

爹爹挨晒真的别犹豫了,赶快去打疫苗吧,从目前监测情况看—— 60岁及以上不良反应总体报告发生率 比60岁以下人群还低些

疫情之下,重点人群的健康牵动着每个家庭的心。老年人感染后居家治疗该注意什么?儿童发热后什么情况下需要就医?心血管疾病患者如何平安度过冬天?国务院联防联控机制13日举行新闻发布会,就相关热点问题作出回应。

老年人如何应对新冠肺炎疫情? 预防第一

“老年人一旦患病,较年轻人来说,重症发生率相对较高,是特别需要保护的人群,预防是第一位的。”北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明建议,老年人还是要接种全程疫苗和加强疫苗,可明显降低重症感染发生率。

“从目前监测情况看,60岁及以上老年人接种疫苗后,不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群,严重的不良反应发生率和其他人群基本类似,在百万分之一以下。”中国疾控中心免疫规划首席专家王华庆说。

李燕明呼吁,老年人近期减少外出,特别是避免去人群比较聚集的密闭场所,尽可能减少接触外界环境。同时规律生活,不要太紧张,保证营养,但也不

要暴饮暴食,尽可能减少烟酒接触。

老年人一旦感染,李燕明建议,少食多餐,避免出现呕吐,少量多次补充适量水分,保证睡眠。老年人要更加慎重使用退热药物,烧得越高用药越慎重,以防一次大量出汗造成虚脱甚至低血压,还要避免多种药物共同使用。

此外,对于合并基础疾病的老年人,要加强基础疾病的管理。李燕明提示,不能因为害怕去医院取药而停药。一些基础疾病本身不太稳定的,比如有严重呼吸器系统疾病的,或有严重心脏基础疾病的,或80岁以上高龄老人没有接种过新冠疫苗的,这些人群是高危人群中的高危,需格外重视观察监测。

儿童发烧需要立马去医院吗? 视情况而定

“冬季是儿童呼吸道感染病高发季节。引起儿童呼吸道感染的病原体很多,以病毒为主,比如鼻病毒、副流感病毒、流感病毒等,新冠病毒也是引起发热、咳嗽等症状的病毒之一。”北京儿童医院主任医师钱素云说。

孩子发烧,是否应立即去医院?钱素云说,一定要看孩子的精神状态,如果孩子虽有发烧等症状,但精神挺好,特别是退烧以后能吃能喝能玩,这时候就不必要特别紧张,也不需要马上去医院就诊,可以在家继续观察、对症处理。

钱素云表示,但如果发烧持续3天以上没有好转迹象,孩子精神不好,咳嗽进行性加重,影响到日常生活和睡眠,出现喘息、呼吸增快,甚至呼吸困难等情况

时,要去医院就诊。另外,3个月以下的小孩一旦出现发热,还是建议及时就诊。

钱素云说,有孩子的家庭应该适当储备一些儿童常用的应急药物,但不推荐储备很多药物,如果储备很多保管不当的话,可能导致孩子误服。

“孩子发烧是经常会遇到的,对于6个月以上的小孩,可以选择布洛芬、对乙酰氨基酚,其中有一种就可以了;2至6个月的小孩,不适合用布洛芬,可选用对乙酰氨基酚;2个月以内的小孩,不推荐常规使用退烧药物,可采用物理降温等措施并及时就诊。另外,也可以储备一些清热祛痰的药物。”钱素云说,不主张两种退烧药同时服用,也没必要交替服用。

心血管疾病患者感染会否导致原有病情加重? 克服恐惧心理

“原有心血管基础疾病的患者感染了新冠病毒也不必太担心。”北京安贞医院常务副院长周玉杰说,在家里一定要坚持治疗原有的疾病,一般都是冠心病、高血压或者心衰这样的疾病。

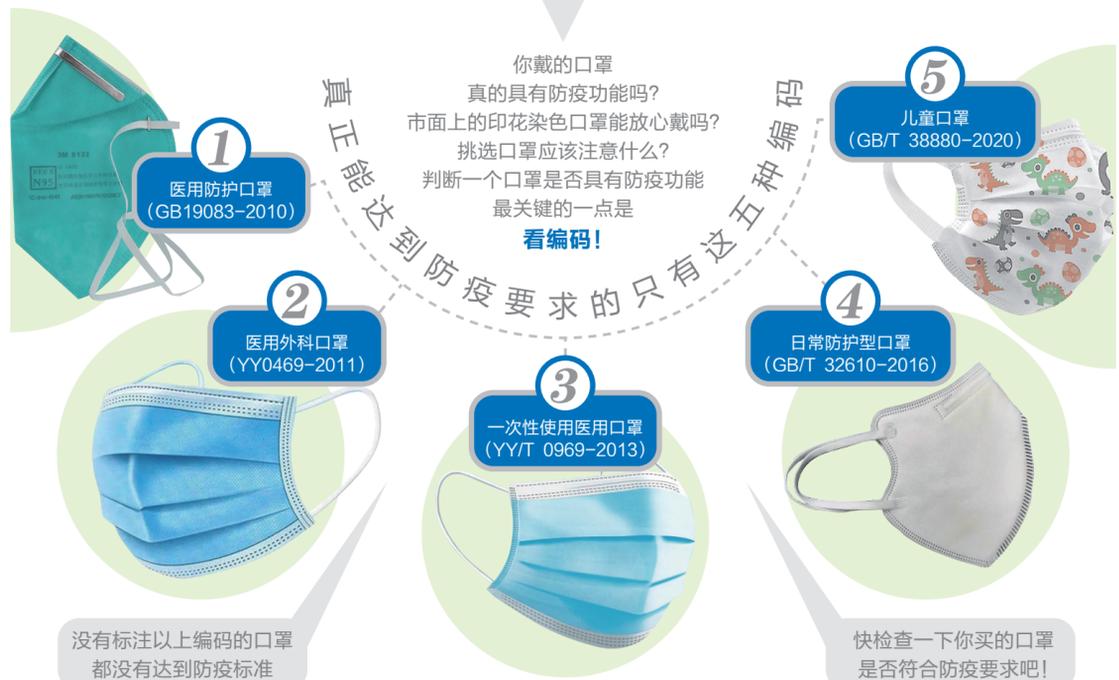
周玉杰介绍,除了高烧以后多喝水可能对心衰症状产生影响,治疗新冠肺炎的药物,比如缓解肌肉酸痛的药物等,目前尚未发现和心血管治疗药物之间的

不良作用。

“很多心脏病患者都是由于恐惧导致病情加重,要克服这种心理。”周玉杰说,心血管疾病患者要合理膳食、戒烟限酒、适量运动,并保持心态平衡。

“长期服用心血管疾病防控药物的不要停药,停药可能诱发或者加重病情。如果有持续性胸痛,还是到医院进一步诊断和治疗。”周玉杰说。(据新华社)

快检查下你买的口罩 只有这五种编码能防疫



国家对民用口罩的染色印花相关质量也作了明确规定: 要求口罩内外层色牢度不得低于三级,以防止染料脱落对人体脸部皮肤造成的不适

(据央视新闻)

制图/胡兴鑫

用电用气高峰到 防火措施要做好

冬季家庭用气、用电量增加,火灾危险系数也逐渐增高;加之冬季天干物燥,存在一定消防安全风险。为确保您的安全,安全用电用气注意事项请您查收。



▲网络供图。

家庭取暖注意事项

电热毯:使用电热毯时,切记通电时间不要过长,睡前最好关闭。电热毯必须平铺,不可折叠使用。

家庭取暖设备:在使用电暖气、小太阳等设备取暖时,切勿在取暖设备上烘烤衣物,更不能覆盖盖物,取暖设备要与可燃物保持一定的安全距离。

电暖宝:不要将储液软袋式电暖宝跟尖锐物品及明火接触,以防损坏,发生内液泄露;切

忌将电暖宝抱在怀中一边充电一边取暖,以防发生触电危险或烫伤皮肤;充电时间不宜过长,以延长其使用寿命,同时保证安全。

空调:开启前先清洗空调过滤网,并在之后定期清洗。开暖风,设置向下吹风,隔上几小时断电一次,及时开窗通风。

避免用电超负荷:不要把所有家电、取暖设备都一起打开,这样既耗电,又容易超负荷引发故障。

家庭用电注意事项

1. 别用湿手接触插座。洗手后,要擦干双手再接触各类开关。特别是沐浴后,冬季浴室内水蒸气较多,要定期检查浴室内开关、插座的安全防护,避免发生漏电。使用电热淋浴器时要格外小心,最好安装漏电保护器,防止水流带电。

2. 电吹风机保持距离使用。电吹风机长期不用取出时,应该先检查绝缘电阻,以保证使用时的人身安全。吹干头发时,应使电吹风机出风口距离头发一定距离(不小于5厘米),防止堵塞封口和烧焦头发。尽量不要连续使用大长时

间,应间断断续使用。3. 电源插座勿集中使用。在使用电器时,不要在同一个电源插排上使用太多电器。插排会因无法负荷过大的电量而导致电线短路、跳闸,甚至引发火灾。

4. 定期检查线路。定期对家庭用电线路进行安全检查,及时更换老化线路。在使用各类电器过程中,若发现冒烟或闻到异味,要迅速切断电源进行检查。电器着火时,不要用水来灭火,以免水流导电发生触电事故。

安全用气注意事项

用气时注意空气流通:天气较冷,部分居民会选择紧闭门窗保暖,如长时间使用燃气不开窗,易使室内氧气不足,所以在日常用气时,一定要保持空气流通,避免出现安全隐患。

浴室严禁安装热水器:通常来说,浴室是一个相对封闭的空间,若将燃气热水器安装在浴室,其工作时消耗室内氧气。当浴室通风不畅,氧气不足时,燃气会因不完全燃烧而产生一氧化碳,加上冬季寒冷,不少人洗澡时间较长,很可能一氧化碳中毒。因此禁止将燃气热水器安装在浴室。

使用时做到“人不离火”:烹饪过程中切莫忘记看火,以避免汤汁溢出造成安全隐患,时刻谨记“人离、火熄、阀关闭”。

燃气灶不要反复打火:如果出现打不着火的情况,可以先换一个电池试试。如果连续三次

打不着火,应停顿一会儿,确保燃气消散后,再重新打火,因为燃气虽未着火,但燃气已多次释放,遇明火极易爆炸。

有燃气设施的房间不可居住:严禁将有燃气设施的房间充当卧室或临时休息室。因为燃气表、液化气瓶、燃气灶或燃气管道发生泄漏时不易被察觉,很有可能引发爆炸、火灾等危险。

定期自检保障安全:家中燃气设施要定期进行自检。检查内容包括燃气软管接头是否松动,软管是否存在老化、龟裂等现象,如发现异常应及时更换。

另外,安装燃气泄漏报警器、燃气自闭阀,使用带熄火保护装置燃气灶具、强排热水器等产品,可以有效提升用气的安全性。(摘编自中国消防)

健康提醒 慎用加湿器来消毒

天气干燥,不少市民用了加湿器。最近网上不少人在加湿器中添加“消毒水”,希望给室内消毒却导致自己中毒。南方医科大学第三附属医院呼吸与危重症科主任程远雄介绍,在加湿器里添加所谓特制“消毒水”和食醋来消毒都是不可取的。

“食醋和消毒剂必须达到一定的浓度才能起到杀菌效果,当它们可以杀死细菌时,同时也会对人体细胞发生作用,目前还没见过只杀死细菌但对人体没有影响的消毒剂。”程远雄说,“因此不建议大家在加湿器中添加其他物质。如果要消毒空气中的细菌,还不如加强通风,或者用紫外线灯照一照。”

正确使用加湿器的要点就是保证加湿器里面水的清洁。程远雄提醒,加湿器中最好使用

纯净水或是蒸馏水。尽管自来水的消毒标准很高,但是仍然不能排除有被污染的情况。水中可能含有病原体,在室内雾化后会增加使用者感染的风险。

此外,使用加湿器不仅要保证水的清洁,用完后还要通风。如果因为天气太冷而门窗紧闭,让室内长期处于潮湿环境,这反而会增加感染可能性。

此外,加湿器只是对干燥环境进行改善,不需要全年使用。患有慢性气道炎症、支气管扩张和有咳血倾向的病人可以根据医嘱适当增加使用时间。

加湿器对皮肤保湿也有一定效果。程远雄介绍:“加湿器改善环境的湿度。靠近人皮肤,加湿、保湿效果会更好一些。”(摘编自《羊城晚报》)

生活宝典 腌腊肉选购有门道



▲晾晒腌腊肉。网络供图

腌腊肉因咸鲜可口、风味独特,深受广大消费者喜爱。近日,湖北省市场监管局发布腌腊肉制品消费提示。

购买腌腊肉制品时,应选择证照齐全、正规的商超、农贸市场及食品经营店采购。选择包装完好、标签标识清晰、感官正常、保质期内的产品,切勿购买胀袋、包装破损、外观发生变化或产品表面有明显菌斑的腌腊肉制品。腌腊肉制品一般需密封包装,隔绝氧气、保持干燥、低温贮存和避免阳光照射。

多数腌腊肉制品属于生肉制品,应避免和熟肉制品发生交叉污染。食用时,应严格按照烹制方法进行加工,要做到熟制后再食用;拆包装后的产品应冷藏或置于阴凉干燥处,并尽快食用。对于外观发生变化或者有明显微生物生长的产品应禁止食用。腌腊肉制品中脂肪和钠(食盐)含量较高,过多地摄入可引起高血压等健康问题。因此,建议食用腌腊肉制品时,配茶树菇、卷心菜、蒜苗、青豆、西兰花、荷兰豆等富含膳食纤维、维生素的蔬菜一起炒制,也可饮用绿茶,吃点新鲜水果,做到荤素搭配、均衡饮食。

(摘编自《中国消费者报》)

谣言粉碎机 白头发拔一根长十根

这是谣言,白头发不会越拔越多。

一些人由于工作生活压力大或者饮食不规律等,偶尔会冒出少许白头发,还有一些年轻人因为遗传等原因会有“少白头”的现象。为了美观,不少人见到白头发就有想要拔掉冲动,但是一直广为流传“白头发拔一根长十根,拔十根长一百根,越拔越多”的说法让人望而却步。那么,白头发究竟会不会越拔越多呢?

头发是从毛囊中生长出来的,头发的颜色是由毛囊里的母细胞分泌的黑色素来决定的。黑色素颗粒数量越多、密度越大,头发则越黑,反之则颜色浅淡。影响黑色素分泌的原因有很多,人在年轻的时候有白发,很可能与遗传因素、生活压力、睡眠质量、营养不良等因素有关,这些因素会导致黑色素分泌减少,让人长出白发;而年长的人有白发是因为随着年龄增长,人体黑色素细胞生成的黑色素也会自然而然地逐步减少,从而导致白发生成。

实际上,白头发并不会越拔越多。把白头发连根拔起,只会让这个毛囊暂时空掉,恢复一段时间后,毛发可能还会长出来。新长出来的头发不一定还是白发,加上头皮上的毛囊数量相对固定,因此白头发也就不会越拔越多。不过,拔头发容易伤害到发根,还有可能引起毛囊炎,所以有了白头发还是尽量不要拔掉。

(摘编自《中国家庭报》)

