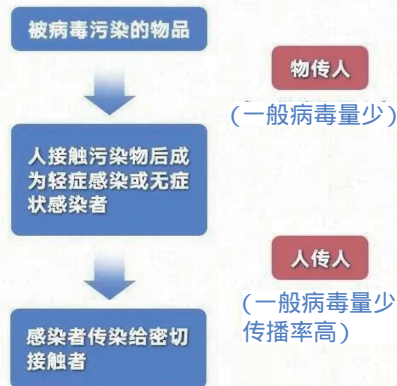


### 疫情防控不松懈！

冬季是呼吸道传染病的常发、多发季。当前境外新冠肺炎疫情加速蔓延，输入我国的风险逐渐加大。科学防控、坚持防疫，这个冬天疫情防控不能松懈。

#### 冬季疫情防控的特征

“从物到人”和“从人到人”并存



#### @所有人，这些防护不能少



### 防疫千万条，口罩第一条

进入冬季，戴口罩可能会遇到一些小困扰，这里有答案：

- 戴口罩眼镜起雾，怎么办？**  
在镜片上均匀抹适量沐浴露，晾干后即可止雾。将餐巾纸垫在口罩金属条下，增加口罩的密封性，减少水雾。
- 戴口罩容易长痘，怎么办？**  
口罩潮湿后及时更换，避免细菌滋生。
- 棉质口罩能有效防病毒吗？**  
棉纱、海绵口罩结构疏松、过滤能力较低，不能有效阻挡新冠病毒。若前往医院等场所，应选择有防护级别的口罩。

### 进口冷链食品阳性检出率高 还能吃吗？

#### 能吃

经消化道传染的可能性非常低。消费者接触冷链食品及其外包装感染的风险也非常低。

不过，选购冷链食材时应注意



处理冷链进口食材也应注意



## 一氧化碳中毒进入高发期 谨防冬季“隐形杀手”

冬季是一氧化碳中毒的高发时期。人们在使用燃煤、炭火、燃气热水器时，均可能接触到一氧化碳。如何预防一氧化碳中毒？中毒后如何科学快速地施救？这些保命常识你必须了解。

#### 什么是一氧化碳中毒？

家庭或生产场所等环境通风差的情况下，液化气管道漏气、工业生产煤气或矿井中的一氧化碳吸入都可导致中毒。

一氧化碳是一种无色、无味的气味，当人吸入后会引发血氧含量降低，出现以中枢神经系统损害为主的表现，并可伴有不同的并发症。

#### 一氧化碳中毒有哪些表现？

一氧化碳中毒有急性和慢性之分，通常说的一氧化碳中毒多指急性一氧化碳中毒。其症状、表现与中毒程度、患者既往健康状况以及中毒时活动状况有关。

#### 一氧化碳中毒有何具体症状？

**轻度中毒**  
患者可出现头痛、头晕、失眠、视力下降、耳鸣、恶心、乏力、心跳加速、休克等症状。

**中度中毒**  
除有轻度中毒症状之外，皮肤黏膜出现櫻桃红色、心率失常、烦躁、行动迟缓、嗜睡、昏迷等症状继续加重。

**重度中毒**  
进入昏迷状态。阵发性强直性痉挛、肌张力降低、面色苍白或青紫、血压下降、瞳孔散大、呼吸麻痹甚至死亡。经抢救存活者可有严重合并症及后遗症。

#### 后遗症

神经衰弱、震颤麻痹、偏瘫、偏盲、失语、吞咽困难、智力障碍等。

**急性一氧化碳中毒迟发脑病**：患者于昏迷苏醒后，意识恢复正常，但经2~30天后，又会出现脑部的神经精神症状。

#### 中毒后如何科学救治？

立即开窗通风，切断污染气体来源，迅速将患者转移至空气新鲜流通处，卧床休息，保持安静并注意保暖。确保呼吸道通畅，对神志不清者应将头部偏向一侧，以防呕吐物吸入导致窒息。对有昏迷或抽搐者，可在头部置冰袋，以减轻脑水肿。

#### 如何预防一氧化碳中毒？

注意通风，每天开窗换气不少于两次。睡觉前一定要查看火炉是否封好。烧火炕的居民一定要等到煤炭完全烧尽之后再入睡，同时要保持炉灶和火炕的通风。

在有条件的情况下，安装煤气报警器。

#### 救治患者需注意哪些问题？

现场抢救病员时，抢救者应注意防止自身中毒，必须佩戴有效的防护口罩或面具。切不可对患者采用民间流传的灌醋、灌凉水等土方法，以免导致无法弥补的后果。

### 这些地方，别轻易摘口罩



### 有症状别盲目紧张

冬季是流感的高发季 流感与新冠肺炎有哪些相似和不同？

	新冠肺炎	流感
主要传染途径	飞沫传播、密切接触传播	飞沫传播、黏膜接触传播
潜伏期	多为3-7天，部分可长达14天及以上 (基于目前流行病学调查)	多为2-4天
预后效果	多数患者预后良好，少数患者病情危重	无并发症患者于3-5天后好转
主要症状	发热、干咳、乏力为主，严重者快速发展为急性呼吸窘迫综合征	以发热、头痛、肌痛和全身不适起病，常有咽喉痛、干咳

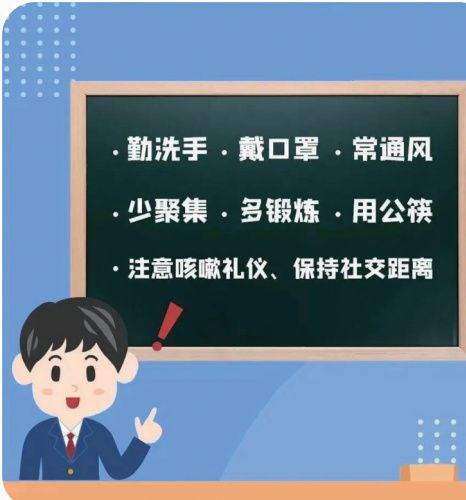
#### 注意：

- 若出现发热、咳嗽等症状，应及时前往附近的发热门诊就医。
- 尽量避免乘坐公共交通工具，就医过程中请全程佩戴口罩。

### 海淘、代购、收取国外包裹 请彻底消毒



### 这些好习惯，千万别忘记



## 冬春季爱国卫生运动 倡议书

全市广大城乡居民：

爱国卫生运动是我们党把群众路线运用于卫生防病工作的成功实践，是贯彻预防为主方针的伟大创举。为认真贯彻习近平总书记关于新时代爱国卫生运动重要指示精神，持续做好常态化疫情防控工作，市爱卫办倡议全体城乡居民共同参与爱国卫生运动，积极开展城乡环境卫生整治，用文明健康的小环境筑牢常态化疫情防控的社会大防线。

一是主动参与爱国卫生运动。清洁环境、美化家园是每个人义不容辞的责任和义务，全市广大城乡居民要行动起来，传承爱国卫生运动的优良传统，人人动手，齐心协力，群防群控，携手共治，主动参与环境整治、疾病预防、健康促进、垃圾分类等爱国卫生运动，全方位营造我市干净卫生、健康文明的生产生活环境。

二是养成科学健康的生活方式。当好自己健康第一责任人，从自身做起，要做好个人和身边亲友的健康防护与健康监测工作，出入公共场所主动配合做好健康检查；杜绝食用野生动物；倡导使用公筷公勺、文明用餐、节俭用餐；牢固树立讲文明、讲卫生、除陋习、树新风的理念，加强体育锻炼，坚持戴口罩、勤洗手、常通风、一米线、不在公共场所吸烟等良好习惯，养成文明健康、绿色环保的生活方式。

三是开展环境卫生整治行动。认真落实门前“五包”，向垃圾、卫生死角宣战。加强对城区主次干道、农贸市场、背街小巷、城乡结合部、建筑工地、公共厕所等公共区域，汽车客运站、公共交通站点、

商场、商业街区、宾馆、餐饮企业、食品店、便民服务等重点场所环境卫生的清扫、清运和消毒工作。自觉搞好个人卫生、家庭环境卫生，工作场所卫生，保持卫生整洁，遵守社会公德，爱护公共设施，维护环境卫生，不乱涂乱画，不乱扔乱倒，不做有碍公共卫生的事，以实际行动做城乡文明的建设者。

四是科学开展病媒生物防制。蚊、蝇、老鼠和蟑螂可传播病毒、细菌。各家庭、单位、商铺要积极参与病媒生物防制，定期进行卫生清理，及时处置垃圾污物，尤其是对垃圾房、楼道间、地下室、车库、集水井、卫生间及易积水容器等进行由内而外、彻底底底的卫生清理，积极杀灭越冬蚊虫，采取放置鼠夹、捕鼠笼、粘鼠板等物理方法开展冬春季灭鼠活动，切断病媒生物传播疾病途径，降低病媒生物传播疾病风险。

五是严格落实市场卫生管理。各市场要严格落实“一日一清洗，一周消毒，过夜零存栏”制度，严格遵守活禽交易存栏、宰杀、销售三区分离的卫生要求，切实加强进口冷链食品、生鲜、畜禽肉类、水产品的食品安全监督检查，排查隐患，有效防范新冠疫情通过食品传播的风险；要做好市场垃圾收集清运和污水处理，避免垃圾二次落地和污水外流现象，做到无垃圾成堆、无污水横流、无杂物乱堆，确保市场内外环境卫生干净整洁。

爱国卫生齐参与，健康生活共享有。让我们行动起来，持续推进爱国卫生运动，当好健康知识的宣传员、环境卫生的维护员、疾病防控的服务员，为建设绿色开放幸福美好新台州贡献力量！



扫一扫 看健康温岭公众号