

# 新冠肺炎疫情防控知识

(接上期)

## 三、新冠肺炎居家防护知识

### 1、在家中怎样预防新型冠状病毒肺炎感染?

- (1)增强卫生健康意识,适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力;
- (2)保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,经常彻底洗手,不用脏手触摸眼睛、鼻或口;
- (3)居室多通风换气并保持整洁卫生;
- (4)尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人密切接触;
- (5)尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所,如必须去佩戴口罩;
- (6)避免接触野生动物和家禽畜;
- (7)坚持安全的饮食习惯,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透;
- (8)密切关注发热、咳嗽等症状,出现此

类症状一定要及时就近就医。

### 2、新型冠状病毒感染的肺炎流行时,我们怎么吃才好?

- (1)不要食用已经患病的动物及其制品,要从正规渠道购买冰鲜禽肉,食用禽肉、蛋奶时要充分煮熟;
- (2)处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开,处理生食和熟食之间要洗手;
- (3)在发生疫情的地区,如果肉食在食品制备过程中予以彻底烹饪和妥善处理,也可安全食用;

### 3、前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎感染?

- (1)避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触;
- (2)保持工作场所不断通风换气;在人多的地方,商场、公交车、地铁和飞机等人流密集地方,可佩戴口罩减少接触病原风险;

(3)咳嗽打喷嚏时,用纸巾或袖或屈肘将鼻完全遮住。将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。咳嗽打喷嚏后,用肥皂和清水或含酒精洗手液清洗双手;

(4)外出回家后及时洗手,如有发热和其他呼吸道症状,特别是持续发热不退,及时到医院就诊;

(5)传染病流行季节应尽量避免各类聚会;

### 4、到生鲜市场采购,怎样预防新型冠状病毒肺炎感染?

- (1)接触动物和动物产品后,用肥皂和清水洗手;
- (2)避免触摸眼、鼻、口;
- (3)避免与生病的动物和病变的肉接触;
- (4)避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

### 5、轻症发热病例的居家隔离建议:

(1)将病人安置在通风良好的单人房间;

(2)限制看护人数,尽量安排一位健康状况良好且没有慢性疾病的人进行护理,拒绝一切探访;

(3)家庭成员应住在不同房间,如条件不允许,和病人至少保持1米距离;

(4)限制病人活动,病人和家庭成员活动共享区域最小化,确保共享区域(厨房、浴室等)通风良好(开窗);

(5)看护人员与病人共处一室应带好口罩,口罩紧贴面部,佩戴过程禁止触碰和调整。口罩因分泌物变湿、变脏,必须立即更换。摘下及丢弃口罩之后,进行双手清洗;

(6)与病人有任何直接接触或进入病人隔离空间后,进行双手清洁。(待续)

## 呵护生命 健康同行

## 这些谣言可能会危害你健康

### 流言:输液可以预防脑中风

真相:这种做法是不科学的,目前还没有足够证据证明定期输液可以预防脑中风。输液用的一般是活血化瘀的中药注射剂,或者西药中的扩张血管药物,其作用机理是暂时性地扩张血管、降低血液黏稠度、增加循环血容量、改善脑灌注,只会起到短暂的治疗作用。这类药物一般作用时间是6至8小时,不可能永久疏通血管,预防脑中风。并且,这些药物作用于血管,等于提前透支了血管的扩张能力,等真正出现脑梗死等症需要输液时,往往会出现药物耐受,导致治疗效果欠佳,甚至错失真正的抢救治疗良机。

此外,“输液扩张血管”并不像常人想象的那么简单。通过静脉输液溶栓药物是脑中风急性期的抢救方式,有着十分严格的限制条件,比如溶栓距离发病时间不宜超过4-5个小时,另外有出血史及手术外伤病史的患者是不能溶栓的。

脑中风的发病机制很复杂,引发脑中风和再次脑中风的原因有年龄、遗传、高血压、动脉粥样硬化、心脏病、糖尿病、高脂血症、烟、酒、肥胖、药物、饮食等因素,凡是不结合上述致病因素而进行的干预行为,都是难以起到预防作用的,单纯用输液预防脑中风显然是不科学的。

流言:医院安检仪辐射非常大,会影响胎

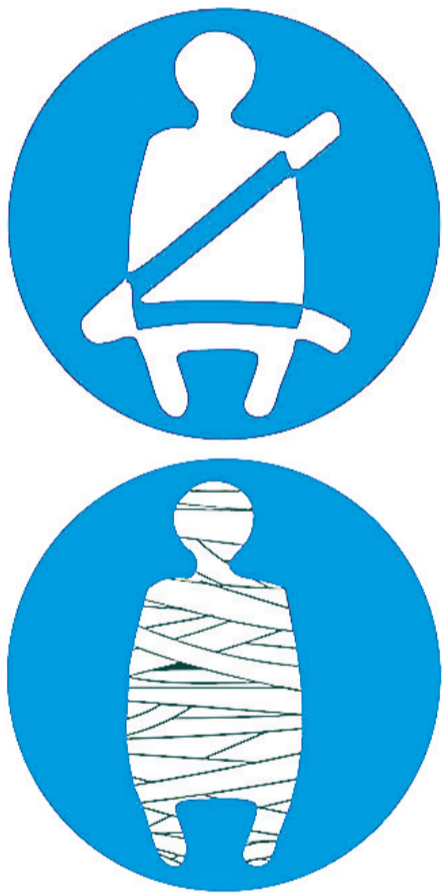
### 儿健康

真相:无论是“过人”的安检门,还是“过物”的安检仪,对人体的辐射剂量均非常微小,尤其是安检仪,辐射剂量还不如手机。

国家对各类电磁设备的辐射剂量是有明确标准的,来自正规厂家的安检设备完全能够符合人体健康要求。一般来说,设备功率越大,电磁辐射强度越大。毫米波安检仪功率一般不超过0.1瓦,而手机在通话过程中最大功率能达到2瓦。安检仪功率不到手机功率的1/20,并且市民使用安检仪的强度远远小于手机,通过安检仪时的距离也远远大于和手机的接触距离,所以大可不必担心安检仪的电磁辐射影响健康。

生活中常见的X光安检仪,其内部射线全部密封在机器内,进出口使用了铅帘,内部四壁也都是铅壁,正常情况下能有效阻隔X射线进入外部环境。在使用过程中,只有在行李物品通过X光安检机时,机器才会发出射线进行检测。人只是从它旁边快速通过,辐射量极小。所以,孕妈妈们可以正常过安检,不用担心影响自己和肚子里小宝宝的健康。

## 普及科学 惠及全民 黄南州科学技术协会 宣



## 安全带和细带,你选哪一条?

黄南州公安交警支队 宣

## 公告

2020年10月8日16时许,化隆回族自治县阿什努乡赛什库村68号村民安加多杰(现居河南省,身份证号:632127198504054071),在河南省优干宁镇往宁木特镇13公里处公路旁捡到一女婴,报河南省优干宁镇派出所,送黄南州人民医院治疗,现转送青海省红十字医院救治。现该女婴由黄南州儿童福利院临时代

养,请孩子的亲生父母或其他监护人尽快认领,60日内无人认领,将确定为弃婴,依法予以安置。(联系电话:0973-8733481)

特此公告

黄南州儿童福利院  
2020年10月30日

## 遗失声明

- ▲南拉加的青D—06663号机动车登记证声明遗失。
- ▲同仁县隆务镇隆务街414号马忠明5人户口簿声明遗失。
- ▲河南蒙古族自治县优干宁镇德龙村086号才旦扎西T630043655号出生医学证明声明遗失。
- ▲同仁县曲库乎乡西卜沙村扎西才让3人户口簿声明遗失。
- ▲彭毛才旦的632322199203010036号身份证声明遗失。
- ▲黄南州祖平劳务服务有限公司6323211005243号公章声明遗失。
- ▲同仁县隆务镇德隆北路(县水利局家属院)郝仲虎的同国用2014年第2092号国有土地使用证、同房权证同仁县字第5781号房屋所有权证声明遗失。

- ▲河南蒙古族自治县公安局核准号为Z8554000016201号开户许可证(副本,编号:8510-00034366,账号:640001040004594)声明遗失。
- ▲泽库县多福顿乡多龙村一社洛藏3人户口簿声明遗失。
- ▲泽库县多福顿乡多龙村三社那吾6人户口簿声明遗失。
- ▲同仁县双朋西乡科才村34号周加才让6人户口簿声明遗失。
- ▲泽库县卫生和计划生育局麦秀镇卫生院核准号为Z8553000024701号开户许可证(编号:8510-00034268,账号:630001040006617)声明遗失。
- ▲泽库县卫生和计划生育局恰科日卫生院核准号为Z8553000028601号开户许可证(编号:8510-

- 00035153,账号:630001040007078)声明遗失。
- ▲泽库县卫生和计划生育局多禾茂乡卫生院核准号为Z8553000024901号开户许可证(编号:8510-00034270,账号:630001040006583)声明遗失。
- ▲泽库县卫生和计划生育局西卜沙乡卫生院核准号为Z8553000025001号开户许可证(编号:8510-00034271,账号:630001040006591)声明遗失。
- ▲泽库县卫生和计划生育局王家乡卫生院核准号为Z8553000025301号开户许可证(编号:8510-00034274,账号:630001040006625)声明遗失。
- ▲泽库县卫生和计划生育局泽雄镇卫生院核准号为Z8553000025501号开户许可证(编号:8510-00034276,账号:630001040006641)声明遗失。
- ▲同仁县疯狂烤翅部落考场主题餐厅

- JY26323210000478号食品经营许可证(副本)声明遗失。
- ▲尖扎县桥头小卖部注册号为632322600026977号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。
- ▲河南县宁木特镇浪琴村达杰的6323240030017号草原承包经营权证(使用面积:449.42亩)声明遗失。
- ▲尖扎县马克唐镇中宝路林业巷47号索南央金1630034665号出生医学证明声明遗失。
- ▲尖扎县马克唐镇人民街35号治凯(身份证号:632322200211170019)出生医学证明声明遗失。
- ▲坎坎的632322197712152711道路运输从业资格证(客货运)声明遗失。
- ▲增太吉的632321197310132025号身份证声明遗失。