

过个健康防疫的春节 新冠肺炎医疗救治临床专家组有话说

福建健康大使
HEALTH AMBASSADOR

科普专栏

□本报记者 林颖

调整就医习惯 有症状要去有发热门诊的正规医院

出现发热、咳嗽,自己打开家里的小药箱,吃点感冒退烧药,过去这样随便对付一下的做法,要有所改变。福建卫生报健康大使、省新型冠状病毒感染的肺炎医疗救治临床专家组组长、省立医院呼吸与危重症科主任医师谢宝松如是说。

一旦出现发热、咳嗽、咽痛等症状,及时就医,发热病人应直接去发热门诊就诊,就医途中全程佩戴口罩,尽量避免乘坐公共交通工具。大家在门诊候诊的时候,要注意保持1米安全距离,不要扎堆等候在门外,遵守一医一患一诊室。配合进行新冠核酸和血常规检测,主动如实告知近期旅居情况。

据谢宝松介绍,近期医院发热门诊加强了对患者流行病学史的询问,特别会提醒是否到过中高风险地区,并查验八闽健康码。医生会根据患者具体情况分析发热病因,必要时增加肺部CT检查,避免出现遗漏。

“这些相应检测条件在小诊所、村卫生所等医疗机构是不具备的,如果出现发热,不建议患者去这些地方就医输液。近来河北石家庄农村地区出现了聚集性病例,也反映出基层防控是个薄弱环节,广大民众和基层医疗机构在发热就医和接诊时一定要都要留有一根弦。”

福建卫生报 | 福建健康大使

谢宝松

主任医师

省立医院
呼吸与危重症科

健康人人参与 八闽代代受益



福建卫生报 | 福建健康大使

林海

主任医师

福建省妇幼保健院
儿科

健康人人参与 八闽代代受益



寒假外出玩耍 留心场所通风消毒条件

随着学校陆续放假,孩子们纷纷开启了愉快的寒假生活。在当前疫情防控还较为严峻的形势下,福建卫生报健康大使、省新型冠状病毒感染的肺炎医疗救治临床专家组成员、省妇幼保健院儿科主任医师林海建议孩子们在寒假期间仍要做好自我防护。

例如游玩场地,最好选择露天场所。若在室内

娱乐场所玩耍,要留意场所是否具备通风条件,是否有定时消毒措施,是否有测温、查健康码等“标配”动作。如果没有达到这样的防疫举措,林海建议这样的场所要慎入。

如果长时间居家,定时开窗通风相当于给居室消毒。若家中有人感冒,需要将普通口罩升级为医用外科口罩,可以更好地抵挡病菌的侵袭。

长途旅行 回家后别急着马上聚会

林海提醒大家要密切关注中高风险地区信息动态,配合落实中高风险地区来福建人员健康管理工作。合理安排出行,非必要情况不要前往中高风险地区。近期如确需前往,务必做好个人防护。在乘坐公共交通工具时,全程佩戴好医用外科口罩和一次性手套,尽量不进食,减

少交谈。

到家后应马上洗澡,换洗衣物。如果是从中高风险地区回来的人群,应主动配合我省的相关防控措施。

稳妥起见,中高风险地区返乡的一两周内尽量不外出,不聚会,特别是不要一回家就着急走亲访友。

今冬疫情防控特征 “人传人”和“物传人”并存

我国传统春节将至,不少市民已经开启了“买买买”的年货采购模式。

物传人虽然病毒量可能较小,但因为传播链十分隐匿,容易被人们忽视。为此,谢宝松特别提醒,在收取进口冷链海产品和水果,海淘、代购、收取国外包裹时,民众一定要对包裹彻底消毒,最好戴上口罩、手套等防护用品,货物外包装消毒后,货物本身也要进行消毒,消毒后彻底洗手。

“目前我国对于进口冷链食品的检疫甚至比人还严格,正规渠道进口的货物,民众只要做好防护,就不要太过担忧。民众要尽量避免从非正规渠道购买进口物品,以免防疫检测不到位存在传染风险。”谢宝松说。

这些地方别轻易摘口罩

疫情防控常态化下,除了做到回家马上洗手、公共场所和人保持一米距离、尽量少交谈这些小细节外,戴口罩仍是防疫必不可少的“法宝”。但是时间一久,大家戴口罩的“姿势”又开始五花八门了。

如果口罩不贴合面部,防护效果会大大降低。为此林海特别提醒家长,要注意孩子口罩的密闭性,如果给孩子使用成人口罩,可以将口罩挂绳交叉成“8”字形,让口罩更好地贴合面部,或者直接选择儿童专用口罩。

除了在乘坐公共交通工具时要佩戴口罩,谢宝松提醒民众,在这些地方也别轻易摘口罩:

1. 乘电梯一定记得戴好口罩、不谈笑。
2. 室内场所活动增多,在商场、超市、影院等人流密集场所应戴好口罩。即使到家门口的小卖部也不要放松警惕。
3. 公共厕所人流量较大,冲厕所过程容易飞溅或可能产生气溶胶,若有新冠病毒,又消杀不及时,环境中很容易残留病毒。

□本报记者 邓剑云

老年人是新冠病毒的易感人群,春节期间,老年人如何防疫,牢记以下这几条。

做好个人防护

勤洗手,洗手不少于30秒,手掌、手背、手指缝、手腕都要一一洗干净。

常通风,每天开窗开门通风至少2次,每次30分钟。

闲不下来,可以“没事找事”

尽量宅家,少参加聚集性活动。

老人在家闲不下来,可以“没事找事”。做一些轻松的活儿,比如给餐具、房间消毒;给衣物、被子晒晒太阳、杀杀毒。

加强自我管理,减少去医院

春节期间 老人防护要上心

■指导单位:福建中医药大学附属人民医院内分泌与营养科

的几率

老年人免疫力较差,应尽量避免去医院,以免交叉感染。

春节期间正处冬春交替季节,气温变化大,且是心脑血管疾病、呼吸道疾病高发期,老年人注意及时加减衣物,注意防寒保暖,尽量避免感冒。

有基础疾病的老人要规律服药,不轻易自行换药或停药;每天定期检测血压、血糖、呼吸状况、体重等身体状况,及时预防病情变化。老年患者不便取药者,可由家属代为取药。

老人跌倒容易骨折或脑出血,平时在家建议穿合脚、防滑的鞋子,谨防跌倒。

急危重症发作,应及时送医

老年人一旦出现慢性病急性加重或突发急病,尤其胸痛、头痛、腹痛,应当立即拨打120急救电话及时就医。

加强营养提高免疫力

每天摄入高蛋白类食物,包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果;不吃野生动物。

每天吃新鲜蔬菜和水果,在平时基础上加量。

适量多喝水,每天不少于1500ml。

食物种类、来源多样,不要偏食、荤素搭配;老年人不要节食、不要减重。

适当补充蛋白质、维生素及矿物质;对于老年人,可补充钙片,避免骨质疏松。

适当锻炼身体

老年人利用家务活进行运动,也可居家进行慢走、体操、太极拳等保证每日活动量;

保证每周至少3天,每次至少30~40分钟中等强度的有氧体力活动;

八段锦简单易学,可以防病保健,居家就可以随时随地锻炼,老少皆宜。