

呼吸道传染病进入发病高峰季节 重庆疾控发布12月健康风险提示

12月2日,重庆市疾病预防控制中心发布健康风险提示,“大雪”将至,气温骤降,寒气愈盛,呼吸道传染病和肠道传染病进入发病高峰季节。全体市民需注意防范流行性感冒、呼吸道合胞病毒感染、水痘、诺如病毒感染以及非职业性一氧化碳中毒的发生。



体寒分三级,看看你是第几级? 告别体寒试试这6个方法!

冬季寒气来临,再加上现代社会不少女性都有体寒的烦恼,防寒驱寒成为身体调理的重要部分。很多体寒的女性都会有手脚冰凉、发胖、抑郁、月经不调甚至不孕不育等症状,及时调理才能防患于未然。如何告别体寒?广东省中医院皮肤科主任医师闫玉红建议你试试6个方法。

区分体寒的3个等级

- 1.轻度体寒**
怕冷,容易手脚冰凉,尤其是冬天;平时容易受凉感冒;白带增多,月经偶尔有血块或者痛经;面部气色稍差;相对容易发胖;舌淡苔白,或有齿痕。
- 2.中度体寒**
怕冷,经常手脚冰凉或小腹发凉;受寒后易胃痛或腹痛;月经紊乱,经常有血块或痛经;面色偏暗或发青,长黄褐斑或有黑眼圈;疲倦乏力,情绪低落。
- 3.重度体寒**
畏寒怕冷,腰膝酸痛;多尿,小便清长;长期痛经,不孕或易流产;面色青紫或发黑,黑眼圈严重;精神不振,语音低微;舌暗或紫苔白,或胖大舌有齿痕。

告别体寒的6个方法

- 1.晒晒头和背**
晒太阳是最简单有效的散寒养阳方法,最好在阳气升发的上午进行,每天1次,30分钟左右。一要晒头顶,头是阳气汇集的地方,晒头顶可以通调百脉,调补阳气。二要晒背,后背部是膀胱经和督脉循行的地方,晒背可以温经散寒,补养阳气 and 正气。
- 2.增加户外运动**
中医认为,“动则生阳”,多运动可以化生阳气,同时可以排出体内的寒气和痰湿水气。建议体寒的女性朋友适当进行户外运动,如爬山、慢跑、踩自行车等,每周至少3次,每次30分钟以上,日常运动量小的女性可以适当减少运动时间以及强度。
- 3.适量吃温补食物**
尽量少吃或不吃生冷食物,不随便喝凉茶或滥用清热下火的药物。日常做菜可以多放姜、葱、蒜、紫苏、花椒、肉桂等性温热的调味品,秋冬季节每周吃1-2次牛肉或者羊肉等温补的食物。在空调房,常备一个披肩,盖住后背和脖子,尽量不要光脚或者露脚。
- 4.艾叶或生姜泡脚**
推荐大家常用生姜泡脚(经期除外)。加入艾叶或者生姜效果更好,建议每周2到3次,过频可能导致散气耗气而头晕。泡至身体微微出汗即可。
- 5.艾灸足三里散寒**
体寒的人适合艾灸,日常可以艾灸足三里穴,每周2-3次,每次15分钟。艾灸足三里,具有温中散寒、健运脾胃、补中益气 and 强壮全身的功效。
- 6.早上喝点参茶**
人参和红茶都具有调虚补元的功效。重度体寒的人可以尝试着喝点参茶,早晨空腹饮用效果最佳,不建议睡前服用,以免引起兴奋性失眠。

中国体育彩票排列3 第24324期开奖公告
本期开奖号码:6 3 0

中国体育彩票排列5 第24324期开奖公告
本期开奖号码:6 3 0 1 3

中国体育彩票7星彩 第24139期开奖公告
本期开奖号码:9 7 0 1 5 4 5

重庆市体育彩票管理中心 2024年12月3日

流行性感冒

流行性感冒是由流行性感冒病毒感染引起的急性呼吸道传染病,其主要通过呼吸道飞沫、直接或间接接触传播。感染后主要症状为发热、头痛、肌肉和全身不适,体温可达39℃~40℃,可伴有畏寒、寒战、乏力、全身肌肉酸痛等症状。冬季气温降低、病毒活跃,是流行性感冒高发季节。近期我市流行性感冒监测网络数据显示流行性感冒病例数正逐步增加。

【防控措施】

- 1.年龄≥6月龄且无接种禁忌的人都建议接种流感疫苗,其中养老机构人员、60岁及以上的居家老年人、6月龄~5岁儿童、慢性病患者等是接种的重点人群。
- 2.尽量减少前往人群密集的公共场所或高风险场所,做好通风和室内清洁消毒。
- 3.如有确诊感染流感病毒时,应遵从医生建议及时服用抗流感病毒药物。有条件的可选择自行居家隔离,同时避免前往公共场所。

呼吸道合胞病毒感染

人呼吸道合胞病毒(简称HRSV)是常见的呼吸道病毒,也是全球范围内5岁以下儿童最易感染的呼吸道病原体之一。HRSV感染后患儿大多多数症状会在1~2周内自行消失,少部分发展为下呼吸道感染,主要表现为支气管炎或肺炎,临床症状包括咳嗽、喘息,极少部分进一步加重出现呼吸急促。传播方式主要为感染者咳嗽或打喷嚏引起的飞沫和气溶胶传播,接触带病毒的物品表面,如门把手、玩具等也可能引起感染。每年11~12月是呼吸道合胞病毒流行的高峰时段。

【防控措施】

- 1.尽量避免与急性呼吸道感染者近距离接触,科学佩戴口罩,在咳嗽或打喷嚏时用纸巾、衣袖或肘部遮挡口鼻。
- 2.加强居室台面、门把手、儿童餐具、玩具等接触频繁部位的清洁和消毒。
- 3.保持室内空气卫生,定期开窗通风,降低儿童感染风险。
- 4.一旦有家庭成员感染HRSV,应及时到医院就诊并居家隔离休息,避免进入公共场所。

水痘

水痘是由水痘-带状疱疹病毒初次感染引起的以皮肤黏膜皮疹为主要表现的急性呼吸道传染病。主要通过呼吸道飞沫传播或直接接触感染,传染性强。人群普遍易感,其中以5岁以下儿童居多。主要表现为发热、头痛、全身不适等症状,出疹期症状为红色斑丘疹或疱疹,主要分布于胸、腹、背,呈向心性分布,越接近四肢末端皮疹越少。潜伏期一般为9~21天,每年11月和12月是水痘冬季高发时节。

【防控措施】

- 1.接种疫苗是应对水痘的重要方式,建议易感人群积极接种两剂次水痘疫苗。
- 2.养成良好卫生习惯,定期开窗通风,保持室内空气流通。加强营养和室外运动,提高机体抵御疾病的能力。
- 3.幼托机构和中小学等单位严格落实晨午检和因病缺课追踪制度,加强发热、出疹等症状监测。做好学校环境卫生,对公共用品定期清洗消毒。

诺如病毒感染

诺如病毒是引起急性胃肠炎的主要病原体之一,具有潜伏期短、传播途径多样、感染剂量低的特点,因此很容易在人群间造成传播。其潜伏期通常为24~48小时,最短12小时。常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心等,有时也会出现发热、头痛和全身酸痛。常见于幼儿、老人和基础性病患者。多数患者发病后1~3天即可康复,如频繁呕吐或腹泻,可能导致脱水,引起严重的健康问题。每年10月到次年3月是诺如病毒感染高发期,易引起聚集性疫情。

【防控措施】

- 1.防止“病从口入”,养成饭前便后洗手的习惯。水果和蔬菜食用前应认真清洗,牡蛎和其他贝类海产品应深度加工后再食用。
- 2.及时用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗消毒被患者呕吐物或粪便污染的物品,清洗时应戴上橡胶或一次性手套,并在清洗后认真洗手。
- 3.诺如病毒感染病人应远离厨房或食物加工场所,患病期至康复后3天内不能准备和加工食物或陪护其他患者。

4.托幼机构、学校等单位应加强食品及饮用水安全管理。做好学生晨午检及因病缺勤登记等工作,一旦发现学生出现呕吐、腹泻等相关症状,及时送医诊治并报告相关部门。

非职业性一氧化碳中毒

非职业性一氧化碳中毒源于日常生活中含碳物质燃烧不充分而释放的一氧化碳(CO),该气体经呼吸道吸入后与血红蛋白紧密结合导致组织缺氧,从而引发中毒症状。我市12月份为此类中毒事件高发期,多发于农村住宅、餐馆及宾馆等场所。

一氧化碳中毒症状分为轻度、中度及重度三个等级:轻度中毒表现为头痛、头晕、恶心、呕吐及乏力等症状;中度中毒则在轻度症状基础上,可能出现面色潮红、脉搏加快、神志不清、判断力下降等症状;重度中毒表现为深度昏迷、生理反射丧失、大小便失禁、四肢厥冷、血压降低、呼吸急促,严重者可导致死亡。

【防控措施】

- 1.在室内使用煤炉、炭火等取暖设备时,应确保煤炭烧尽;并定时开窗通风,保持室内空气新鲜。
- 2.确保燃气热水器、煤气灶等设备安装正确,并定期进行检查和维护,避免因设备故障导致一氧化碳泄漏。
- 3.家中可安装一氧化碳探测器,以便及时发现一氧化碳浓度的异常变化并及时采取相应的安全措施。
- 4.开车时,不要让发动机长时间空转;车辆行驶时,不要过久地开空调;不要躺在车门车窗紧闭、开着空调的汽车内睡觉。

据华龙网

<p>刊登 13018333716 热线 15023163856</p>	<p>遗失声明 中宏保险重庆分公司遗失合同文本1份,单证编号:8023007686809,声明作废。</p>	<p>招标公告 家利物业服务(重庆)有限公司... 招标范围:物业管理、环境卫生、绿化养护、保安保洁、工程维修、水电维修、消防维保、电梯维保、消杀防疫、设施设备维护、档案管理等。</p>
<p>王碧君遗失护士资格证,证号:20164220006434,声明作废。</p>	<p>声明 重庆巨享保洁服务有限公司(统一社会信用代码:91500112MA514LGB40)股东已就股权转让事宜达成一致,并已完成股权转让变更登记。为进一步明确责任,经股权转让双方同意,现就股权转让事宜声明如下:自2024年11月26日起,巨享保洁服务有限公司所有债权债务均由原股东负责,与股权转让后的新股东无关,所发生的一切经济及法律纠纷由原股东自行解决,与股权转让后的新股东无关。特此声明。</p>	<p>招标公告 重庆南岸区公共事务管理局... 招标范围:南岸区公共事务管理局... 招标内容:南岸区公共事务管理局... 招标方式:公开招标。</p>
<p>重庆巴隆公共事务管理服务有限公司... 招标公告... 招标范围:物业管理、环境卫生、绿化养护、保安保洁、工程维修、水电维修、消防维保、电梯维保、消杀防疫、设施设备维护、档案管理等。</p>	<p>公告 华通重庆两江新区二期土石方工程II标段由重庆市爆破工程建设有限责任公司承建,现该项目的债权债务清理完毕,如有未到公司办理债权债务的单位或个人,请自公告日起10个工作日内到公司办理相关手续,逾期未办理者,一切后果自行承担。</p>	<p>公告 重庆南岸区公共事务管理局... 招标公告... 招标范围:南岸区公共事务管理局... 招标内容:南岸区公共事务管理局... 招标方式:公开招标。</p>
<p>重庆永富遗失(医师资格证书)证书编号为:199850141510229193712040914,特此声明。</p>	<p>公告 重庆南岸区公共事务管理局... 招标公告... 招标范围:南岸区公共事务管理局... 招标内容:南岸区公共事务管理局... 招标方式:公开招标。</p>	<p>公告 重庆南岸区公共事务管理局... 招标公告... 招标范围:南岸区公共事务管理局... 招标内容:南岸区公共事务管理局... 招标方式:公开招标。</p>
<p>重庆永富遗失(医师资格证书)证书编号为:199850141510229193712040914,特此声明。</p>	<p>公告 重庆南岸区公共事务管理局... 招标公告... 招标范围:南岸区公共事务管理局... 招标内容:南岸区公共事务管理局... 招标方式:公开招标。</p>	<p>公告 重庆南岸区公共事务管理局... 招标公告... 招标范围:南岸区公共事务管理局... 招标内容:南岸区公共事务管理局... 招标方式:公开招标。</p>