

# 春节农村防疫指南

□本报记者 邓剑云

临近春节,国内部分地区新冠疫情卷土重来。据央视新闻报道,最新数据显示,85.5%的感染者来自农村。我省农村地区较多,返乡潮来临,回村过年,怎么防控新冠疫情?收藏好这份2021春节农村防疫指南。

## 【防疫得有“三件套”】

戴口罩  
勤洗手  
间隔1米以上

## 【居家卫生要做好】

每天测量体温,防生病  
每天开窗通风两次以上  
每天清洁消毒桌面、地面、厕所等  
用过的口罩、手套消毒后再丢进封闭的垃圾桶

## 【外出公德要牢记】

在外切勿摘口罩  
减少在公共场所逗留时间  
饭前便后、接触公共物品,不摸口、眼、鼻,及时洗手、手消毒  
咳嗽或打喷嚏用手肘遮掩



不随地吐痰,鼻涕或痰液用纸巾包好丢进封闭的垃圾箱

## 【备餐用餐有五点】

宰杀家禽、家畜戴好手套  
接触生肉、水产品等及时洗手  
生熟食品分开加工和存放  
提倡分餐制,用餐使用公勺、公筷  
食物煮熟熟透再吃,不喝生水

## 【采购也要防疫情】

尽量从低风险地区网购年货  
不采购来源不明的进口冷链食品

做好快递外包装消毒  
到集市、市场或商场采购年货,戴好口罩,避开人流  
尽量不直接接触货品  
排队结算,间距1米

## 【年俗礼仪“云”上走】

尽量避免“走亲戚”  
提倡微信、电话拜年  
见面不握手,拱手问候  
选用电子烟花爆竹

## 【聚会聚餐少办、停办】

不超10人  
保持1米社交距离

取消打麻将、打扑克等聚集性娱乐活动  
喜事延办,白事简办,宴请缓办  
暂停庙会、酒席及其他民俗活动

## 【安全出游、错峰出游】

避免前往中高风险地区的旅游景点及出境游  
选择周边游、自驾游  
选择室外、开阔的景区旅游  
避开热门景点或景点的高峰时段

## 【发热咳嗽不要忍】

体温超过37.3℃,或有乏力、干咳、胸闷等症状,戴好口罩到发热门诊排查  
离村所最近的发热门诊,一般在乡镇卫生院、县医院  
尽量避免乘坐公共交通工具就医

## 【家庭必备防疫物资】

体温计、一次性医用口罩、一次性橡胶手套、酒精、84消毒液、快速手消毒剂、消毒湿巾

## 这八种疾病千万不要忍

医生给出疫情下的就诊贴士,关键时刻能救命

■指导专家:福建中医药大学附属人民医院心血管科副主任医师、胸痛中心医疗总监李翠云

□本报记者 邓剑云

入冬以来,全国多地本土疫情零星散发和局部聚集性疫情交织叠加,全国中高风险地区明显增多。加上春运来临,人员大规模流动,使得防疫形势面临着最为复杂严峻的挑战。受疫情影响,不少人爱去不去医院看病的意愿更强烈,尤其农村地区群众受地域条件、出行条件等影响,会选择自行用药。

医生建议,身体出现症状,及时就医,由专业医师判断,市民不可自我判断、自行用药。尤其当出现以下这些急症,应该第一时间前往医院就诊。如果在乡村,可先到最近的医疗机构,由当地120送往有条件救治的医院。

### 【发烧、咳嗽】

症状:

发烧,咳嗽

尤其是到过中高风险地区、与中高风险地区人员有接触史的

【建议】

戴好口罩到就近的发热门诊排查

离村所最近的发热门诊,一般在乡镇卫生院、县医院

前往医疗机构时,尽量避免乘坐公共交通工具

### 【胸痛】

症状:

胸闷胸痛持续不能缓解,尤其伴随有全身汗出,乏力,呼吸困难,甚至晕倒(含晕倒后苏醒)。

【建议】

急性胸痛应立即拨打120就诊。尽量不要自行前往医院。呼吸困难,比如安静状态下出现呼吸困难,并且不能平卧需要就近到医院的急诊科、心血管科就诊。

### 【中风前兆】

症状:

血压高,突然说话不清、视物模糊(重影)、口眼歪斜、半侧肢体不灵活、反应迟钝、流口水、吃饭掉饭粒、举不动筷子,或头晕、恶心,甚至不省人事等

【建议】

出现脑卒中症状,需要及时拨打120马上到医院就诊;或尽快到医院神经内科治疗。

### 【心律失常】

症状:

心跳特别快,安静状态下,每分钟100次以上;或心跳特别慢,安静状态下,心率低于50次/分钟

【建议】

到医院心血管内科就诊。

### 【头痛】

症状:

头痛,伴恶心、呕吐、冒冷汗、颈后发胀、脖子发硬、血压特别高、四肢冰冷

【建议】

第一时间到有卒中中心的医院就医

或就近到医院急诊科、神经科、心血管科就诊,排除心脑血管疾病

如果在乡村,可先到最近的医疗机构,由当地120送往有条件救治的医院

### 【腹痛】

症状:

全身冒冷汗  
四肢冰冷  
血压特别高,高于180/120mmHg;或血压偏低,低于90/60mmHg

急性腹痛严重,疼痛不能缓解,伴血压骤降

孕妇腹痛,全身冰冷  
小孩腹痛无法缓解,哭闹不止、烦躁

【建议】

第一时间到医院急诊科、消化科、外科就诊

如果在乡村,可先到最近的医疗机构,由当地120送往有条件救治的医院

治的医院

### 【眼疾】

急性青光眼

症状:

眼睛胀痛、见光(日光灯)看出“彩虹”、视物模糊等

【建议】

严重的可能失明,第一时间到医院眼科就诊

### 【皮肤急症】

皮肤过敏

症状:

全身皮疹、皮肤上浮起的片状肿块,全身瘙痒难耐

就诊科室:

皮肤科

带状疱疹

症状:

皮疹初起为一个个小红斑点,继而红斑点形成小红丘疹,迅速变成水疱,疱液清亮,周围有红晕。疱疹呈带状沿身体一侧的腋下、肋肋、胸、背、腰及头面部分布

【建议】

第一时间就医,以免神经受损,留下后遗症

就诊科室:

皮肤科、针灸科、神经内科