

去海边消暑,记住三个“防”



健康教育

夏日的海滩,碧蓝的大海,雪白的浪花,亮丽的风景……吸引着人们到海边嬉戏,尽情享受大海的清涼。

大家夏日在海滨消暑时,也需要记住一些必备的安全常识,才能让每一次和大海的拥抱都那么快乐、那么祥和。

一防:晒伤

夏季,紫外线非常强,如果长时间在太阳下暴晒,高温会导致下丘脑体温调节功能出现障碍,脑血流量减少,脑供氧不足,人容易出现发热、乏力、头痛、头晕、恶心、呕吐、胸闷等中暑症状,还有可能把皮肤晒伤。尤其在岸边,大海的吸引力让人们往往不顾及太阳的暴晒而进入大海里游泳,感觉身体是涼爽的,却不知道露出水面的皮肤已经被灼伤。

预防晒伤 需要穿戴足够的物理遮挡物,如防晒衣、长裤、遮阳帽等。裸露皮肤上应涂抹防晒霜、防晒油等。应该选择上午10时前和下午4时后,这两个阳光比较柔和的时间段下海游泳。避免中午时分的强烈日晒。

及时、适量、多次补充水分。汗液的流失会带走体内的电解质,如出汗较多,可适当饮用含电解质的糖盐水,也可以吃一些含钾相对较高的果蔬,如香蕉、番茄、橙子等。

晒伤后的紧急处理 当发现皮肤晒得通红或有些疼痛时,就要立即转到阴凉处,并用湿毛巾冷敷。晒伤面积较大时,也可以泡凉水澡。如果无法进行冷敷,也可以用芦荟膏、保湿霜等护肤品及时涂抹于患处。

二防:抽筋

在游泳过程中,由于低水温刺激、饥饿、过饱、大量排汗、身体疲劳等原因,肌肉收缩失调,易发生抽筋。

预防抽筋 在下水之前,大家应尽量做好热身运动和游泳前准备。可对腿部及容易发生抽筋的部位进行适当按摩,先把四肢及胸腹背部弄湿,便于让身体逐渐适应水温。

抽筋后的紧急处理 保持镇静,积极自救。避免因惊慌失措引发呛水,加重抽筋症状,甚至出现溺水等严重后果。

如果手指抽筋,可以做握拳、用力张开的动作,反复进行直到抽筋消除为止。如果是腿、脚抽筋,先吸一口气仰浮水面,用抽筋部位对侧的手握住抽筋的部位,将其用力向身体的方向拉扯,并将同侧的手掌压在抽筋的腿部膝盖上,可以帮助小腿伸直,缓解抽筋状态。紧急处理后,要及时上岸,擦干身上的水分,注意保暖。

三防:海蜇蜇伤

海蜇是一种趋向淡水的生物,下雨时海蜇会自动向海边靠近。每年7—9月,暴雨可将海蜇的刺细胞冲刷至海水中,不易被发现,即使是已经死亡的海蜇,只要其刺丝囊还处于湿润状态,就有可能导致游泳者被蜇伤。

预防蜇伤 要注意做好保护,可选择穿戴长袖泳衣、长裤,并在安全区域内游泳。应尽量避免雨后下海游泳。

在海中游泳时,看到海面上有类似“白色塑料袋”的物体或半透明的软体物体时,要及时避开,不要用手脚或者身体其他部位去触碰,防止被海蜇攻击。

海蜇蜇伤后的紧急处理 要尽快用毛巾、衣服、泥沙擦去粘在皮肤上的海蜇触手或毒液,并反复用海水冲洗蜇伤的部位,有条件的可用小苏打或明矾清洗患处。不要用淡水冲洗,因为淡水可促使刺细胞释放毒液。一旦被海蜇蜇伤,要及时就医。

来源:健康中国

作者:秦皇岛市第一医院保健处 部琳

八月卫生防病提示

8月天气闷热,湿度大,蚊虫易孳生,病菌繁殖较快;又恰逢暑假时期,人们外出旅游等活动增多。

在此,安徽疾控提醒广大市民朋友们,要做好肠道传染病、发热伴血小板减少综合征、食源性疾病等疾病防控,此外也要谨防高温中暑。

一、肠道传染病

肠道传染病是指由细菌、病毒等病原微生物引起的,以腹泻、腹痛为主要症状的一类传染病,主要经粪-口途径传播,人群普遍易感。夏季常见肠道传染病包括霍乱、细菌性痢疾、伤寒、副伤寒、其他感染性腹泻等。

预防措施:

1.养成良好的卫生习惯 饭前、便后和加工食物前要认真洗手,避免病从口入。

2.吃熟食,喝开水 少吃生冷食品,食品一定要煮熟、煮透,尤其是甲壳类水产品的烹饪时间要充足,不可生食;喝开水,不喝生水。

3.生熟食品应分开 加工食物时生熟要分开,熟食要用专用案板、刀具和盛放容器,避免交叉污染。

4.外出就餐注意卫生 外出就餐要选择卫生条件好、具备食品卫生许可证的正规餐厅,尽量不吃路边摊,少吃凉拌菜、沙拉等生冷食物,聚餐时倡导使用公筷或分餐。

5.保持环境卫生 做好居家环境卫生,注意防蝇、灭蟑,及时清除垃圾,保持环境清洁。

二、发热伴血小板减少综合征

俗称“蜱虫病”,是一种由发热伴血小板减少综合征病毒感染引起的自然疫源性疾病,主要通过蜱虫叮咬传播,临床表现以发热(多在38℃以上)、白细胞降低和血小板减少为主,部分患者可因肝、肾、心脏等多器官衰竭而死亡。该病在我省山区和丘陵地带多发。

预防措施:

1.保持住家附近的环境卫生 定期清理住家周围的杂草,整齐堆放杂物,经常打扫禽畜圈舍,及时清除垃圾,避免蜱虫孳生。

2.做好个人防护,避免暴露 蜱虫活跃季节,尽量避免在草地、树林等蜱虫主要栖息地长时间坐卧、晾晒衣物。户外活动时,应穿浅色长袖衣裤,扎紧

裤腿或把裤腿塞进袜子/鞋子里,裸露的皮肤涂抹驱避剂,包括避蚊胺、异丙啉等。

3.科学处理蜱虫叮咬 如发现体表有蜱虫附着,不要生拉硬拽。可用酒精涂在蜱虫身上,使蜱虫头部放松或死亡,再用尖头镊子垂直向上取出蜱虫。取出后,用碘酒或酒精局部消毒伤口,并密切观察身体状况2周,若出现发热、叮咬部位发炎破溃及红斑等症状,应及时就医。

三、食源性疾病

食源性疾病是指食品中各种致病因素经摄食进入人体引起的疾病。夏季气温高,湿度大,细菌容易滋生繁殖,易发生细菌性食源性疾病。

预防措施:

1.保持居家清洁 饭前、便后和食物制备前要洗手,保持厨具、餐具和厨房环境清洁。

2.防止病从口入 喝开水,不喝生水;食物要彻底煮熟煮透,尤其是肉、禽、蛋和海水产品;尽量不食用隔夜剩饭菜,若再次食用,要彻底加热。

3.食材注意存放 购买新鲜食材,肉、禽类和海水产品要与其他食物分开存放,加工食材的厨具、餐具要生熟分开。

四、高温中暑

中暑是指在高温环境下,人体体温调节功能紊乱导致的急性中枢神经系统和循环系统功能障碍,以高热、皮肤干燥及中枢神经系统症状为主要特征。

预防措施:

1.充分补水、补盐 夏季可饮用一些淡盐水,补充身体流失的水分和盐分。

2.外出注意个人防护 高温天气应尽量避免外出,如确需外出,最好避开正午时段,外出时应穿浅色宽松衣物,佩戴遮阳帽、遮阳镜、遮阳伞等防晒用品。

3.配备防暑降温药品 在户外活动或从事高温作业的人群,应注意合理休息,可携带十滴水、藿香正气水、人丹等药物备用。

4.注意个人饮食、睡眠 夏季应清淡饮食,增加蔬菜、水果及优质蛋白质的摄入,保证充足睡眠,规律生活和工作。

来源:安徽疾控

