

# 外出回家衣服如何消毒

——疫情防控常态化形势下市疾控中心专家支招

在疫情防控常态化的形势下,日常生活和工作正常开展,人群密集流动,接触频繁,暴露在外衣物难免有附着细菌病毒的可能性,平时外出回家,自己的衣服如何消毒呢?12月8日,市疾病预防控制中心消杀科科长张维英就如何做好衣服消毒为大家支招。

据张维英介绍,日常的外套,回家以后直接挂在门口,或在没有进屋前,直接把衣物脱下来,放到室外进行晾晒,把外面穿的衣服和家里穿的衣服分开就行,因为病毒在衣物上存活时间很短。也可以在进入屋门前,使用75%的酒精对衣物喷洒,对鞋子擦拭,这样也可以起到杀灭病毒的效果。若回家前去过人员密集、环境复杂的地方,

本报讯(通讯员 王栋 曹仰华)近日,鄄城县阎什中心卫生院邀请鄄城县中医医院内科、外科、疼痛科、针灸科、康复科、肛肠科等科室专家开展服务百姓健康主题义诊。

据了解,活动现场内科专家向群众宣传高血压、糖尿病、脑血管病和心血管病等疾病的常见原因和预防保健知识,并进行了用药指导和生活方式干预。医务人员热心地为前来就诊的患者免费测量血压、血糖,回答群众提问。

外科专家和疼痛科专家为群众讲解了腰腿疼痛、腰椎间盘突出、神经痛等常见疾病的症状、预防常识和注意事项。康复科对脑卒中和脑卒中后遗症的患者进行了康复锻炼指导,中医科专家对患者进行脉诊,并根据诊断开具了中医药方。

据统计,本次义诊接诊120余人次,发放中医药健康知识宣传手册150余册,现场为患者治疗20余人,开具各类处方40余副,活动成果显著,受到了群众一致称赞。

随着冬季来临,体感温差增大,心梗的发生率也有所增加。对于50岁以上、患高血压及有抽烟史的男性朋友,要尤其注意心梗发作。专家提示,一旦出现胸痛、胸闷症状时,应牢记两个“120”:及时拨打120急救,千万不要错过120分钟最佳抢救时间。

如何识别心梗?北京医院心内科副主任刘德平表示,心梗典型的临床表

现是胸骨后或心前区呈压迫感、烧灼感、窒息感的疼痛,也可能在后背、左臂,甚至颈部、下颌,或者剑突下有发紧的感觉,疼痛剧烈而持久,还可伴有面色苍白、恐惧、大汗淋漓、濒死感等。如果出现这些症状,应警惕心梗的发生,第一时间拨打120急救。

“当胸痛持续超过20分钟,就提示可能是心肌梗死。”上海中医药大学附属

曙光医院心内科主任医师崔松表示。对于以前从未发生的剧烈胸痛,也需要马上拨打120急救吗?是的。崔松提示,恰恰是从来没有痛过的“初发剧烈胸痛”是最危险的。对于初发的血管堵塞,心脏没有备用的急救方案,血管还没有形成“侧支循环”,非常容易突然“宕机”。而以前经常发作心绞痛的人,心脏有逐渐适应的过程,称为“缺血预适应”,

员精神之钙,组建了11支宣讲小分队,让“党音”在各大小区响彻嘹亮。在小区党支部开通24小时便民服务站,号召机关、小区党员以做促学,积极为群众办实事,开展了“满意度大走访”活动,广泛收集民情民意,解决群众急难愁盼的问题120余件;发挥社区工作者作用,调动小区党员参与社区治理积极性,率先完成20个规模小区党支部、业委会全覆盖,活动场所规范挂牌,实现“党支部+业委会+物业公司”三位一体共同管理;推广实行“街道党工委—社区党委—网格小区党支部—楼宇党小组—党员中心户”五级党建网格管理体系,将街道医疗服务、文化宣传等9支各类志愿者队伍整合,统一管理、订单服务,调动一切能调动的力量为社区居民排忧解难,把党的工作延伸到居民身边。

永昌街道因地制宜,采取“一企一策”,着力推动两新组织建立与党建工作启动同步,有效提升两新组织党组织覆盖率;不断强化两新组织党建工作基础保障,积极推动党组织作用深度融入企业治理架构,规范实施“两参一改三结合”制度,建立评比激励机制,创新党建工作评比机制,激发晋位升级活力,使两新组织党组织做有榜样、比有标尺、干有方向。

目前,永昌街道有城市社区2个,村(居)党组织26个、机关事业单位党支部4个、小区网格党支部24个、两新组织党支部7个、商圈党支部1个、社会组织党支部1个,共有党员1336名;培育市级头雁书记9名,创建市级红色物业6处。

张维英提醒大家,需要注意事项有:1、不要全身喷洒消毒剂。2、季铵盐类消毒剂,请勿与洗衣粉、肥皂一起使用,会导致双向功能失效。3、衣物除菌液按说明书使用;84消毒液具有腐蚀性,不建议在洗衣机中使用。4、消毒液不能和洗涤剂柔顺剂一起使用,会起中和作用。若确定要一起使用,应先将消毒液过水漂洗干净,再用洗涤剂正常洗涤。5、稀释84消毒液时要先倒水再倒消毒液。6、最天然的消毒方法是太阳照射。普通衣物晾晒60分钟以上,可以降低病毒存活率。

记者 马琳

为巩固脱贫攻坚成果,全面实施家庭医生式服务签约工作,确保贫困户更好地享受医疗健康服务,自11月10日开始,鄄城县什集镇卫生院组织由医师、护士、公卫人员、乡村医生组成的12个家庭医生签约服务团队对全镇各村庄开展家庭医生签约服务履约巡诊义诊活动。

家庭医生团队以居民健康档案为基础,通过入户走访向群众宣传讲解家庭医生式服务的内容和签约流程,常见病、慢性病防治知识,贫困户两免两减半及先诊疗后付费、精神病患者免费服药等政策,给村民做免费的常规体检,讲解疫情防控常识,了解群众的诉求,征求群众意见建议。

通过开展入户签约、健康教育培训等工作,群众对扶贫政策有了更深入的了解,增进了对家庭医生的信任,群众满意度得到提高,签约医生对群众的健康状况也有了更准确的把握,从而可以及时更新居民档案,更有针对性地为群众提供个性化的医疗卫生健康服务。

通讯员 陈均胜 曹仰华 摄

可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。“心机发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟之内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说,如果在此时实现心肌再灌注,可以最大限度地挽救心肌和生命,如果心肌梗死发生超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

“所以不论何时何地,出现胸痛,应立即拨打120急救电话,第一时间赶往最近的医院早就医,以得到及时的救治。”崔松提示。

据《科技日报》

大雪节气十大禁忌

1.忌整天不开窗。长期不开窗,不能使室内空气保持新鲜、流通,容易造成各种病原微生物滋生发生感染。

2.忌洗澡时间过长。冬天,房间封闭,在浴室洗澡时间长了,易氧气不足。湿热蒸腾,体质偏弱、气虚之人,会出现危险。一般应控制在20分钟之内。

3.忌过早去锻炼。冬季运动宜迟不宜早。冬季的早晨比较寒冷,很容易使得血管收缩,造成血压增高。

4.忌憋在家不出汗。冬季长期不出汗会影响健康。穿得厚、住得暖、活动减少,会造成体内积热不能适当散发,加上冬令饮食热量较高,很容易导致上火。

5.忌熬夜不午休。睡午觉也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

6.忌情绪起伏大。情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血脂患者尤要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。

7.忌蒙头睡觉。在被窝里蒙着头睡觉,或者用被子遮住口鼻,这样空气难以流通,氧气量会逐渐减少,二氧化碳难以散出,易呼吸不畅。还容易刺激呼吸道黏膜,加重哮喘和慢阻肺症状。

8.忌活动过量。冬季人体消耗的能量本就增多,如果再剧烈运动,就需消耗更多的能量,而能量的供给是依靠血液,这就会增加心脏的负担。对于心脏不好的老年人,可能会出现危险。

9.忌取暖过度。冬季老年人怕冷,喜欢用电热毯或热水袋贴身而卧,这样会引起皮肤红斑或烫伤。

10.忌乱用加湿器。进入寒冬,随着供暖开始,加湿器成了很多家庭必不可少的过冬“利器”,但若使用不当会引起“加湿器肺炎”。

大雪养生做好“十个一”

1.一把大豆:补充蛋白。推荐每天吃一把大豆,即30~50克黄豆、黑豆或青豆等,轻松就能摄入丰富的蛋白质,且不会额外摄入胆固醇。

2.一碗羊汤:补肾强筋。羊肉性热,味甘,中医多用于治疗肾阳不足、腰膝酸软、虚劳不足、贫血、体虚畏寒等症。

3.一根萝卜:下气消食。白萝卜有“赛人参”美誉,中医认为它能下气,消食,除疾润肺、解毒生津,利尿通便。

4.一碗粥:温胃驱寒。冬季喝粥既能温暖胃部又有助消化。推荐茯苓薏仁粥,可以添加茯苓、薏仁、干姜等一同熬制。

5.一块生姜:驱寒暖胃。姜味辛辣,可以在体内产生热气,祛除冬季的寒气,所以受冻的病人,可以常喝姜汤来驱寒,预防感冒等常见病。

6.一把松子:滋润润肺。冬季进食松子仁,能养液息风,滋润肌肤,预防和辅助治疗皮肤干燥症。同时对老年体衰、体虚者补充机体能量,颇有裨益。

7.一个穴位:促进血液循环。阳池,意味着围聚太阳的热量。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位,刺激这一穴位,可畅通血液循环,温和身体。

8.一次午睡:保护心脏。冬季午睡能缓解疲劳,补充阳气。午睡时,正值心经当令,能够保护心脏,休养心血。

9.一次泡脚:暖身祛寒。“寒从脚起、冷从腿来”。冬季要重视足部的保暖,在睡前用热水浸泡中药泡脚,可以促进血液循环,增强身体的耐寒能力,让睡眠更安稳。

10.一个运动:促进血液循环。冬季可适当做些舒缓运动,如慢跑、登山、体操等。运动可促进体内血液循环,加强新陈代谢,改善神经末梢血液流通不足等症,运动时以微汗为宜。

新侨

外出回家衣服如何消毒

疫情防控常态化形势下市疾控中心专家支招

张维英提醒大家,需要注意事项有:1、不要全身喷洒消毒剂。2、季铵盐类消毒剂,请勿与洗衣粉、肥皂一起使用,会导致双向功能失效。3、衣物除菌液按说明书使用;84消毒液具有腐蚀性,不建议在洗衣机中使用。4、消毒液不能和洗涤剂柔顺剂一起使用,会起中和作用。若确定要一起使用,应先将消毒液过水漂洗干净,再用洗涤剂正常洗涤。5、稀释84消毒液时要先倒水再倒消毒液。6、最天然的消毒方法是太阳照射。普通衣物晾晒60分钟以上,可以降低病毒存活率。

记者 马琳

为巩固脱贫攻坚成果,全面实施家庭医生式服务签约工作,确保贫困户更好地享受医疗健康服务,自11月10日开始,鄄城县什集镇卫生院组织由医师、护士、公卫人员、乡村医生组成的12个家庭医生签约服务团队对全镇各村庄开展家庭医生签约服务履约巡诊义诊活动。

家庭医生团队以居民健康档案为基础,通过入户走访向群众宣传讲解家庭医生式服务的内容和签约流程,常见病、慢性病防治知识,贫困户两免两减半及先诊疗后付费、精神病患者免费服药等政策,给村民做免费的常规体检,讲解疫情防控常识,了解群众的诉求,征求群众意见建议。

通过开展入户签约、健康教育培训等工作,群众对扶贫政策有了更深入的了解,增进了对家庭医生的信任,群众满意度得到提高,签约医生对群众的健康状况也有了更准确的把握,从而可以及时更新居民档案,更有针对性地为群众提供个性化的医疗卫生健康服务。

通讯员 陈均胜 曹仰华 摄

可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。“心机发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟之内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说,如果在此时实现心肌再灌注,可以最大限度地挽救心肌和生命,如果心肌梗死发生超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

“所以不论何时何地,出现胸痛,应立即拨打120急救电话,第一时间赶往最近的医院早就医,以得到及时的救治。”崔松提示。

据《科技日报》

大雪节气十大禁忌

1.忌整天不开窗。长期不开窗,不能使室内空气保持新鲜、流通,容易造成各种病原微生物滋生发生感染。

2.忌洗澡时间过长。冬天,房间封闭,在浴室洗澡时间长了,易氧气不足。湿热蒸腾,体质偏弱、气虚之人,会出现危险。一般应控制在20分钟之内。

3.忌过早去锻炼。冬季运动宜迟不宜早。冬季的早晨比较寒冷,很容易使得血管收缩,造成血压增高。

4.忌憋在家不出汗。冬季长期不出汗会影响健康。穿得厚、住得暖、活动减少,会造成体内积热不能适当散发,加上冬令饮食热量较高,很容易导致上火。

5.忌熬夜不午休。睡午觉也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

6.忌情绪起伏大。情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血脂患者尤要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。

7.忌蒙头睡觉。在被窝里蒙着头睡觉,或者用被子遮住口鼻,这样空气难以流通,氧气量会逐渐减少,二氧化碳难以散出,易呼吸不畅。还容易刺激呼吸道黏膜,加重哮喘和慢阻肺症状。

8.忌活动过量。冬季人体消耗的能量本就增多,如果再剧烈运动,就需消耗更多的能量,而能量的供给是依靠血液,这就会增加心脏的负担。对于心脏不好的老年人,可能会出现危险。

9.忌取暖过度。冬季老年人怕冷,喜欢用电热毯或热水袋贴身而卧,这样会引起皮肤红斑或烫伤。

10.忌乱用加湿器。进入寒冬,随着供暖开始,加湿器成了很多家庭必不可少的过冬“利器”,但若使用不当会引起“加湿器肺炎”。

大雪养生做好“十个一”

1.一把大豆:补充蛋白。推荐每天吃一把大豆,即30~50克黄豆、黑豆或青豆等,轻松就能摄入丰富的蛋白质,且不会额外摄入胆固醇。

2.一碗羊汤:补肾强筋。羊肉性热,味甘,中医多用于治疗肾阳不足、腰膝酸软、虚劳不足、贫血、体虚畏寒等症。

3.一根萝卜:下气消食。白萝卜有“赛人参”美誉,中医认为它能下气,消食,除疾润肺、解毒生津,利尿通便。

4.一碗粥:温胃驱寒。冬季喝粥既能温暖胃部又有助消化。推荐茯苓薏仁粥,可以添加茯苓、薏仁、干姜等一同熬制。

5.一块生姜:驱寒暖胃。姜味辛辣,可以在体内产生热气,祛除冬季的寒气,所以受冻的病人,可以常喝姜汤来驱寒,预防感冒等常见病。

6.一把松子:滋润润肺。冬季进食松子仁,能养液息风,滋润肌肤,预防和辅助治疗皮肤干燥症。同时对老年体衰、体虚者补充机体能量,颇有裨益。

7.一个穴位:促进血液循环。阳池,意味着围聚太阳的热量。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位,刺激这一穴位,可畅通血液循环,温和身体。

8.一次午睡:保护心脏。冬季午睡能缓解疲劳,补充阳气。午睡时,正值心经当令,能够保护心脏,休养心血。

9.一次泡脚:暖身祛寒。“寒从脚起、冷从腿来”。冬季要重视足部的保暖,在睡前用热水浸泡中药泡脚,可以促进血液循环,增强身体的耐寒能力,让睡眠更安稳。

10.一个运动:促进血液循环。冬季可适当做些舒缓运动,如慢跑、登山、体操等。运动可促进体内血液循环,加强新陈代谢,改善神经末梢血液流通不足等症,运动时以微汗为宜。

新侨

外出回家衣服如何消毒

疫情防控常态化形势下市疾控中心专家支招

张维英提醒大家,需要注意事项有:1、不要全身喷洒消毒剂。2、季铵盐类消毒剂,请勿与洗衣粉、肥皂一起使用,会导致双向功能失效。3、衣物除菌液按说明书使用;84消毒液具有腐蚀性,不建议在洗衣机中使用。4、消毒液不能和洗涤剂柔顺剂一起使用,会起中和作用。若确定要一起使用,应先将消毒液过水漂洗干净,再用洗涤剂正常洗涤。5、稀释84消毒液时要先倒水再倒消毒液。6、最天然的消毒方法是太阳照射。普通衣物晾晒60分钟以上,可以降低病毒存活率。

记者 马琳

为巩固脱贫攻坚成果,全面实施家庭医生式服务签约工作,确保贫困户更好地享受医疗健康服务,自11月10日开始,鄄城县什集镇卫生院组织由医师、护士、公卫人员、乡村医生组成的12个家庭医生签约服务团队对全镇各村庄开展家庭医生签约服务履约巡诊义诊活动。

家庭医生团队以居民健康档案为基础,通过入户走访向群众宣传讲解家庭医生式服务的内容和签约流程,常见病、慢性病防治知识,贫困户两免两减半及先诊疗后付费、精神病患者免费服药等政策,给村民做免费的常规体检,讲解疫情防控常识,了解群众的诉求,征求群众意见建议。

通过开展入户签约、健康教育培训等工作,群众对扶贫政策有了更深入的了解,增进了对家庭医生的信任,群众满意度得到提高,签约医生对群众的健康状况也有了更准确的把握,从而可以及时更新居民档案,更有针对性地为群众提供个性化的医疗卫生健康服务。

通讯员 陈均胜 曹仰华 摄

可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。“心机发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟之内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说,如果在此时实现心肌再灌注,可以最大限度地挽救心肌和生命,如果心肌梗死发生超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

“所以不论何时何地,出现胸痛,应立即拨打120急救电话,第一时间赶往最近的医院早就医,以得到及时的救治。”崔松提示。

据《科技日报》

大雪节气十大禁忌

1.忌整天不开窗。长期不开窗,不能使室内空气保持新鲜、流通,容易造成各种病原微生物滋生发生感染。

2.忌洗澡时间过长。冬天,房间封闭,在浴室洗澡时间长了,易氧气不足。湿热蒸腾,体质偏弱、气虚之人,会出现危险。一般应控制在20分钟之内。

3.忌过早去锻炼。冬季运动宜迟不宜早。冬季的早晨比较寒冷,很容易使得血管收缩,造成血压增高。

4.忌憋在家不出汗。冬季长期不出汗会影响健康。穿得厚、住得暖、活动减少,会造成体内积热不能适当散发,加上冬令饮食热量较高,很容易导致上火。

5.忌熬夜不午休。睡午觉也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

6.忌情绪起伏大。情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血脂患者尤要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。

7.忌蒙头睡觉。在被窝里蒙着头睡觉,或者用被子遮住口鼻,这样空气难以流通,氧气量会逐渐减少,二氧化碳难以散出,易呼吸不畅。还容易刺激呼吸道黏膜,加重哮喘和慢阻肺症状。

8.忌活动过量。冬季人体消耗的能量本就增多,如果再剧烈运动,就需消耗更多的能量,而能量的供给是依靠血液,这就会增加心脏的负担。对于心脏不好的老年人,可能会出现危险。

9.忌取暖过度。冬季老年人怕冷,喜欢用电热毯或热水袋贴身而卧,这样会引起皮肤红斑或烫伤。

10.忌乱用加湿器。进入寒冬,随着供暖开始,加湿器成了很多家庭必不可少的过冬“利器”,但若使用不当会引起“加湿器肺炎”。

大雪养生做好“十个一”

1.一把大豆:补充蛋白。推荐每天吃一把大豆,即30~50克黄豆、黑豆或青豆等,轻松就能摄入丰富的蛋白质,且不会额外摄入胆固醇。

2.一碗羊汤:补肾强筋。羊肉性热,味甘,中医多用于治疗肾阳不足、腰膝酸软、虚劳不足、贫血、体虚畏寒等症。

3.一根萝卜:下气消食。白萝卜有“赛人参”美誉,中医认为它能下气,消食,除疾润肺、解毒生津,利尿通便。

4.一碗粥:温胃驱寒。冬季喝粥既能温暖胃部又有助消化。推荐茯苓薏仁粥,可以添加茯苓、薏仁、干姜等一同熬制。

5.一块生姜:驱寒暖胃。姜味辛辣,可以在体内产生热气,祛除冬季的寒气,所以受冻的病人,可以常喝姜汤来驱寒,预防感冒等常见病。

6.一把松子:滋润润肺。冬季进食松子仁,能养液息风,滋润肌肤,预防和辅助治疗皮肤干燥症。同时对老年体衰、体虚者补充机体能量,颇有裨益。

7.一个穴位:促进血液循环。阳池,意味着围聚太阳的热量。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位,刺激这一穴位,可畅通血液循环,温和身体。

8.一次午睡:保护心脏。冬季午睡能缓解疲劳,补充阳气。午睡时,正值心经当令,能够保护心脏,休养心血。

9.一次泡脚:暖身祛寒。“寒从脚起、冷从腿来”。冬季要重视足部的保暖,在睡前用热水浸泡中药泡脚,可以促进血液循环,增强身体的耐寒能力,让睡眠更安稳。

10.一个运动:促进血液循环。冬季可适当做些舒缓运动,如慢跑、登山、体操等。运动可促进体内血液循环,加强新陈代谢,改善神经末梢血液流通不足等症,运动时以微汗为宜。

新侨

外出回家衣服如何消毒

疫情防控常态化形势下市疾控中心专家支招

张维英提醒大家,需要注意事项有:1、不要全身喷洒消毒剂。2、季铵盐类消毒剂,请勿与洗衣粉、肥皂一起使用,会导致双向功能失效。3、衣物除菌液按说明书使用;84消毒液具有腐蚀性,不建议在洗衣机中使用。4、消毒液不能和洗涤剂柔顺剂一起使用,会起中和作用。若确定要一起使用,应先将消毒液过水漂洗干净,再用洗涤剂正常洗涤。5、稀释84消毒液时要先倒水再倒消毒液。6、最天然的消毒方法是太阳照射。普通衣物晾晒60分钟以上,可以降低病毒存活率。

记者 马琳

为巩固脱贫攻坚成果,全面实施家庭医生式服务签约工作,确保贫困户更好地享受医疗健康服务,自11月10日开始,鄄城县什集镇卫生院组织由医师、护士、公卫人员、乡村医生组成的12个家庭医生签约服务团队对全镇各村庄开展家庭医生签约服务履约巡诊义诊活动。

家庭医生团队以居民健康档案为基础,通过入户走访向群众宣传讲解家庭医生式服务的内容和签约流程,常见病、慢性病防治知识,贫困户两免两减半及先诊疗后付费、精神病患者免费服药等政策,给村民做免费的常规体检,讲解疫情防控常识,了解群众的诉求,征求群众意见建议。

通过开展入户签约、健康教育培训等工作,群众对扶贫政策有了更深入的了解,增进了对家庭医生的信任,群众满意度得到提高,签约医生对群众的健康状况也有了更准确的把握,从而可以及时更新居民档案,更有针对性地为群众提供个性化的医疗卫生健康服务。

通讯员 陈均胜 曹仰华 摄

可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。“心机发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟之内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说,如果在此时实现心肌再灌注,可以最大限度地挽救心肌和生命,如果心肌梗死发生超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

“所以不论何时何地,出现胸痛,应立即拨打120急救电话,第一时间赶往最近的医院早就医,以得到及时的救治。”崔松提示。

据《科技日报》

大雪节气十大禁忌

1.忌整天不开窗。长期不开窗,不能使室内空气保持新鲜、流通,容易造成各种病原微生物滋生发生感染。

2.忌洗澡时间过长。冬天,房间封闭,在浴室洗澡时间长了,易氧气不足。湿热蒸腾,体质偏弱、气虚之人,会出现危险。一般应控制在20分钟之内。

3.忌过早去锻炼。冬季运动宜迟不宜早。冬季的早晨比较寒冷,很容易使得血管收缩,造成血压增高。

4.忌憋在家不出汗。冬季长期不出汗会影响健康。穿得厚、住得暖、活动减少,会造成体内积热不能适当散发,加上冬令饮食热量较高,很容易导致上火。

5.忌熬夜不午休。睡午觉也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

6.忌情绪起伏大。情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血脂患者尤要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。

7.忌蒙头睡觉。在被窝里蒙着头睡觉,或者用被子遮住口鼻,这样空气难以流通,氧气量会逐渐减少,二氧化碳难以散出,易呼吸不畅。还容易刺激呼吸道黏膜,加重哮喘和慢阻肺症状。

8.忌活动过量。冬季人体消耗的能量本就增多,如果再剧烈运动,就需消耗更多的能量,而能量的供给是依靠血液,这就会增加心脏的负担。对于心脏不好的老年人,可能会出现危险。

9.忌取暖过度。冬季老年人怕冷,喜欢用电热毯或热水袋贴身而卧,这样会引起皮肤红斑或烫伤。

10.忌乱用加湿器。进入寒冬,随着供暖开始,加湿器成了很多家庭必不可少的过冬“利器”,但若使用不当会引起“加湿器肺炎”。

大雪养生做好“十个一”

1.一把大豆:补充蛋白。推荐每天吃一把大豆,即30~50克黄豆、黑豆或青豆等,轻松就能摄入丰富的蛋白质,且不会额外摄入胆固醇。

2.一碗羊汤:补肾强筋。羊肉性热,味甘,中医多用于治疗肾阳不足、腰膝酸软、虚劳不足、贫血、体虚畏寒等症。

3.一根萝卜:下气消食。白萝卜有“赛人参”美誉,中医认为它能下气,消食,除疾润肺、解毒生津,利尿通便。

4.一碗粥:温胃驱寒。冬季喝粥既能温暖胃部又有助消化。推荐茯苓薏仁粥,可以添加茯苓、薏仁、干姜等一同熬制。

5.一块生姜:驱寒暖胃。姜味辛辣,可以在体内产生热气,祛除冬季的寒气,所以受冻的病人,可以常喝姜汤来驱寒,预防感冒等常见病。

6.一把松子:滋润润肺。冬季进食松子仁,能养液息风,滋润肌肤,预防和辅助治疗皮肤干燥症。同时对老年体衰、体虚者补充机体能量,颇有裨益。

7.一个穴位:促进血液循环。阳池,意味着围聚太阳的热量。阳池穴是支配全身血液循环及荷尔蒙分泌的重要穴位,刺激这一穴位,可畅通血液循环,温和身体。

8.一次午睡:保护心脏。冬季午睡能缓解疲劳,补充阳气。午睡时,正值心经当令,能够保护心脏,休养心血。

9.一次泡脚:暖身祛寒。“寒从脚起、冷从腿来”。冬季要重视足部的保暖,在睡前用热水浸泡中药泡脚,可以促进血液循环,增强身体的耐寒能力,让睡眠更安稳。

10.一个运动:促进血液循环。冬季可适当做些舒缓运动,如慢跑、登山、体操等。运动可促进体内血液循环,加强新陈代谢,改善神经末梢血液流通不足等症,运动时以微汗为宜。

新侨

外出回家衣服如何消毒

疫情防控常态化形势下市疾控中心专家支招

张维英提醒大家,需要注意事项有:1、不要全身喷洒消毒剂。2、季铵盐类消毒剂,请勿与洗衣粉、肥皂一起使用,会导致双向功能失效。3、衣物除菌液按说明书使用;84消毒液具有腐蚀性,不建议在洗衣机中使用。4、消毒液不能和洗涤剂柔顺剂一起使用,会起中和作用。若确定要一起使用,应先将消毒液过水漂洗干净,再用洗涤剂正常洗涤。5、稀释84消毒液时要先倒水再倒消毒液。6、最天然的消毒方法是太阳照射。普通衣物晾晒60分钟以上,可以降低病毒存活率。

记者 马琳

为巩固脱贫攻坚成果,全面实施家庭医生式服务签约工作,确保贫困户更好地享受医疗健康服务,自11月10日开始,鄄城县什集镇卫生院组织由医师、护士、公卫人员、乡村医生组成的12个家庭医生签约服务团队对全镇各村庄开展家庭医生签约服务履约巡诊义诊活动。

家庭医生团队以居民健康档案为基础,通过入户走访向群众宣传讲解家庭医生式服务的内容和签约流程,常见病、慢性病防治知识,贫困户两免两减半及先诊疗后付费、精神病患者免费服药等政策,给村民做免费的常规体检,讲解疫情防控常识,了解群众的诉求,征求群众意见建议。

通过开展入户签约、健康教育培训等工作,群众对扶贫政策有了更深入的了解,增进了对家庭医生的信任,群众满意度得到提高,签约医生对群众的健康状况也有了更准确的把握,从而可以及时更新居民档案,更有针对性地为群众提供个性化的医疗卫生健康服务。

通讯员 陈均胜 曹仰华 摄

可能在心肌梗死发生的时候,后果不那么严重。

无论胸痛是否是初次发生,突发心梗都应该充分把握黄金救治的120分钟。“心机发生梗死后的120分钟内尤其是前60分钟之内是再灌注治疗的黄金时间。”刘德平说,如果在此时实现心肌再灌注,可以最大限度地挽救心肌和生命,如果心肌梗死发生超过了120分钟,心肌坏死面积变大,导致心衰、休克甚至死亡,即使患者被抢救过来,再复发时患心衰的概率也会大大提高。所以心肌梗死的黄金救治时间只有120分钟。

“所以不论何时何地,出现胸痛,应立即拨打120急救电话,第一时间赶往最近的医院早就医,以得到及时的救治。”崔松提示。

据《科技日报》

大雪节气十大禁忌

1.忌整天不开窗。长期不开窗,不能使室内空气保持新鲜、流通,容易造成各种病原微生物滋生发生感染。

2.忌洗澡时间过长。冬天,房间封闭,在浴室洗澡时间长了,易氧气不足。湿热蒸腾,体质偏弱、气虚之人,会出现危险。一般应控制在20分钟之内。

3.忌过早去锻炼。冬季运动宜迟不宜早。冬季的早晨比较寒冷,很容易使得血管收缩,造成血压增高。

4.忌憋在家不出汗。冬季长期不出汗会影响健康。穿得厚、住得暖、活动减少,会造成体内积热不能适当散发,加上冬令饮食热量较高,很容易导致上火。

5.忌熬夜不午休。睡午觉也能有效预防冠心病、心梗等心脏疾病的发生。

6.忌情绪起伏大。情绪激动是心脑血管病的大忌,冠心病、高血脂患者尤要放宽胸怀,不要让情绪起伏太大。

7.忌蒙头睡觉。在被窝里蒙着头睡觉,或者用被子遮住口鼻,这样空气难以流通,氧气量会逐渐减少,二氧化碳难以散出,易呼吸不畅。还容易刺激呼吸道黏膜,加重哮喘和慢阻肺症状。

8.忌活动过量。冬季人体消耗的能量本就增多,如果再剧烈运动,就需消耗更多的能量,而能量的供给是依靠血液,这就会增加心脏的负担。对于心脏不好的老年人,可能会出现危险。

9.忌取暖过度。冬季老年人怕冷,喜欢用电热毯或热水袋贴身而卧,这样会引起皮肤红斑或烫伤。

10.忌乱用加湿器。进入寒冬,随着供暖开始,加湿器成了很多家庭必不可少的过冬“利器”,但若使用不当会引起“加湿器肺炎”。

大雪养生做好“十个一”

1.一把大豆:补充蛋白。推荐每天吃一把大豆,即30~50克黄豆、黑豆或青豆等,轻松就能摄入丰富的蛋白质,且不会额外摄入胆固醇。

2.一碗羊汤:补肾强筋。羊肉性热,味甘,中医多用于治疗肾阳不足、腰膝酸软、虚劳不足、贫血、体虚畏寒等症。

3.一根萝卜:下气消食。白萝卜有“赛人参”美誉,中医认为它能下气,消食,除疾润肺、解毒生津,利尿通便。

4.一碗粥:温胃驱寒。冬季喝粥既能温暖胃部又有助消化。推荐茯苓薏仁粥,可以添加茯苓、薏仁、干姜等一同熬制。

5.