

# 冷空气、病毒等多重风险叠加 市疾控中心发布12月健康提示

12月冷空气活动频次增多，昼夜温差进一步增大，室内活动增多，多种呼吸道病原体叠加流行的风险持续存在。潍坊市疾控中心提示市民，继续做好呼吸道传染病和诺如病毒感染预防，警惕气温骤变引发的慢性病急性发作和意外伤害，严防因取暖导致的非职业性一氧化碳中毒。

□本报记者 王路欣 通讯员 李怡君

## 继续做好呼吸道传染病预防

冬季是急性呼吸道传染病高发季节，流感病毒、鼻病毒、呼吸道合胞病毒等叠加感染的风险持续存在。急性呼吸道传染病常见症状有发热、乏力、肌肉酸痛等全身症状，以及咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕等呼吸道症状，主要通过飞沫和接触传播，应注意防护。

### 健康提示：

1. 增强主动防范意识。做好手卫生，居室勤通风；有呼吸道症状时要保持社交距离，避免家庭、单位内交叉感染；在呼吸道传染病流行季节，尽量避免去人群聚集场所，外出时建议科学佩戴口罩。

2. 注重增强体质。平时加强体育锻炼，规律作息，避免过度劳累；天冷注意保暖，避免因着凉增加感染机会；每天少量多次规律饮水；戒烟限酒，合理膳食，食物多样化，保证营养，以维持良好免疫力。



3. 进行疫苗接种。疫苗接种是预防传染病最经济有效的方法，建议符合条件的人群及时进行疫苗接种。倡导“一老一小”等重点人群积极接种相关疫苗。

4. 做好重点人群和场所疫情防控。对学校、托幼机构、养老机构等重点人群密集场所，应减少人员流动和探访，房间要定期开窗通风，保持室内空气新鲜。学校、托幼机构要落实晨午检和缺勤缺课登记制度，发现聚集性疫情及时采取规范的处置措施。

5. 出现发热、咳嗽等相关症状要及时就医、规范治疗。

## 谨防诺如病毒感染

诺如病毒是引起急性胃肠炎常见的病原体之一，每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发期，学校和托幼机构等人群聚集场所是诺如病毒感染高发场所。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻，部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主，成人则以腹泻居多。病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样，主要通过被病毒污染的食物和水进行传播，特殊情况下也会通过接触和飞沫进行传播。

### 健康提示：

1. 勤洗手。洗手要用肥皂或者洗手液，尤其是在饭前便后、接触公共物品之后，一定要认真洗手。

2. 注意饮食卫生。不饮用生水，蔬菜瓜果彻底洗净，烹饪食物要煮熟，特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食

品更要煮熟、煮透后食用。

3. 病例应适当隔离并做好环境清洁消毒工作。

诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应隔离，尽量不要和他人近距离接触，与家人应分开食宿，患病期间不要亲手做饭或照顾老人和幼儿，避免传染他人。保持室内适宜温度，定期开窗通风；玩具、餐具及手部接触的公共物品，要经常进行清洗和消毒。

4. 托幼机构和学校应做好学生健康管理。严格落实晨午检和缺课追踪等工作，一旦发现呕吐、腹泻等症状病人，要及时就医并隔离管理。

5. 保持健康生活方式。生活中注重培养和保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式，增强身体对病毒的抵抗能力。

## 防止因寒冷引发的疾病和伤害

老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管疾病（高血压、脑中风、冠心病等）、呼吸系统疾病等慢病患者以及长时间在户外工作或活动的人群，容易受到寒冷天气影响，引起疾病发生。

### 健康提示：

1. 关注天气预报，关注相关部门发布的寒潮消息或警报。当气温下降时，要注意及时添衣保暖，外出时戴好口罩保护呼吸道。

2. 老年人、孕产妇、婴幼儿和心脑血管病人、呼吸系统病人等应格外注意保暖，减少外出；加强营养，适度锻炼，增强体质；雨雪天气外出当心路滑跌倒。

3. 冬季空气干燥，应养成规律喝水的习惯，保证每日充足饮水；夜间卧室应放一盆水或使用加湿器，保持一定湿度；避免高盐、高脂、高糖饮食，保证充足的蔬菜和水果摄入。

4. 大风天气关好门窗，固紧室外搭建物，防高空坠物。

5. 寒冷天气避免长时间在室外工作和活动，必须在室外工作和活动时应加强防护。

6. 采用煤炉取暖的家庭要提防一氧化碳中毒。

## 严防非职业性一氧化碳中毒

随着气温下降，群众务必安全取暖，严防一氧化碳中毒。

### 健康提示：

1. 非集中供暖居民取暖时，应正确安装和使用煤炉，使用火盆取暖时，应待炭火完全熄灭再休息，用电器取暖时，务必注意用电安全，严防火灾。无论如何取暖，都应经常开窗通风，保持空气新鲜。

2. 正确使用炭火火锅，并保持房间良好通风；使

用天然气热水器时，不要密闭房间，要保持通风，并定期对燃气热水器减压阀和皮管进行检修，如发现有破损、锈蚀、漏气等问题时应及时更换。

3. 不要在门窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。车辆在行驶时开空调应经常通风换气。

4. 如发现可疑一氧化碳中毒患者，应迅速将患者移离中毒现场至通风处，松开衣领，注意保暖，密切观察意识状态，同时叫救护车，及时送往医院抢救。

## 想为孩子“改运” 偷盗村民地里文冠树

本报讯（记者 王晓萌）近日，一村民匆匆跑到临朐县公安局石家河生态派出所报警称，自家地里精心培育的4棵文冠树被盗了。

接警后，民警第一时间赶赴案发现场及周边进行走访调查，经综合侦查研判发现一辆载有树木的银色货车曾在案发区域出没。民警循线追踪，成功锁定嫌疑车辆驾乘人员高某某、周某某身份及其住所。当日下午4时，民警将高某某、周某某抓获归案，现场追回被盗的文冠树。

经审讯，盗窃嫌疑人高某某、周某某对盗窃他人树木的事实供认不讳。当民警问及盗窃文冠树缘由时，高某某的回答令人哭笑不得。原来，高某某对文冠树吉祥、幸运的寓意早有耳闻，日前途经案发地时发现山上竟有其心心念念的文冠树，想到自家孩子“厌学”，顿时萌生了将文冠树偷回家为孩子“改运”的念头。案发当天，高某某伙同周某某携带工具驾车直奔案发地点，将4棵文冠树偷回了家。

听到案件破获的消息，该村民喜出望外，在家人陪同下将印有“破案如神解民忧 公正执法暖人心”的锦旗送到民警手中，表达感谢之情。

## “顺走”热销耳机 男子当天被行拘

本报讯（记者 王晓萌）近日，临朐县公安局东城派出所接到辖区某商场营业员报警称，其整理货架时发现一副价值数百元的耳机不翼而飞，经仔细查找并核对账目后，确认该耳机被盗。

民警迅速抵达现场调查得知，被盗耳机作为该店热销商品，一直陈列在货架显眼位置，然而，嫌疑人仅盗取一副耳机，且店内其他高价值电子产品并未丢失，民警分析研判后认为该起案件并非专业盗贼所为，极有可能是嫌疑人即兴作案。随后，民警对门店及商场周边监控仔细排查，根据监控画面显示，当日一名年轻男子在店内不时东张西望，趁营业员不注意将耳机揣入怀中，并离开现场。在县公安局侦查中心协助下，民警成功锁定嫌疑人刘某身份及其住所，于接警当日下午将其从家中抓获归案。经查，刘某在商场闲逛时发现被盗耳机外观时尚、功能齐全，但囊中羞涩无力购买，感觉货架上商品琳琅满目，顺手拿走一副耳机也不会被发现，便顿生邪念实施了盗窃行为。

目前，违法嫌疑人刘某因涉嫌盗窃已被公安机关依法处以行政处罚，涉案耳机也已及时返还给被盗店铺。

## 爬上27楼欲轻生 民警消防合力解救

本报讯（记者 王晓萌）近日，市区一座27层高楼的天台边缘，一场与死神赛跑的救援悄然上演。潍城公安分局火车站派出所接到群众紧急报警，一名男子因感情纠纷登上高楼天台欲轻生，情况危急。接到警情后，民警火速集结，循着群众指引的方向，争分夺秒赶往27楼天台。

到达现场，民警心头一紧。男子已翻出护栏，双脚踩在不足1米宽的外侧台上面上，身体微微摇晃，情绪激动到语无伦次，稍有不慎便会酿成惨剧。一民警放缓脚步，压低声音，慢慢向男子靠近，并从生活琐事聊起，试图缓解男子的极端情绪。其他警力则在一旁默契配合，悄悄观察男子状态，寻找救援时机。可男子根本不听劝阻，情绪愈发激动，身体摇晃得更厉害。

民警继续与男子对话吸引其注意力，一名消防员趁机悄悄绕到侧面。就在男子分神刹那，两人同时扑出，一人拦腰抱住男子，一人紧紧抓住其手臂，但男子拼命挣扎，几人瞬间陷入僵持。危急时刻，增援警力一同发力，成功将男子拉回护栏内。经过民警耐心开导，男子终于解开心结，意识到自己的冲动，承诺不再采取过激行为。