

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、神经内科、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