

新冠肺炎疫情影响防控知识

(接上期)

二、新冠肺炎个人防护知识

(一)洗手篇

1.如何保护自己远离新型冠状病毒的肺炎传染?

(1)勤洗手。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。

(2)保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

(3)增强体质和免疫力。均衡饮食、适量运动、作息规律,避免产生过度疲劳。

(4)保持环境清洁和通风。每天开窗通风次数不少于3次,每次20-30分钟。户外空气质量较差时,通风换气频次和时间应适当减少。

(5)尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。

(6)出现呼吸道感染症状,如咳嗽、流涕、发热等,应居家隔离休息,持续发热不退或症状加重时及早就医。

2、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用?

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。国家疾病预防控制中心、WHO及美国CDC等权威机构均推荐用肥皂和清水(流水)充分洗手。

3、正确洗手需掌握六步洗手法。

第一步:双手手心相互搓洗(双手合十搓五下)

第二步:双手交叉搓洗手指缝(手心对手背,双手交叉相叠,左右手交换各搓洗五下)

第三步:手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错,搓洗五下)

第四步:指尖搓洗手心,左右手相同(指尖放于手心相互搓洗五下)

第五步:一只手握另一只手的拇指搓洗,左右手相同搓五下

第六步:弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行各搓五下。

4、哪些时刻需要洗手?

(1)传递文件前后

(2)在咳嗽或打喷嚏后

(3)在制备食品之前、期间和之后

(4)吃饭前

(5)上厕所后

(6)手脏时

(7)在接触他人后

(8)接触过动物之后

(9)外出回来后

5、旅途在外没有清水,不方便洗手,怎么办?

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱,并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒,所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代方案。

(二)口罩篇

1、口罩该怎么选?

选择一:一次性医用口罩,连续佩戴4小时更换,污染或潮湿后立即更换;

选择二:N95医用防护口罩,连续佩戴4小时更换,污染或潮湿后立即更换。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

2、正确使用口罩

医用口罩的使用方法:

(1)口罩颜色深的是正面,正面应该朝

外,而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

(2)正对脸部的应该是医用口罩的反面,也就是颜色比较浅的一面,除此之外,要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方,不要戴反了。

(3)分清楚口罩的正面、反面、上端、下端后,先将手洗干净,确定口罩是否正确之后,将两端的绳子挂在耳朵上。

(4)最后一步,也是前面提到过的金属条问题,将口罩佩戴完毕后,需要用双手压紧鼻梁两侧的金属条,使口罩上端紧贴鼻梁,然后向下拉伸口罩,使口罩不留有褶皱,覆盖住鼻子和嘴巴。

3、特殊人群如何佩戴口罩?

(1)孕妇佩戴防护口罩,应注意结合自身条件,选择舒适性比较好的产品。

(2)老年人及有心肺疾病慢性病患者佩戴后会造成不适感,甚至会加重原有病情,应寻求医生的专业指导。

(3)儿童处在生长发育阶段,其脸型小,选择儿童防护口罩。

(待续)

呵护生命 健康同行

高血压糖尿病患者 门诊用药保障政策明白卡

我省于2019年建立了城乡居民高血压、糖尿病(以下简称“两病”)门诊用药保障机制,为了您直观了解掌握政策,我们制作了《青海省城乡居民高血压糖尿病门诊用药保障政策明白卡》,希望能帮助您及时享受医保待遇,减轻医疗费用负担。

一、哪些人员可以享受“两病”门诊用药保障政策?

患有“两病”的参保城乡居民。

二、参保患者如何享受“两病”政策?

参保患者就近到定点医院、社区服务站(中心)、乡镇卫生院、诊所和村卫生室鉴定即可享受“两病”待遇。

三、“两病”患者治疗药品到哪儿去购买?

全省定点医疗机构门诊或定点零售药店。

四、“两病”患者药费报销比例是多少?

“两病”参保患者在定点医疗机构门诊或定点零售药店购买的政策范围内的药品费用,三级定点医疗机构报销比例为50%,二级及以下定点医疗机构、定点零售药店报销比例为70%。

五、“两病”患者购买药品的最高支付限额是多少?

“两病”门诊用药保障不设起付线。参保年度内“两病”门诊用药费用最高支付限额分别为

400元、600元;同时患有“两病”的,最高支付限额为1000元。

六、参保患者可以同时享受“两病”和普通门诊统筹政策吗?

可以。

七、参保患者可以同时享受“两病”和门诊特殊病慢性病政策吗?

不可以。

八、因特殊原因无法在定点医疗机构直接纳入“两病”门诊用药保障范围的参保患者,需持哪些材料到参保地医保经办机构进行备案?

(一)糖尿病:1、三年内门诊病历或住院病案首页及出院小结(均需加盖医院业务章);2、糖耐量试验(OGTT)或餐前餐后血糖或血糖连续检测单;3、糖化血红蛋白检查报告单。

(二)高血压:1、三年内门诊病历或住院病案首页及出院小结(均需加盖医院业务章);2、血压测量值记录单(未服药状态下24小时动态血压监测或未服药状态下非同日多次血压测量值记录)。

黄南州医疗保障局 宣

交通安全小知识

一、行走安全

指挥灯信号绿灯亮时,准许行人通行;黄灯亮时,不准行人通行,但已进入人行道的行人,可以继续通行;红灯亮时,不准行人行走。步行外出时要注意行走在人行道内,在没有人行道的地方要靠路边走。横过马路时须走过街天桥或地下通道,没有天桥和地下通道的路要仔细观察两侧,小心行走。

二、乘车须知

不准在道路中间招呼车辆,机动车在行驶中不准将身体的任何部位伸出窗外。乘车时,不准站立,不准在车内吃东西,不强行上下车,做到先下后上,候车要排队,按秩序上车;下车后要等车辆开走后再行走,如要穿越马路,一定要确保安全的情况下穿行;不乘坐超载车辆,不乘坐无载客许可证的车辆。

三、交通标线

马路上,用漆划的各种各样颜色线条是“交通标线”。道路中间长长的黄色或白色直线,叫“车道中心线”。它是用来分隔来往车辆,使它们互不干扰。中心线两侧

的白色线,叫“车道分界线”,其中虚线表示可以跨越,实线则反之,它规定机动车在机动车道上行驶。

四、非机动车在非机动车道上行驶

在路口四周有一根白线是“停止线”。红灯亮时,各种车辆应该停在这条线内。马路上用白色平等线像斑马纹那样的线条组成的长廊就是“人行横道线”,行人在这里过马路比较安全。

五、隔离设施

交通隔离设施主要有行人护栏和隔离墩或绿化隔离带。行人护栏是用来保护行人安全,防止行人横穿马路走入人行道和防止车辆驶入人行道的。隔离墩或绿化隔离带是设在车行道上用来隔离机动车与非机动车或来往车辆的。希望大家不要跨钻护栏和隔离墩或绿化隔离带、走进车行道,否则有被车辆撞倒的危险。

交通安全在身边
黄南州交警支队 宣

如何解秋乏? 中医专家为您支四招

俗话说“一夏无病三分虚”。夏季天气炎热,人体大量出汗,即使没有大病,身体也会有几分虚弱。由夏转秋后,机体在夏季时损耗的阴津未恢复,阴津阳气皆不足,故而人们常感疲乏、倦怠、四肢无力,这便是“秋乏”的由来。

适当进补,增加营养。民间有“贴秋膘”之说。秋季进补宜选用滋阴之品,如百合、芝麻、秋梨、银耳、莲藕、杏仁等食品。适量增加优质蛋白质的摄入,如鸡蛋、瘦肉、鱼、乳制品等。宜多吃碱性食物,如苹果、海带、新鲜蔬菜、香菇、豆类等,中和体内的酸性物质,消除疲惫。勿过食辛辣和过量饮酒,以防生内热而伤阴。

规律起居,保证睡眠。顺时养生,早睡早起,最好在11点以前入睡。适当午睡可帮助恢复精力,消除困倦。午睡时间可选择

饭后半小时左右,休息20-30分钟为宜。

多晒太阳,疏导情绪。现代医学研究表明,秋季日照时间变短,人体分泌褪黑素增多,抑制了甲状腺素、肾上腺素的分泌,使人感到情绪低落,抑郁症的发生率增加。秋季应多晒太阳,主动疏导不良情绪。

适度“秋冻”,增强体质。“二八月,乱穿衣。”秋末天气渐凉的时候,不必过早、过多添加衣物,适度对抗“秋寒”。早晚可以适度运动增强体质,运动后及时擦汗。建议随身携带一件长袖衣衫备用,进空调房间、地铁、公交车等温度过低的场所时及时添衣。

普及科学 惠及全民
黄南州科学技术协会 宣

国际盲人节

尊重

信任

关爱

遗失声明

▲同仁娃娃娃精品童装店632321600028009号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。

▲格日多杰632323199209171574号道路运输从业资格证(客货运)声明遗失。

▲中共同仁县委组织部青D—07475车机动车登记证声明遗失。

▲同仁县曲库乎西卜沙格日琼祥瑞林木育苗专业合作社6323000002300号财务专用章、公保加布6323000002301号法人名章声明遗失。

▲同仁县曲库乎乡江龙牧业村088号周毛措1人户口簿声明遗失。

▲同仁县豆尔措蔬菜批发部注册号为632321600046893号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。

▲李贵福的青D—00070号机动车登记证声明

遗失。

▲同仁欣路转转火锅632321100698号发票专用章声明遗失。

▲多杰南夸青D—37239号机动车登记证声明遗失。

▲河南蒙古族自治县水利局青D—07770号机动车行驶证声明遗失。

▲卓果的青D—A4466号机动车登记证声明遗失。

▲更藏多杰的名章声明遗失。

▲闹日项杰(身份证号:632322197008070915)高级专业技术职务资格证书、聘任证书(副高)声明遗失。

▲泽库县多禾茂乡塔土乎村十社6号李秀1户口簿声明遗失。

▲泽库县麦秀镇多龙村二社30号李巴3人户口簿声明遗失。

公告

泽库县麦秀镇叶郭生态畜牧业专业合作社研究决定,现拟向登记机关申请注销登记,并成立清算组,组长:仁增吉布;成员:切忠加、切什江、久美科智、普哇吉布,现予以公告。请债权人自10月16日起45天内

向本单位清算组申报债权。

泽库县麦秀镇叶郭生态畜牧业专业合作社
2020年10月16日