀疑得了肺结核怎么办?

怀疑得了肺结核,要及时到当地结核病定点医院就医,按医生要求规范全程治疗,绝大多数患者可以治愈,但切记不要盲目就医或者隐瞒病情,导致延误治疗,更会传染他人。

■ 肺结核患者能否正常工作和学习?

肺结核刚发生时,疾病处于进展期,很多病人还具有传染性,此时应暂停工作和学习,立即接受正规治疗。学

生患者应由结核病定点医院医疗机构的医生诊断后判断是否开具休学诊断证明,根据休学诊断证明,学校对患肺结核的学生采取休学管理。患者何时能恢复工作或学习,也应由结核病定点医院医疗机构的医生进行判定,并开具复学复工证明。

■ 学校和集体生活单位发现肺结核病人怎么办?

学校和集体生活单位是人群密集区,一旦发生肺结核,极易造成蔓延,严重时还会造成暴发流行。因此,当学校和集体生活环境中出现肺结核病人,首先要让病人离开集体环境并接受正规抗结核治疗,其次对周围接触人群进行必要的筛查,如发现异常,应及时进行治疗。PPD筛查阴性者,3至6个月后再进行一次检查。筛查发现的PPD强阳性者,则应在医生指导下采取预防性服药,拒绝接受预防性服药干预者应在首次筛查后3月末、6月末、12月末到结核病定点医院各进行一次胸部X光片检查。

■ 如何在日常生活中预防肺结核?

由于结核菌的感染是导致本病发生的直接原因,因此应尽量减少与肺结核病人的接触。不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时掩口鼻,戴口罩可以减少肺结核的传播。此外生活饮食节律,勤洗手,多通风,强身健体有利于预防肺结核。新生儿出生后应立即接种卡介苗,对预防婴幼儿重症结核病有一定作用。在校学生要注意劳逸结合,合理膳食,尤其是初、高中毕业班同学,应尽量避免熬夜,防止过度疲劳。学校及集体单位应积极开展爱国卫生运动,加强学校环境卫生的清扫和消毒,特别要注意教室和集体宿舍经常开窗通风,保持空气新鲜。

王玮



近日,我市圆满完成江苏省第二期国家人体生物监测项目调查工作。

大“铅”世界 小心中毒

铅是自然环境中不可降解的重金属污染物之一,可在环境中长期蓄积。其为灰白色质软、延展性大,在常温下即可轧成铅皮铝箔。加热至400℃-500℃时即有大量铅烟冒出。铅的用途相当广泛,如制造蓄电池、含铅焊锡等。

■ 铅可能来自于

- 1.含铅锡壶烫的酒
- 2.含铅油漆涂饰的玩具
- 3.工业废水废气废渣、汽车尾气
- 4.某些染发剂、化妆品
- 5.高铅食物
- 6.铅作业工人工作服长期带回家中

■ 铅对人体健康的危害

人体中理想的血铅水平应为零。然而,由于环境中铅的普遍存在,绝大多数个体中都存在少量铅,但是如果铅经消化道、呼吸道、皮肤、胎盘等进入人体,导致其在体内含量超过一定水平就会对机体造血系统、神经系统、消化系统等多个系统器官产生毒性。

铅中毒临床表现为口内有金属味、食欲不振、便秘或腹泻、腹胀痛等消化系统症状,极少数可出现麻痹性肠梗阻和消化道出血等。还可能

出现中毒性肝病、中毒性肾病和贫血等。儿童摄入过量铅会影响发育和智力。

■ 怀疑铅中毒怎么办

出现上述中毒表现,初步怀疑铅中毒时,应及时到当地的疾控中心及职业病防治院就诊,检查血铅水平,明确诊断后接受正规的治疗指导。

■ 如何预防铅中毒

不使用含铅器皿存放食物,如铅锡合金的酒壶;少吃含铅高的食品,如老式爆米花机爆出的爆米花;纠正不良行为方式与卫生习惯:不要把手指放入口中吸吮,不要啃咬玩具等,勤洗手、勤剪指甲;少用染发剂;不要在家中用含铅油漆美化墙壁,远离铅污染区。铅作业工人结束作业后及时脱去工作服并洗澡。

徐尔松

警惕诺如病毒高发

■ 什么是诺如病毒

诺如病毒,又名诺沃克病毒,源于1968年在美国俄亥俄州诺沃克的一所学校引起的一次胃肠炎暴发,之后被改名为诺如病毒。诺如病毒感染性腹泻在全世界范围内均有流行。

■ 临床表现有哪些

诺如病毒是一种急性胃肠炎病毒,潜伏期多在24-48h,最短12h,最长72h。感染者发病突然,主要症状为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻。儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻为多,24小时内排便≥3次且呈稀水样便,和/或24小时内出现2次及以上呕吐症状。原发感染患者的呕吐症状明显多于续发感染者,有些感染者仅表现出呕吐症状。此外,也可见头痛、寒颤和肌肉痛等症状,严重者可能出现脱水症状。

■ 它的传播方式

诺如病毒传染性强,寒冷季节易高发,所有人群均易感,以肠道传播为主,可通过污染的水源、食物、物品、空气等传播,常在社区、学校、餐馆、医院、托儿所、孤老院及军队等处引起集体暴发。病人发病前至康复后2周,均可在粪便中检测到诺如病毒,但患病期和康复后三天是传染性最强的时期。

■ 通常通过以下途径获得感染:

1. 食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水。
2. 触摸被诺如病毒污染的物体或表面,然后将手指放入口中。
3. 接触过诺如病毒感染者,如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具。
4. 食用牡蛎等未煮熟的海鲜,或被病毒污染的凉拌

菜、熟菜等。

■ 怎么预防呢?

1. 目前正值诺如病毒疫情高发期,而托儿园所、学校等集体单位又是诺如病毒疫情的高发场所。因此加强传染病健康宣传工作,督促学生或幼儿做好个人卫生,保持良好的手部卫生,做好晨午检、因病缺勤登记至关重要。
2. 建议学校和托幼机构继续做好校内环境消毒,厕所、公共通道和教室的消毒,同时应注意对桌面、楼梯扶手、门把手等易污染部位每日消毒。
3. 食品安全管理人员应每天对从业人员上岗前的健康状况进行检查。患有发热、腹泻、咽部炎症等病症及皮肤有伤口或感染的从业人员,应主动向食品安全管理人员等报告,暂停从事直接接触入口食品的工作,必要时进行临时健康检查,待查明原因并将有碍食品安全的疾病治愈后方可重新上岗。
4. 一旦发现儿童、学生出现恶心、呕吐、腹泻等症状,建议患病学生应及时回家隔离治疗。并按照规范进行消毒处理,同时及时向辖区疾控中心报告,在相关专业人员指导下进行疫情调查和处置。李万香

疾控之窗
JIKONG ZHI CHUANG
高邮市疾病预防控制中心 主办
联系电话: 84643079 主持人:竺健 栏目特编:郭开忠