

我市发布春节期间疫情防控温馨提示 严格做好个人防护 保持合理社交距离

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

瑞虎辞岁寒风尽,金兔迎春万象新。一年一度的新春佳节即将到来,春节期间返乡团圆、亲朋相聚、拜年贺岁、外出旅行各类活动增多,病毒传播的风险也随之加大。为有效做好春节期间的疫情防控工作,切实守护好市民的身心健康,确保全市人民共同度过一个欢乐祥和、平安幸福的春节,1月18日,潍坊市统筹疫情防控和经济运行工作领导小组(指挥部)办公室发布温馨提示。

提高防护意识,落实防控措施。牢固树立每个人都是自己健康的第一责任人理念,春节期间请严格做好个人防护,规范佩戴口罩,保持合理社交距离,养成良好个人生活习惯,勤洗手、常通风、多运动,保持规律作息、保证充足睡眠、做到健康饮食,非必要不出入人员密集场所。

关注自身健康,做好健康监测。密切关注自身及家人健康状况,如果出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状,或者核酸、抗原检测阳性,请不必恐慌,轻症或无症状感染者可居家治疗,其间尽量减少与家人近距离接触。

若症状加重,要在做好个人防护后及时前往发热门诊就诊。康复期间应注意休息,加强营养,避免剧烈运动、长途出行、熬夜等导致过度劳累,防止病情反复。

适度走亲访友,尽量减少聚集。大规模人员流动和聚集极易造成疫情传播,尤其会给老年人带来极大风险。春节期间,倡导非必要不串门、不聚集、不聚餐、少走亲、少访友,尽量避免前往庙会、展销促销、农村集市以及各类节庆活动场所。提倡通过电话、微信等方式拜年,传情达意、互致问候,切实降低人员聚集带来的疫情传播风险。

正确认识疫情,保持良好心态。请广大市民朋友正确认识新冠病毒感染,放下“待阳”的不安、“新阳”的焦虑、“阳康”的忐忑和“重阳”的烦躁,不信谣、不传谣,弘扬正能量,传播好声音,保持积极乐观、平和健康的心态。

分级分类诊疗,科学就医用药。当前,感染者绝大多数为轻症和无症状,可通过互联网医院、家庭医生等方式在线就医配药,或就近前往社区卫生服务中心、村卫生室。请理性购药、按需备药,不必跟风囤

购,切勿盲目服药、叠加用药,以免损害身体健康。特别需要提醒的是:120是急救热线、生命热线,希望大家非紧急不拨打,把最宝贵的医疗资源留给最有需要的危重症患者。

积极接种疫苗,筑牢免疫屏障。接种疫苗仍然是抵御新冠病毒最经济、最有效的方式,能够有效降低重症率和死亡率。请符合接种条件的市民尽快接种,已经完成全程接种、达到加强免疫时间间隔的,要及时接种“加强针”,这既是保护自己,更是保护家人。60岁以上特别是80岁以上的老年人、有基础性疾病的重症高风险人群,要及时接种,为自己多一层保护,让家人多一份安心。

邻里守望相助,携手同心同行。多一点关爱就多一份温暖,倡导主动关心关爱邻里街坊,力所能及地提供药品共享、紧急送医等帮助;多一些理解就多一份支持,医务人员、基层工作者始终冲在一线,以舍身忘我守护万家灯火,服务中如有不到位的地方,请多给予一些包容。一次爱心之举、一个善意的微笑,都将为欢庆的节日增加一缕新春的阳光。



“阳康”后进补 切忌操之过急

□潍坊日报社全媒体记者 常方方

“阳康”后,不少市民觉得身体虚弱,便想着这时候是不是越多地补充营养身体便恢复得越快?其实并不是。1月18日,记者采访了潍坊医学院附属医院临床营养科兼健康管理中心主任金梅,对此进行了详细解答。

金梅表示,“阳康”过后,在短期内进食大量的食物,包括各种煲炖汤类进行进补,其实是不科学的。因为“阳康”的病人经过病毒的攻击以后,身体的热量消耗多、营养物质消耗多,身体各个器官的功能状态在减弱,不能达到100%的工作状态,如果这时给身体进食大量的食物,身体并不能有效地消化和吸收,同时还会增加消化负担,引起消化系统的疾病,如腹胀、腹泻、腹痛等。太急、太多、太猛地进补,或者暴饮暴食,可能会适得其反,欲速则不达。



◎小贴士

“阳康”后 多吃这四样美食

“阳康”后别急于大补,多吃这四样美食,营养跟得上,也能尽快恢复体力。

鸡蛋:在生病初愈的时候要多摄入一些优质蛋白,鸡蛋是非常好的营养补充。

小米:除了含有丰富的淀粉之外,还含有各类维生素、蛋白质和微量元素,营养价值非常高。

瘦肉:“阳康”后不建议吃一些肥腻的肉类,瘦肉就是一个非常好的选择,把瘦肉剁得碎一些,这样更有利于消化。

鲜鱼:吃鱼肉一定要选新鲜的,因为鱼肉里含有非常优质的蛋白质和维生素,比如活的鲫鱼,味道鲜美,营养价值还高。

配一定量的蔬菜和发酵主食;第三个阶段才是普食,就是日常的饮食,遵循中国居民平衡膳食宝塔原则,健康成人主食类每天大约是250克-400克、蛋白质类150克-200克、蔬菜类500克、奶类500毫升、豆制品10克-25克。

此外,金梅说,还要注意五个饮食习惯:食物多样,平均每天摄入12种以上食物,每周25种以上;多吃蔬果、奶类、全谷、大豆;每餐有肉,每天有蛋;选择健康烹饪方式;每天足量饮水。

马上就要过年了,金梅提醒,春节期间应注意合理膳食,不要暴饮暴食,无论食物多美味,尽可能做到食不过饱,每餐七分饱,对于肥胖症、糖尿病、高脂血症、心脑血管疾病等慢性病患者,尤其应该注意;尽量维持和日常一样的进食节律和时间,春节期间不要太随意进食,保持一日三餐或者少量多餐的原则;尽量少喝酒且尽量不要喝高度烈性酒,对于儿童、老年人、孕产妇,还有慢性病、血糖血压血脂波动大控制不好的朋友,尽量在春节期间不喝酒;避免过于刺激的食物或者烹调方法,比如过于辛辣刺激,或用油煎、烧烤等方式制作的食物,尽可能保持清淡。



返乡路上 如何做好个人防护

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

春节临近,年味渐浓,不少人踏上了返乡的旅途,那么,返乡路上如何做好个人防护?市民在出行时如何做好防护,安全到家?对此,1月18日,市疾控中心的工作人员作出了提醒。

首先,在环境密闭、人员密集的公共场所,应全程规范佩戴口罩。规划好时间,尽量缩短在人员密集场所的停留时间。

其次,随时保持手的卫生,尽量避免接触公共物品。咳嗽、打喷嚏时,注意相应的礼仪,要用纸帕或者肘部遮挡。

最后,返乡路上,尽量减少用餐次数,尽量错峰就餐。

慢性病患者 如何做好个人防护

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

慢性病患者感染新冠病毒后,发生重症和死亡的风险更高,因此,慢性病患者要同时做好新冠病毒感染的防护和慢性病的管理。1月17日,记者联系到市疾控中心的工作人员,并作出提醒。

首先,疫情高发期,应尽量减少外出,不参加聚集性活动;外出和在公共场所须佩戴口罩,保持手的卫生。

其次,做好慢性病管理。遵照医嘱,坚持用药,维持病情稳定。进行日常血压、血糖等指标的监测,观察病情变化,出现控制不好或病情加重,可通过网络或电话向社区医生咨询,必要时前往医疗机构就诊,就诊时应佩戴好口罩,并做好手的卫生。

最后,若出现发热、咳嗽、乏力、咽痛等症状,应及时进行新冠病毒抗原自测或到医疗机构等进行新冠病毒核酸检测。如结果为阳性,应及时咨询社区医生或及时就医。

分类广告

订版电话:8888315 13953667072
家政/开锁/医疗/回收

回收酒店,空调,制冷机组,电机,变压器,电线,电缆,仓库废旧物资!电话:13573606865