

我市是低风险区,但仍要注意疫情防控

□牡丹晚报全媒体记者 敏静

近日,北京市出现本地新增新冠肺炎病例,疾控部门在市场进口三文鱼的案板上检出新冠病毒,引起了大家的疑虑。市民非常关注海鲜类食品能否继续食用?常态防控下广大市民应该怎么做才能保证自身安全等问题。

现有证据显示,病毒主要经过呼吸道飞沫和密切接触传播

牡丹晚报全媒体记者通过市疾病预防控制中心应急办主任孙秀华了解得知,目前还未发现食用海鲜产品可以导致新冠病毒感染。现有的证据显示,病毒主要是经过呼吸道飞沫和密

切接触传播,在相对封闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下,存在经气溶胶传播的可能,其他的途径尚待明确。

孙秀华告诉牡丹晚报全媒体记者,目前,我市仍然是低风险地区,不必采取一些严格的管控,但商场、超市、宾馆、酒店、集贸市场等,需要执行出入查验健康码、测温、通风消毒等防控措施,这是常态化防控所有传染病的一个有效措施。此外,市民一定要规范使用中央空调。

购物佩戴口罩,拒绝吃生食

买菜是市民日常生活中必

不可少的行为,在买菜的时候怎么做才能保证自身安全?买回的海鲜类产品又应该如何处理呢?

据悉,市民在选购食品时,应全程佩戴一次性医用口罩;注意双手清洁,并与他人保持一米的距离;尽量缩短买菜时间。如需去生鲜市场采购,应注意做好个人防护,避免直接用手接触动物及动物产品、生鲜产品等。

另外,市民将选购的食物放入购物筐时,应该注意生、熟食品分开。可以提前准备好一个袋子,让市场工作人员直接

把盛装鱼肉等海鲜的袋子放进去,这样避免直接接触,也不会污染购物筐里的其他食物。

食物买回家之后,立即拿出来分别处理,尤其夏季不要在室温下久放。在加工食品的过程中,一定要注意保护自己的双手,及时洗手,避免污染。很多水产品带有致病菌,一旦被刺伤,极易出现感染。可以戴一次性手套来操作,如果直接用手操作,处理完食品之后需要彻底清洗双手并消毒。没洗手之前,不要再触碰其他食物和餐具容器。

近期尽量不吃进口生鱼片、

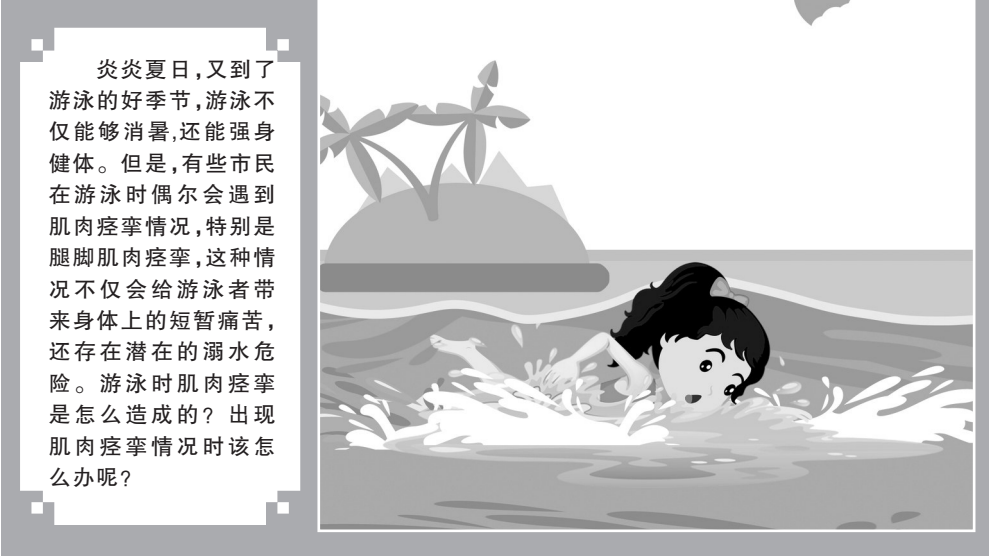
鱼肉等海鲜,不吃生炒、半熟牛排之类没有经过充分杀菌的食物。避免生食任何鱼虾贝类食物。食物一定要彻底烧煮熟透,尤其是肉、禽、蛋和海产食品,加工时各部位的温度都必须达到70℃以上。做熟的食品也要尽快吃掉,熟食在室温下存放不得超过2小时以上。

预防疾病
健康同行

菏泽市疾病预防控制中心
传染病防控咨询电话: 5315138、5316867 艾滋病咨询电话: 5380196

夏季游泳,科学预防肌肉痉挛

□牡丹晚报全媒体记者 敏静



引起肌肉痉挛的原因有很多种

牡丹晚报全媒体记者了解得知,在游泳的过程中出现腿抽筋的情况,可能是水温比较凉,对肌肉引起刺激造成的,因为水温如果太低,会造成冷水刺激,兴奋性就会突然增高,致使肌肉

发生强直性收缩,导致肌肉痉挛。

另外,在游泳前没有做充分的热身运动和准备工作,会引起肌肉收缩,肌肉的收缩与舒张的协调性就会紊乱,也会引起肌肉痉挛;而游

泳时,特别是在高强度地游泳锻炼的时候,体液流失会比平常更多,这意味着会流失很多的水和盐分。如果锻炼前和锻炼时,没有好好地补充水分和营养,会很容易肌肉痉挛。

发生肌肉痉挛,要冷静处理

当发生肌肉痉挛时,一定要冷静,要一边呼救,一边自救。因为游泳池的高度一般略低于人体高度,迅速站立,抬高抽筋的一侧,这个动作可以迅速缓解抽筋。马上改为仰泳使身体浮在水面,如果是脚趾和腿抽筋,用手握住抽筋的脚趾,努力向上搬拉,反复动作。也

可以将腿屈曲,向抽筋反方向,用力将足趾反复拉开扳直。如果是脚掌抽筋,迅速用手扳起脚尖,使足背屈曲,另一手用力按揉脚掌抽筋部位,坚持一会儿,使收缩的肌肉获得松弛。

如果是手指抽筋,握住拳头,再使劲张开,反复数次,可以缓解。也可以用手掌将抽筋的

手掌用力向下按,并做震颤动作直至缓解为止。

另外,要迅速判明自己所处的位置。发生抽筋时,如若在浅水区离岸边较近可马上想办法上岸,及时擦干身体,做局部的保暖,并且喝一些果汁之类的饮料,以补充电解质。如果痉挛持续出现,要尽早就诊,请医生帮助处理。

学会预防,避免肌肉痉挛

如何预防游泳时肌肉痉挛?市民应该做到,避免精神过于紧张,体弱患病或处于经期等特殊情况者不宜游泳;游泳前要做好热身运动,活动一下关节以及各部位肌肉。不要在空腹、劳累、吃

得太饱等情况下游泳;不要立即下水,在进入水中前,在四肢撩些水,要逐渐的适应水的温度,以免水温过凉而引起肌肉痉挛。

平时多加锻炼,如冷水浴。平时易抽筋者,上岸后及时擦干

身体休息,注意保暖,平时多加补钙,以免缺钙;经常游泳的人,要重视调整饮食,常吃些肉类、鸡蛋等,适当增加蛋白和脂肪的摄入量。还可适当吃些甜食,以增加机体的热能。

市三院举办“父亲节”心理健康公益讲堂



本报讯 (牡丹晚报全媒体记者 淑娅)为迎接“父亲节”,6月19日下午,菏泽市第三人民医院在门诊五楼第一会议室举办“父亲的位置”专场心理健康公开讲堂,该院精神科主治医师、心理治疗师、国家二级心理咨询师王国平主讲,该院干部职工及部分市民到场聆听。

讲座中,王国平通过课件的方式从孩子需要什么样的父亲,您在孩子心目中是怎么样的父亲,怎样做一个合格的父亲三个方面进行讲解。

现场,王国平为听众播放了

关于讲述“父爱”的电影片段,并运用自己的专业知识和多年从业经验,结合鲜活案例,用生动朴实的语言,对父亲的功能和位置、父亲在家庭中的意义、父爱的缺失以及对家庭、对孩子的影响进行了深入的分析,与大家一起重新审视父子、父女之间亲密关系的现状,发掘父爱的原动力,为搭建良好的亲子关系提供了借鉴,引起了现场观众的强烈共鸣。同时,王国平希望在学校、社会和家庭的共同努力下,让每个孩子在充满爱的环境中健康成长。

牡丹区高庄镇中心卫生院扎实开展主题党日活动



本报讯(通讯员 赵杰)6月16日下午,牡丹区高庄镇中心卫生院党支部在三楼会议室组织开展6月份主题党日活动,支部委员赵杰主持,10余名党员参加。支部书记朱福宪指

出,党员参加主题党日等组织生活,要立足实际,紧跟形势,注重将组织生活与自己的工作紧密结合,巩固学习教育成果,发挥好党员的先锋模范作用。