

春节回家,个人防护怎么做?

“阳过”可以摘口罩吗?

湖北武汉市疾控中心传染病防制所所长杨小兵介绍,当前社会面传染源不确定,还没有感染的人员,更要做好个人防护,出入商场、医院等人群密集场所,乘坐飞机、火车等密闭交通工具,坚持戴口罩非常重要。

杨小兵介绍,感染新冠病毒后,免疫功能正常的人群体内都会对新冠病毒产生一定抵抗力,短时间内再次感染其他奥密克戎变异株的可能性较小。但冬春季节也是流感等呼吸道传染病高发期,建议个人防护莫降级,以免刚刚“阳康”又感染其他疾病。

此外,感染新冠病毒经过较长一段时间后,抗体保护作用下降,遇到免疫逃逸能力强的毒株,不排除少数康复者,特别是免疫低下人群可能会再次感染。

返乡前要做好哪些准备?

远途出行以及返乡人员,应该提前做好这些准备工作:做好防护物资准备:如准备口罩、手消毒用品及干湿消毒纸巾等。

评估自身身体状况:还没有感染的,或正在感染还没有康复的人群,不建议远途旅行;老人、孩子、慢性病患者和孕产妇等重点人群,尽量不安排远行。

做好防疫药品准备:如抗原检测试剂、常用药品等。避免带症状出行;出现发热等症状时,及时进行抗原或核酸检测;感染后或症状消失前,避免乘坐公共交通工具。

合理安排出行:避免前往疫情流行水平高的地区,尽量减少聚集。提前做好出行规划,及时关注目的地疫情变化和疫情防控的政策措施,多关注交通部门的出行提示。购票与支付应尽量选择线上方式:避免前往火车站等人员密集场所购票。

返乡路上应该注意什么?

■ 公共交通出行

在环境密闭、人员密集的场所,比如候机候车时,乘坐飞机、火车以及地铁、公交等公共交通工具时,要全程规范佩戴口罩。在公共场所要保持合理的社交距离,减少近距离与他人接触。

做好个人卫生,尤其要随时关注手卫生,避免接触公共物品。咳嗽或者打喷嚏时,要用纸巾或者肘部遮挡,将用过的纸巾及时丢往垃圾桶。如果接触到呼吸道分泌物,要及时洗手或者进行手消毒。在外或者乘坐公共交通工具时,要尽量减少用餐次数,尽量错峰就餐。尽量不去人群密集、空气不流通的场所。当到景区等公共场所的时候,要遵守限量预约错峰的要求。

■ 自驾车出行

做好物资准备和路线规划。自驾出行期间,要准备好适当的药品、防护用品,包括口罩、湿巾、手消、常见的退热药物等。要做好路线规划,尤其是要了解目的地目前疫情的情况。

旅途中关注车上人员健康状况。加强车辆通风消毒。如果旅行过程中出现一些呼吸道症状,不要紧张,可以用快速抗原检测试剂做检测。

如果是阳性,可以让备用司机开车,使阳性检测者得到充足休息和恢复,同车的其他人员要做好防护。如果有症状人员的症状比较严重,要就近及时就医。

途经服务区或收费站时做好防护。春运期间人员比较多,在高速公路的服务区也要戴口罩,做好防护,包括洗手,避免跟其他人更多接触,最大限度减少呼吸道感染的风险。

在服务区下车休息时,减少逗留时间;到餐饮区就餐时进行手消毒;在收费站通过人工窗口缴费时,戴好口罩。

返乡后应该注意什么?

■ 家中防护。返乡人员回到家后,要加强自我健康监测,也要密切关注自己以及家人的健康状况。刚回到家时,要做好自我防护,尽量避免接触家里的老人或者有基础性疾病的人员。

■ 走亲访友。探亲访友时要做好个人防护,也要佩戴口罩,减少聚餐、聚会的次数、人数和时间。同时,建议使用公筷、公勺等,结束就餐要及时佩戴好口罩。勤洗手、常消毒。规律生活、充足睡眠,多喝水、多吃蔬菜水果;家里经常通风换气,定期做好清洁卫生,及时清理生产生活垃圾。

来源:新华社



面对新冠病毒,糖尿病人该如何应对?

——东方医院集团糖尿病专家为您解答

健康教育

自“新十条”发布,很多糖尿病患者非常担心疫情放开后自己是否会变“阳”,万一自己变“阳”了应该怎么办?淮南东方医院糖尿病专家为您解答。

问题一:糖尿病患者是不是更容易变阳?

是的。因糖尿病是最大的基础疾病之一。糖尿病患者整个机体免疫力较差,是病毒与细菌等生物很好的培养基。所以,糖尿病患者变“阳”的几率比健康人群的几率更大一些。所以糖尿病患者要做好积极的防护与预防。

问题二:糖尿病患者“阳”了应该怎么办?

首先,不要恐慌。记住,根据自己的症状进行针对性处理。如果没有明显症状,那就多喝点水,注意休息,做好防护,度过疫情期。平时喜欢运动的患者要适度锻炼。一天三餐定时定量,食物搭配均衡,保持良好心态。

如果出现发热症状,肌肉酸痛,可以吃布洛芬和对乙酰氨基酚降温,它和我们平时吃的口服降糖药和打的胰岛素是没有冲突的。如果伴有心脏病,注意心率、心功能问题,要是出现胸闷气短,心悸眩晕,一定到医院相应科室就诊。

如果伴有咳嗽、咳痰,降温过程出汗会带走很多水分,会把痰液变稠,更难咳

出。所以要多饮水,稀释痰液,排痰,必要时口服一点盐酸溴己新止咳化痰。但是出现胸闷憋气,血氧饱和度下降情况,有可能伴有肺部炎症,及时到医院就医。

如果伴有糖尿病肾病,发烧了适当饮水,尽量物理降温,清淡饮食,适度优质动物蛋白饮食,注意监测自己的血糖和血压。

问题三:“阳”了是居家还是到医院就诊?

糖尿病患者“阳”了,一定密切监测自己的血糖。因为感染是一种应激反应,这种反应会使血糖上升。所以,一定自我用血糖仪监测血糖,每天都要测,空腹、餐后2小时血糖,睡前血糖。血糖高一点,可以适当加一点降糖药或胰岛素,要注意低血糖。血糖稳定,一般状态好,可以居家。

但是如果出现血糖剧烈上升,发烧,不能吃东西甚至呕吐,一般精神较差,一定及时就医,防止糖尿病酮症酸中毒和糖尿病高血糖高渗的出现。

目前的大背景情况下,糖尿病患者只要注意自己的饮食、运动和睡眠,多监测血糖,按时服药和打胰岛素,一般是能度过“阳”性的发病过程的。出现急症及早就医,不要在原有的糖尿病并发症上急性加重。

疫情很快就会过去,请大家保持良好心态,东方医院内分泌医疗中心会为您保驾护航。

邵蔚

防疫前线“排头兵” 筑牢生命安全线

疫情防控进入新阶段,“保健康、防重症”成为新华医院目前首要任务。医院贯彻落实“应收尽收、应治尽治”要求,秉持“一盘棋”理念,全面开启新冠病毒感染患者的救治工作。

呼吸与危重症医学科作为疫情防控重点科室、排头科室,连日来与病毒短兵相接。按照医院统筹安排,科室段建明主任被抽调至紧急开设的综合二病区坐镇救治,张继艳主任在1号楼坐镇救治。本科室的救治工作则由纪伟副主任带领王学斌、刘玉荣和董慧医生挑大梁。这个时节的呼吸与危重症医学科病区,本就是一年中最为繁忙的阶段,因为疫情形势变化,58张床位持续满员,救治之艰巨可见一斑。

四天一个夜班,每名医生分管近20位病人,为了保障新冠肺炎医疗救治和日常医疗服务正常运转,纪伟副主任、王学斌、刘玉荣和董慧医生,全部驻扎在科室,门诊、病房、会诊、支气管镜检查治疗、写病历……这些工作让他们忙得脚不沾地。

纪伟副主任作为医院新冠患者救治医疗专家组成员,不仅要应对本科室大负荷的救治工作,还要承担全院的会诊工作。“因为现在全院打破科室划分,都在全力收治患者,所以我们经常接到其他病房的会诊请求,一天下来就是全院各楼层跑一遍吧。”纪主任介绍,目前科室主要收治新冠病毒感染的重症患者,通过药物、氧疗、无创呼吸机等联合治疗,多数病人病情随之好转。

一位长期透析的男性患者,今年70

岁,感染新冠病毒后,导致病毒性肺炎,CT检查显示双肺感染面积达70%(即老百姓俗称的“白肺”),表现发热咳嗽、胸闷气短等症状,指脉氧80%。纪主任带领团队给予对症治疗后,患者情况明显好转,第五天复查CT,肺部感染面积由70%转至20%。

“患者能好转就是我们最大的动力。我们护理组的这些姑娘们让我特别感动!”呼吸与危重症医学科护士长胡颖文谈到她的护理团队倍觉欣慰,她说,为了给患者及时输液,她们经常中午的饭得到下午下班才能吃。当时大家都“阳”了,浑身疼,讲不出话,护士自己一边挂着吊水一边工作,但是没有一个人请假,没有一个人休息,都在坚持。

谢修云是科室一名护士,在新冠病毒来袭时,她父亲病情危急,入住她所在的科室。家人本想着入住她工作的科室,她更有机会和时间照顾、陪伴老人,然而老人最终病情危重,直至弥留之际,谢修云也忙于科室工作,没有陪伴在侧……

呼吸与危重症医学科25床的患者家属目睹了一线医护人员忙碌的身影,看到小编在采访,他动情地说:“医生护士太辛苦了,他们都是‘跑着干’的,没有闲的时候,他们都是带病给我们看病,比患者还辛苦啊。”

抗疫没有结束,救治仍在继续。科室人员表示,我们医护人员团结一心就没有过不去的关,眼下正是患者需要我们的时候,我们一定坚持到底,绝不退缩!

本报通讯员