



暑期如约而至 游玩别忘健康

市疾控中心提示:炎热天气注意预防肠道传染病

□本报记者 唐诗

暑期如约而至,且正值旅游高峰,外出游玩的人群中学生和家长增多,易发生各类卫生及安全隐患。

同时,暑假期间天气炎热,

正是各种细菌、病毒容易孳生的季节。11日,市疾控中心发布数据显示,痢疾居6月份全市乙类传染病报告病例数首位,比前一月上升36.42%。同时,丙类传染

预防肠道传染病 当心病从口入

“夏季是肠道传染病的高发季节,日常生活中要注意饮食卫生,防止病从口入是最为重要的。”市疾控中心副主任庞星火表示,“要注意家庭餐饮卫生,做到生熟分开,食物尽快食用避免长时间冷藏孳生细菌。在旅行途中,到正规餐馆就餐,适量食用海鲜等生冷食物;不要在路边

随意烧烤食物食用。”此外,学生要多注意饮食营养,增强抵抗力。一日三餐规律进食,不暴饮暴食,尤其要吃好早餐。餐盘中的主食、蔬果和禽鱼肉蛋的比例为3:2:1,主食应粗细搭配,多吃新鲜蔬菜水果。

零食不能代替正餐。饭前、后及睡觉前30分钟内、看电视等

病报告病例数最多的是其他感染性腹泻,比前一月上升21.71%。

所以,市疾控中心特别提醒学生及家长们,在享受暑假假期的时候,可不要忽视健康。

静坐活动时不吃或少吃零食。应选择卫生、营养价值高的食物,如新鲜水果、奶类、坚果等,不选择薯片、碳酸饮料等高脂、高糖食品饮料。

超重和肥胖学生要减少高脂肪、高能量食物的摄入,不吃或尽量少吃汉堡、肥肉、糖及油炸食品。

外出旅游提前做好防护准备

“来一场说走就走的旅行,出行前也要做好相应准备。应到正规网站查询当地疾病流行现状,目前我国南方及斯里兰卡、泰国等多地登革热、也门霍乱等传染病高发地区,如前往请做好个人防护。”市疾控中心主任邓瑛说。

同时,外出郊游注意饮食卫生。应到有卫生许可证的餐馆就餐。饭前饭后、便前便后要洗

手,外出回家要洗手。生吃的瓜果蔬菜应用流动水洗净。

旅途中尽量避免接触野生禽鸟或进入野禽栖息地,特别是死禽畜。到农家乐游玩,不自己屠宰禽畜,尽量远离屠宰现场。外出旅行时应做好防蚊虫的个人防护,常洗澡,保持皮肤清爽,户外时最好穿浅色衣服,穿长袖衣服和袜子,使用蚊虫驱避剂。

预防中暑。根据高温天气调

整作息时间,避开一天中气温的最高时间段进行户外运动。出现身体不适时,要及时到医院就诊,以免延误病情。

注意意外伤害。遵守交通法规;远离危险水域;雷雨天气尽量避免外出,不在树下避雨;正确掌握家用电器使用方法,不使用非安全插座;及时关闭煤气,预防火灾发生;如遇意外应快速拨打求救电话120、110、119。

游泳后要冲洗残留消毒剂

市疾控中心提示,暑期游泳消暑时,要到取得有效卫生许可证的正规场所,池水清澈,水温适宜,水质卫生可在水质电子监管APP提前查看。

游泳前应进行淋浴,避免将汗水和防晒霜等化妆品带入池

水,共同维护泳池水质卫生;游泳后及时冲洗皮肤表面的残留消毒剂,避免刺激皮肤。

夏天是红眼病的高发期,红眼病患者不要去公共游泳场所,建议健康者也要戴好泳镜进行防护。

耳朵进水易患中耳炎,游泳后可将头歪向进水一侧,单足跳跃数下,水就可以向下从外耳道流出,不要用手或其它锐利的东西抠耳朵,以免刺伤外耳道或鼓膜,引起感染。已患有中耳炎、鼓膜穿孔者则不宜游泳。

加强慢跑、骑行等户外运动

暑期中,学生可以适度增加户外活动时间,每天保证不少于1小时体育锻炼,最佳锻炼方式是有氧健身运动,包括散步、慢跑、骑自行车、爬楼梯、游泳等。

连续看书、学习1小时后让

眼睛休息至少10分钟,控制看手机、电脑、电视等电子屏幕的时间,每天不超过两小时,不在黑暗中使用电子屏幕。

注意个人卫生。早晚刷牙,饭后漱口,刷牙时间不少于3分钟,一旦发现龋齿,应及时治

疗。保证充足睡眠。小学生每天睡眠10小时,初中生9小时,高中生8小时。

保持积极乐观的心态,学会控制情绪、自我调节。远离吸烟、饮酒等不健康生活方式,坚决抵制毒品。



■健康贴士

夏季已到,持续高温湿热的天气也惹来了今年新一波的“人蚊大战”,市民中流传着很多防蚊的妙法,不知这些与蚊子“斗智斗勇”的说法科学吗?

夏季防蚊 冷知识

Q: 在室内放打开盖的风油精、清凉油;在身上涂抹芝麻油、樟脑油、薰衣草精油、薄荷或西红柿的汁液,或藿香正气水、十滴水;吃维生素B₁、大蒜等,能防治蚊虫叮咬吗?

A: 风油精、清凉油仅对被蚊子叮后消肿、止痒有效果,但其本身对蚊虫没驱避作用,无法躲避被蚊子叮咬。吃维生素B₁、大蒜,在身上涂抹麻油、芝麻油、薄荷、紫苏或西红柿的汁液这些方法,并没有科学依据。

有些天然的植物确实有一定的驱蚊功能,如薰衣草、驱蚊草、除虫菊,但其生物活性较低,驱蚊效果十分有限;樟脑油对蟑螂驱避效果较好。

代谢旺盛的人,如小孩、孕妇、做完剧烈运动的人更招蚊子;老人、体弱的人由于新陈代谢相对较低,被蚊子“相中”的几率会小一些。另外,蚊子喜欢黑色的温暖且潮湿的物体,想躲避蚊子的话,下次出门要尽量避免穿黑色。



防蚊子的4个好方法

瓶诱灭蚊法 在空酒瓶中装10毫升糖水溶液,轻摇几下,使瓶子内壁粘上糖液,放在暗处,蚊子吸食后也会死亡。

人工捕杀法 每天天黑之前以及早晨起床后,蚊子喜欢粘在纱门与纱窗上,利用这一机会可以有效地捕杀蚊子。

吸尘器灭蚊法 每晚睡觉前将吸尘器对准床底、屋角等蚊子容易聚集之处吸尘可将大部分蚊子吸入吸尘器内。

香皂水灭蚊卵 在院里放一个盆,水盆中就会布满许多死亡的幼小蚊子虫卵。

吸入粉笔灰是否致病

教师常需在黑板上书写、绘图进行讲解。在45—50分钟的一节课里,就要擦写数次,下课时,往往在手上、袖子上,甚至头发、肩膀上都留下一层白色粉笔灰。天天如此,年复一年,工作二三十年后,消磨了数以万计的粉笔。不可避免地从鼻孔吸入一些粉笔灰。吸入粉笔灰是否致病,是广大教师至为关切的问题。

粉笔是由石膏制成的。石膏的成分是硫酸钙。石膏性能稳定,无毒。数千年来,中医用生石膏(含有结晶水的硫酸钙)煎服,外用煅石膏(熟石膏)敷患处。认为能清凉解热,生津止渴,生肌敛疮。

用粉笔书写板书,是将石膏粉末涂在黑板上。擦拭黑板时,石膏粉尘(粉笔灰)在空气中短暂飘扬后坠落在黑板附近的物面上和地上。其颗粒较大,多在100微米以上,较重,落下较快,在空中漂浮时间短。

据劳动卫生有关资料,生产、生活环境空气中的粉尘微粒,直径在10—20微米以上者,经鼻孔吸入时多数被鼻毛、鼻、咽、喉部阻挡,附着在黏膜小气道及肺泡。若为对机体有害的物质(如二氧化硅、石棉),在肺泡及小气道中积存较多,将对人体造成损害。

由上述可知,粉笔灰尘的颗粒较大,大多不会吸入到下呼吸道,又加上石膏本身对人体无害,医学界至今也尚无因吸入粉笔灰引起肺部疾病的报道。我国劳动卫生部门在职业尘肺的有关规定中,也没将粉笔灰作为肺的病因。

尽管粉笔灰对人体并无大害,然而我国数以百万计的教师,每天都用粉笔作板书,每天都生活在擦拭黑板后的粉笔灰尘中,仍可引起鼻、咽、喉部不适。目前及今后相当长的时间,教师不可能不用粉笔写字,更不可能戴着口罩上课。

因此,研究推广无灰粉笔,逐步推广用荧光笔在搪瓷板上书写,或使用书写投影仪、幻灯等,不断更新教学设施、改善教师工作环境、增进教师健康,仍然是很有必要的。

咨询电话:400-004-0525 网址:www.bj525.com

宣泄人·心理沙盘·音乐放松椅

心理咨询·专业服务·北京五二五科技有限责任公司

