

养成良好卫生习惯就是疫情防控的利器

控制传染病的手段主要有三:控制传染源,切断传播途径和保护易感人群。我们每个人防御传染病的最好方法就是养成良好的个人卫生习惯,一方面做好自我防护,切断传播途径;另一方面提高自身免疫力,不做易感人群。

公共场所随地吐痰、大声说话、打喷嚏不遮掩口鼻、多人聚餐时不用公筷公勺……这些不良卫生习惯和不文明行为看似小事一桩,却会对公共卫生安全构成危害,容易引起传染病的传播与流行。当下,我们该如何做好常态化健康防护?如何养成良好的卫生习惯?近日,中国妇女报·中国妇女网记者特意采访了滨州医学院公共卫生与管理学院院长、博士生导师曹高芳教授。曹教授认为,在疫情防控常态化环境下,强化公共卫生意识,保持良好卫生习惯,维护好公共卫生,是疫情防控的最好武器,而保持好的卫生习惯就是保护我们自己。

强化公共卫生意识 做好全方位健康防护

控制传染病的手段主要有三:控制传染源,切断传播途径和保护易感人群。我们每个人防御传染病的最好方法就是养成良好的个人卫生习惯,一方面做好自我防护,切断传播途径;另一方面提高自身免疫力,不做易感人群。

曹高芳教授对记者提到,在生活中有以下一些情形,就可能增加新冠肺炎感染几率。比如大声说话时唾沫横飞,打喷嚏时不遮掩口鼻或遮掩方式不恰当,这时如果自身是病毒携带者,病毒就会直接传给周围的人。

曹高芳教授说,打喷嚏时不应用手捂住口鼻,而应用手帕或纸巾捂住口鼻,或用手肘部捂住口鼻。因为打喷嚏或咳嗽时如果用手遮掩口鼻,痰液或唾液会粘附在手上,其中的

病毒能在皮肤上存活数小时,若没有及时洗手,病毒可通过握手、按电梯、开门接触门把手、开车门等方式迅速传播出去。当预感到自己将要打喷嚏时,来不及掏纸巾或临时找不到手帕或纸巾,建议把头低向手肘来代替手捂住口鼻,弯曲手肘后,再靠近口鼻。这个动作可将喷出飞沫阻挡在手肘皮肤或衣服上,肘部较为干燥,且不容易再接触其他公用物品,可以有效阻断病毒传播。

此次新冠肺炎疫情也给我们每个人都上了一堂公共卫生课,“维护公共卫生就是保护自己。”曹高芳教授建议,公共卫生贯穿于生活的方方面面,比如在日常生活中避免与他人共用水杯、餐具等物品;讲究食品卫生安全,挑选和购买经过检疫的禽肉制品;切生食和熟食的刀和砧板要分开,盛生食和熟食的容器要分开;当手部有破损处理肉类时,建议戴手套;加工烹调鸡蛋、鸭蛋等禽蛋类及禽肉时,必须熟透,不吃生的、半生不熟的禽蛋类食物。还有,快递的无接触取件、收货,网上订购的产品到达后要对所购商品外包装进行消毒。我们在防范病毒在人与人之间的传播外,也要警惕人与物之间的病毒传播。

此外,疫情期间,有人出现了迷茫、不安与焦虑相互交织的心理应激反应,有人甚至陷入怀疑自己“中招”的恐惧中不能自拔。曹高芳教授指出,面对突发疫情产生焦虑恐惧的心理反应是正常的,只要我们能以客观、冷静、理智、科学的心态认识理解新冠肺炎及其防控策略,及时跟踪疫情进展,正确

判断甄别及提升应对疫情的能力,保持积极向上、理性平和、自信乐观的心态,就可以化疫情危机为发展契机,“心中有数”地做好日常卫生、个人防护、情感交流、办公学习,正常健康地工作和生活。

每个人都是自己健康的第一责任人

疫情让我们每个人都感受到养成良好卫生习惯的重要性,曹高芳教授认为,树立“我是自己健康第一责任人”的整体卫生观正当时,调节和改变不良卫生健康习惯,主要依靠人们的自觉或观念上的改变来坚持。

曹高芳建议,做到“三勤”“三少”“三早”,是良好卫生健康习惯养成的第一步。“三少”即少合餐、少聚集、少触摸;“三勤”即勤洗手、勤通风、勤锻炼;“三早”即早发现、早隔离、早治疗。

“少合餐”是指日常生活中尽量减少围桌聚餐、同盘而食的进餐。这样可有效避免新冠病毒、幽门螺杆菌、感冒病毒等的传播,家人、朋友聚餐时提倡分餐制,最好使用公筷、公勺,提倡敬酒时不碰杯,以降低通过间接接触传播病毒的风险。曹教授说,使用公筷公勺让一些人感觉破坏了亲友间感情,这种陋习需要摒弃,甚至可通过立法加以约束。

“少聚集”是指尽量避免到人多拥挤的公共场所。即使身处公共场所,也要习惯性佩戴口罩,不随地吐痰,说话声音不要太大,社交距离保持一米以上。

“少触摸”是指避免接触猫

狗、禽鸟、鼠类及其粪便及排泄物。避免接触死亡或可疑患病的动物。

“勤洗手”是指饭前便后以及接触污染物后要及时洗手。注意洗手时用肥皂、洗手液,应注意双手指尖、指缝、指关节部、掌心、手背均揉搓冲洗到。

“勤通风”是指每天开窗通风时间一般要在30分钟以上。如家人或周围有呼吸道传染病症状病人时,应增加通风换气次数。

“勤锻炼”要注意每天坚持运动30分钟左右。锻炼可使人体增强抵抗力,同时要多吃蔬菜、水果等富含维生素的食物。

“三早”是指当人们出现发热、咳嗽、咽痛、全身不适等症状时,特别是出现呼吸困难伴咯血痰等症状时所应采取的早发现、早隔离、早治疗的措施。具体做法是:应及时佩戴口罩,适当保持与家人距离,立即去正规医院就诊,就诊时需将是否从事禽类养殖、销售、宰杀及在发病前1周内是否接触过禽类等信息告诉医生,并积极配合及早进行治疗。

曹高芳认为,只要人们养成良好卫生健康习惯,做到“三勤”“三少”“三早”,尽量少去公共场所,避免与传染病患者接触,加强锻炼、经常户外运动,保持膳食营养平衡,有效增强自身免疫力,就可有效保护自己和家人的健康。

链接 你真的会洗手吗

国家卫生健康委员会近日发布《人群聚集场所手卫生规范》,制定了关于洗手、手消毒、

不同情况及重点场所如何做好手卫生等标准,并于7月20日正式实施。中国疾控中心就此对手卫生知识进行了科学指导。

1.洗手:用流动水和洗手液或肥皂揉搓冲洗双手,去除手部污垢、碎屑和部分微生物。

2.手消毒:手部无可见污染物时,用消毒剂揉搓或浸泡双手,杀灭手部微生物并达到无害化处理。中国疾控中心建议,首先要选择正规有效的手消毒剂,取适量手消毒剂于掌心,然后双手揉搓,均匀涂抹至手每个部位,最后揉搓消毒至干燥。

3.在以下场所需要做好手部卫生:宾馆、饭店、商场、公共浴室、理发店、影剧院、体育场馆、候车室、办公场所、候船室、公共交通、学校等。

4.有下列情况时要进行手卫生:在饮食、加工制作食品饮料、触摸口鼻和眼睛、护理老人、护理婴幼儿前要彻底清洁双手;在咳嗽、打喷嚏用手捂口鼻、大小便、护理病患、触摸钱币、接触垃圾和污物等情况下要彻底清洁双手;在传染病流行期间,触摸门把手、按键等高频接触物体表面后要彻底清洁双手。

中国疾控中心专家同时强调了正确洗手的重要性,建议日常洗手需遵循六步洗手法:1.掌心相对,手指并拢相互揉搓;2.手心对手背,沿指缝相互揉搓;3.掌心相对,手指交叉指缝相互揉搓;4.弯曲手指关节,在掌心旋转揉搓;5.大拇指在掌心旋转揉搓。6.五指并拢,指尖在掌心旋转揉搓。洗手后,要在流动水下彻底冲净双手,擦干、风干或烘干。

(中国妇女报)

荷叶真能降脂减肥吗

□ 首都医科大学宣武医院 唐嫚

近年来,以荷叶为主要成分的减脂降脂制品应用越来越广泛,荷叶真的能降脂减肥吗?其实,中医自古以来就把荷叶奉为瘦身的良药,据《本草纲目》记载,荷叶服之,令人瘦劣,生发元气,裨助脾胃。

荷叶为睡莲科植物莲的叶片,在我国有十分丰富的资源,是天然的药食两用的保健食品。荷叶性平、味苦,归肝、脾、胃经,具有清暑化湿、升发清阳、凉血止血的功效,用于暑热烦渴、暑泄泄泻、

血热吐衄、便血崩漏。

荷叶的功效有哪些?经研究证明,荷叶中的活性成分有降脂、减肥及利尿功效。具体如下:

降脂作用:荷叶水提物有显著的降脂作用,治疗后血清总胆固醇、甘油三酯、低密度脂蛋白的平均水平明显降低,高密度脂蛋白明显升高,并能降低血黏度。

减肥作用:荷叶含有多种有效的化脂生物碱,能在人体肠壁上形成一层脂肪隔离膜,阻止脂肪吸收,减少脂肪堆积。

利尿作用:荷叶有利水功效,可很好地缓解面部浮肿及小便量较少的问题。

荷叶应该怎么吃?最简单的方法是用干荷叶泡水,每次用量10克左右(鲜荷叶用量加倍),放入茶壶或较大茶杯中,倒上开水焖10分钟就可以饮用了。如果有便秘症状,可适当增加用量。也可以制作冬瓜荷叶汤,将冬瓜去掉皮、瓢、籽,切成块状,取鲜荷叶一张洗净切丝,加入煮沸的清水中,小火煮熟后即可。

荷叶粥也是个不错的选择,可取鲜

荷叶一张,洗净切碎后煎取荷叶汁,同粳米100克左右煮粥;或米粥快煮熟时把洗净的整张鲜荷叶铺在粥上面煮10分钟,关火后焖5分钟,去掉荷叶,加入冰糖调味即可。

哪些人群不宜服用荷叶?荷叶性寒,并不是人人都可服用,脾胃虚寒者、身体虚弱者慎用;女性月经期不宜服用;孕妇、哺乳期妇女及儿童慎用。还要注意食疗不能替代药物治疗,若您有严重高脂血症或过度肥胖,建议您就医寻求专业指导降脂减肥。