



台风天,这8件事千万别做!

7月11日晚上,今年第9号台风“巴威”以台风级在浙江登陆,成为今年以来登陆我国的最强台风。

台风天里,哪些行为会将自己置于险境?如何科学避险?一起了解。

涉水行走不避漩涡

台风天最安全的避险方式是待在室内、减少外出。如确需涉水行走,请务必警惕路上的漩涡,此处很可能有低洼排水区,或是井盖被水冲开、顶起,应立即躲避绕行。

赤足接触内涝积水

尽量不赤足接触内涝积水,以防病菌从皮肤侵入引发感染;若因特殊情况不得不涉水,事后应及时用清水、肥皂彻底清洗皮肤。

行走时靠近电线杆、路灯

暴雨中电线杆、变压器、路灯、铁塔等设施,在积水浸泡下可能出现漏电,应

尽量绕开走。

直接喝生水

台风过后水源易受污染,生水中可能含有致病微生物和寄生虫,直接饮用容易引发肠道传染病。建议饮用密封瓶装水、瓶装水或煮沸后的水。

吃洪水浸泡过的食物

洪水在携带大量泥沙的同时,还可能携带生活垃圾、农药、化肥、工业废水等各类污染物,因此含有大量的细菌、病毒等微生物,具有极强的破坏性和污染性。被洪水浸泡过的食物即使外表看着完好,内部也已遭到污染。

提醒:绝不能吃淹死、病死的禽畜和水产品,腐败变质或被洪水浸泡过的食物也不可食用。

被困时只会喊“救命”

一旦被困、手机又没信号,仅靠呼喊不仅消耗体力,声音也难以传至远处,建

议就地取材进行求救,比如:用石块、木棍敲击金属管道、铁皮、水桶或护栏;也可吹响哨子,晃动旗帜、鲜艳衣物等,发出求救信号。

出现外伤不及时处理

暴雨洪涝环境易滋生病菌,皮肤病感染风险大幅上升。如果发现外伤,应先清除伤口上可能附着的污物,有条件的用医用生理盐水冲洗,再用碘伏消毒,最后用创可贴或纱布包扎;如果伤口较大、较深或存在异物,初步冲洗后应尽快就医。

不舍弃车 延误逃生

暴雨时遭遇堵车,车辆很难从车流中全身而退,此时如果发现积水持续上涨,应果断弃车离开。

国家应急广播提醒:台风天气隐患多、风险高,应密切关注气象预警信息,牢记科学避险要点,非必要不外出,守护好自身与家人的生命安全!

雨后涉水当心烂脚

赶上大雨、洪涝,仅仅是出趟门也都少不得要蹚水,更别提那些泡在大水里,奋战在抗洪一线的人了。今天就来简单聊聊跟洪水密切接触后,怎么做可以远离疾病。

为什么泡水能泡出病?我们知道,病菌们没有腿不能自己跑,传播起来必须借助外力,而大多数病菌比较怕干燥,在干燥环境下活不久、传不远,可洪水一来,这两个问题就一下子都解决了。

因为洪水无孔不入横扫一切,将本来收集在处理场所的各种生活垃圾、粪便、动物尸体等脏东西统统冲走,而这些脏东西携带着很多病菌,借着洪水更加容易传播开来。这些病菌感染人,人就生病了。

洪水能使病菌更容易传播,同时也能使我们的抵抗力下降。

我们的皮肤平时能够区分体内体外,阻挡环境中的病原体进入。但是长期泡在水中,皮肤的屏障功能会受到削弱,各种病菌、异物更容易乘虚而入。而且,洪水中经常会有一些泥沙,洪水里还可能有一些尖锐杂物,而我们无论是在洪水中抢险作业还是仅仅蹚水而过,都有可能被磨伤、刮伤,皮肤出现了破口,病菌干脆就长驱直入了。

所以说,长期泡在洪水中,确实更有可能感染病菌。虽然有这些风险,但情况危急之下,接触洪水不可避免,这时候我们可以了解一点相关的注意事项,正确应对,避免生病。

★“烂脚丫”“烂裤裆”

看看关于抗洪救灾的新闻,我们常能看到有部队官兵因为执行抢险救灾任务,长时间泡在水中,结果脚泡得发白,甚至皮肤破溃,让人非常心疼。这就是“浸渍性皮炎”,病因是足部皮肤长时间在脏水中泡着,且人一直在走动,结果足部被鞋袜、砂砾磨擦,伤口被病菌感染。

此外,有时候洪水水位高可及腰,下半身会长期浸泡在污浊泥水中,这样一来,小腹、大腿内侧、会阴部等敏感区域皮肤也容易出现类似的情况,导致疼痛、瘙痒、炎症,皮肤也容易出现破损发炎。

对于这样的情况,我们在条件允许的情况下,应当定期休息,并用洁净的水冲洗足部,晾干一会儿,此外可以使用炉甘石粉等外用药物以减轻症状。下水前给足部涂抹一些润肤产品也有帮助。而对于足部皮肤已经破损比较厉害的,可能要使用抗生素类药物来应对感染,并避免下水。

类似的,有报道称有人因为皮肤破损,或本身患有让皮肤脆弱的疾病如脚癣、糖尿病足,泡水感染了溶血性链球菌,就可能患上丹毒。还有些人泡水之后,结果患上了其他足部疾病,比如末代皇帝溥仪就曾回忆,当年紫禁城大雨积水,他因为蹚水染上了足癣,终生未愈。

★红眼病

健康人眼白部分往往接近白色,可有时却会因为眼睛里进了不干净的东西,变得红红的,这就是我们常说的“红眼病”。它正式的名字是“急性结膜炎”,是病菌感染结膜造成的。虽然我们不太会在洪水中睁着眼,但一方面水花飞溅,脏水可能崩进眼睛,另一方面,我们有时会用手揉眼睛,这样病菌就有机会进入眼里,让我们生病。

对此,我们要注意养成勤洗手的好习惯,避免用手揉眼睛。也不要跟红眼病患者共用毛巾、脸盆。出现症状可以使用一些对症的眼药膏涂抹治疗。

★病从口入

所谓病从口入,而在洪灾期间尤其如此。前文说了,洪水本身就可能携带不少病菌,而洪水还有可能污染自来水系统,让自来水也不复以往的清洁。因此洪水期间,最好饮用瓶装水,如果没有,则须将水过滤煮开才能饮用。

同样,食品卫生也需要注意。一方面洪水浸泡可以直接污染食物或让食物受潮发霉,另一方面洪水有时会导致停电,让冰箱中的食物升温变质,因此要避免食用可疑的食物。洪水多发地区应当准备一些开袋即食的应急食品。

★心理健康莫忽视

还有一个容易忽略的问题,那就是心理健康。受灾地区的群众往往身处危地,物资紧缺,居住条件差,卫生难以保证,加上天气阴郁,这些都会造成大家心情焦虑不安,精神紧张。而这些心理上的压力,会影响到我们的身体,让我们比平时更容易染病,之前所患疾病也更容易发作或加重。对此可以多参与力所能及的自救和救灾工作,或陪伴在家人身边,以平复心情,洪灾过后必要时可以进行心理咨询。

最后总结一下,洪水来袭,我们将面临身体和精神上的困难。在抗洪救灾的同时,也要注意保护好自身的健康。总结起来就是,非必要不下水,蹚水后要及时洗净擦干,注意养成良好的卫生习惯,特别是要注意饮用水卫生和洗手,再就是注意饮食安全和心理健康。

身心 健康



“湿气”缠身? 收好“祛湿”指南!

早上开车出门,车窗瞬间起雾;走两步路,后背就湿了一片;晚上睡觉,连被子都是潮潮的……如何应对这种“桑拿天”?我们从饮食、运动等角度来好好聊聊。

饮食篇

这些东西要少吃

寒凉食物:冰西瓜、冷饮、冰啤酒等虽然能带来短暂凉爽,但会损伤脾阳。脾阳一伤,运化水湿的能力变弱,体内湿气反而会加重;

油腻甜食:奶油蛋糕、炸鸡、奶茶等都属于“肥甘厚味”,特别容易滋生内湿。吃多了,你会发现舌苔更厚,喉咙里的痰也更多了。

这些东西助“祛湿”

白扁豆:祛湿界的“扫地僧”,温和不伤胃,煮粥煲汤都可以放一把;

冬瓜:利水消肿的一把好手,带皮

煮汤效果更好;

生姜:生姜能发汗解表,帮助祛湿。早上喝杯姜枣茶,或者做菜时多放几片姜,都很有好处。

运动篇

有些人觉得天太热,干脆不运动了;也有些人信奉“排毒”,跑到大太阳底下暴走,出一身大汗。这两种做法都比较极端,正确的做法是:适度出汗。

时间:选在清晨或者傍晚,避开正午最热的时候。

项目:快走、慢跑、瑜伽、八段锦、游泳。

强度:以微微出汗、不觉得累为宜。



适度出汗更适宜

生活篇

空调设定

温度设定:很多人习惯开到16℃、18℃,但室内外温差太大,会导致血管急剧收缩扩张,很容易诱发感冒、头痛,

甚至心脑血管意外。建议室内外温差控制在5-8℃以内,一般开到25-26℃最合适。

模式选择:可以先用除湿,再用制冷。除湿模式能有效降低空气湿度,让人感觉凉爽舒适。等湿度降下来,再开制冷模式,体感会舒服很多,也更省电。

勤晒被子

空气湿度一高,床单被褥特别容易滋生螨虫和细菌。趁着有太阳的时候,一定要抓紧晒被子。如果没太阳,也可以用除螨仪或者烘干机,保持床上用品的干爽。

防病篇

心脑血管疾病患者:高湿度会加重心脏负担,血液黏稠度增加。如果此时再进出温差过大的空调房,血管突然收缩,很容易诱发心梗、脑梗。这类人群一定要注意保持情绪平稳,避免剧烈运动,按医嘱服药。

皮肤病患者:湿疹、足癣(脚气)、汗疱疹等皮肤病在湿热天特别容易发作或加重。保持皮肤干爽是关键,日常穿棉质透气的衣物,出汗后及时擦干。

肠胃功能弱的人:湿热天细菌繁殖快,食物容易变质,急性肠胃炎在这个季节高发。剩菜剩饭一定要彻底加热,尽量不吃凉拌菜和隔夜菜。



少食寒凉甜腻食物