

一月健康提示来啦 你需要注意防范这些

潍坊市疾病预防控制中心发布2024年1月健康提示,提醒广大市民朋友继续做好流感等呼吸道疾病的预防,防范慢性病加重,警惕一氧化碳中毒和意外伤害。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 徐华胜 李怡君

继续做好流感等呼吸道疾病预防

监测显示,急性呼吸道疾病呈现以流感为主,其他多种疾病共同流行的态势。现仍处于流感等急性呼吸道疾病流行季,须做好预防。

预防措施:

- 在呼吸道疾病高发季节,尽量减少室内聚集性活动。外出期间暴露在外面的手、面部或者外衣上可能沾染病原体,回到家要第一时间洗手洗脸换衣服,然后再接触孩子,避免间接传染。
- 在人群密集又相对封闭的场所,如公交车、高峰时段商场、医院候诊厅等,要科学佩戴口罩。
- 家中要适当通风,各房间轮流通风,保证通风时老人和孩子可以在其他房间,避免冷空气的直接刺激。
- 培养健康的生活习惯。合理膳食,保证营养,维持良好免疫力;不吸烟少喝酒,规律作息,避免过度劳累;加强体育锻炼,增强体质;天冷注意保暖,避免因着凉增加感染机会。
- 预防流感最有效的措施是每年接种流感疫苗,建议还未接种流感疫苗的市民积极接种。

冬季水痘易发需要注意预防

水痘是由水痘-带状疱疹病毒感染引起的急性传染病。该病全年均可发生,以冬春季发病为主,主要为2岁至10岁的儿童发病,人群普遍易感。水痘传染性强,患者是唯一的传染源。水痘主要通过空气飞沫经呼吸道和直接接触疱疹的疱浆而传播。

预防措施:

- 预防水痘最经济、便捷、有效的方法是接种疫苗。
- 幼儿园、小学等儿童集体机构易引起流行,故学校应落实晨午检、因病缺课登记及日常消毒等措施。
- 一旦出现病例,须尽早隔离,及时就医。幼托儿童和学生发病后至隔离期满才可入学。
- 生活中要注意开窗通风,保持空气流通。

老年人和慢性病患者要多留心

冬季是老年人心脑血管疾病的高发期,突发寒潮降温会使人体处于一种应激状态,诱发血管收缩、血压升高。同时,冬季也是呼吸道疾病的高发期,也会增加心血管疾病的发生风险。因此,老年人要格外注意。

预防建议:

- 生活规律。老年人要保持规律作息、规律饮食。要养成良好的习惯,比如起床时要做到“三个半分钟”,即起床时在床上先躺半分钟,坐起来后再等半分钟,坐起后两腿下垂半分钟再下地。
- 注意保暖。增加衣物的同时要注意生活起居环境的温度。要避免过长时间的户外活动,适当开窗通风,同时避免冷水、冷食。
- 科学锻炼。老年人要尽量避免在空气不良、路况不好时外出,室外锻炼建议选择天气好、气温较高的时间段,也可以在室内进行适当锻炼,比如慢走、抬腿、做操等。
- 有慢性病的老年人要加强健康监测,要注意监测自己的血压、血糖等指标,应规律服药,避免自行断药或减少药物剂量。
- 一旦出现胸闷、胸痛、肢体活动不便、口齿不清等症状要及时就医,不可拖延。

出行及户外工作者要这样防护

- 乘坐公交、地铁、火车、飞机等公共交通工具出行期间,建议科学佩戴口罩,及时洗手或做好手消毒,做好旅途中的个人防护。
 - 针对65岁以上老年人、孕妇、儿童,还有严重慢性基础性疾病的患者,建议尽量减少前往人群聚集的旅游景区和公共场所,如必须前往,建议科学佩戴口罩。呼吸道传染病患者或出现相关症状者,建议暂缓出行。
 - 提高对冬季安全驾驶的认识,预防交通事故的发生。关注天气预报,恶劣天气避免出行。冬季维护好车辆状况,行车做到防冻、防滑,切忌在冬季仍以其他季节的驾驶习惯行车。雪天行车要慢,保持足够的安全距离。
 - 切勿酒后驾驶。饮酒后,人的判断力、自制力降低,反应迟钝,易引发交通事故,存在极大安全隐患。
- 在此,也给外卖骑手、环卫工人等户外工作者一些防护建议:
- 户外作业时,要注意防寒保暖,建议穿戴防寒工作服、鞋帽、手套等,夜间作业应保证良好的照明。
 - 出行时要注意安全,雨雪天气外出时,应注意防滑防跌倒,尽量避免在冰面行走或骑行;大风天气外出时要注意高空坠物。
 - 保持通讯畅通,及时了解周围的救援设施和联系方式。如果出现紧急情况要及时寻求帮助,并且停止作业,尽快进入温暖场所。
 - 劳逸结合,合理安排作业时间。在户外作业时,可以使用一些便携式的取暖品,保证工作服的干燥和保暖,如果衣物潮湿应及时更换。

文明旅游氛围足 假日出游更美好

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 郭超)元旦假期,不少市民结伴出行。市民在享受“文旅大餐”的同时,积极践行文明旅游风尚,用实际行动营造和谐文明的出游环境。

记者在城区十笏园文化街区看到,尽管来此游玩的市民众多,但秩序井然。市民将吃完的食物残余主动丢进垃圾桶,在景区内文明参观、不大声喧哗,自觉遵守公共秩序,保护景区环境。

同时,城区各景区积极采取举措,倡导文明旅游。潍坊十笏园博物馆、浮烟山冰雪谷、金宝乐园等景区,为持续提倡文明旅游风尚,设置了提示标语、文明服务岗等,给游客提供便利,也让景区的文明旅游氛围更加浓厚。

十笏园文化街区古色古香的风景还吸引了不少在潍坊上大学的外地学生。他们沉浸于走街串巷、打卡拍照、品尝美食。“元旦假期特意和同学来这里游玩,处处都能看到文明旅游的宣传,文明旅游意识早已深入人心,我们也会更自觉地注意个人举止,维护旅游环境。”来自河南的大学生马燕说。

多路段车辆乱停 影响通行存隐患



机动车乱停占用盲道和人行道。

本报讯(潍坊日报社全媒体记者 刘晓梅)1月2日,记者在市区看到,部分车辆乱停乱靠占用人行道、盲道,影响市容市貌的同时,存在一定的安全隐患。

当日,记者在高新区金马路与东风东街交叉口北侧路西看到,人行道旁一处坐椅周围停放了十多辆自行车。“我们来这附近的学校接孩子,有时会坐在这里等一下,可停了这么多自行车,很不方便。”市民王女士对记者说。

在高新区金马路与金马巷路口西侧的金马巷内,则存在机动车违规乱停的现象,致使道路变得狭窄。在现场,市民高先生说,这段巷子部分路段有弯道,加上不少车辆在此随意乱停,给过往行人造成不便的同时,存在不小的安全隐患。

在奎文区东风东街与新华路交叉口南侧路东,人行道、盲道上均停放着多辆机动车、电动车,俨然成了“停车道”,甚至还有机动车横跨整个人行道、盲道停放,过往行人只能见缝插针。记者沿着这段人行道一直往南走,不同程度存在机动车、电动车随意占道停放的问题。

“这里的人行道、盲道,几乎天天都停放很多车辆,太不方便了。”附近小区的一位居民说,他们希望相关部门关注此事。

高度警惕非职业性一氧化碳中毒

非职业性一氧化碳中毒多由家庭燃煤取暖引起,应引起高度警惕。同时,要严防火锅使用不当造成健康损害甚至危及生命。

预防措施:

- 在寒冷季节尽量选择集中供暖,若室内使用煤炉、炭火等取暖设备时,煤炭要烧尽,不要闷盖,居室要经常通风换气。
- 煤炉要安装烟筒,烟筒接口处要顺茬接牢(烟筒粗的一头朝向煤炉),严防漏气;烟筒口最好开在下风向,伸出室外的烟筒,最好加装遮风板或拐脖,防止大风将煤烟吹回屋内。
- 使用煤气或天然气做饭时,切记不要远离,严防溢锅将灶火浇灭导致燃气泄漏;使用完要检查灶具燃气阀门是否完全关闭;定期检查燃气管道、炉灶的安全性。
- 要正确使用火锅就餐,并确保室内空气流通,避免长时间在密闭包间内用餐。
- 车辆停放在车库、地下停车场时,不要让汽车引擎持续运转;停驶时,不要长时间开空调,也不要门窗紧闭开着空调的汽车内睡觉;定期检测汽车的排气系统,防止排气系统一氧化碳泄漏。
- 一旦发现有人煤气中毒,应立即开窗通风使空气对流,迅速将患者带离中毒现场,转移至空气新鲜、通风良好处,并立即拨打120急救电话,尽早将中毒人员转入医院进行抢救治疗。

提个醒!

巩固文明城市创建成果

曝光台