



诺如病毒感染、流感如何预防?
遇到哪些情况需要就医?
专家解答春季传染病防治热点问题

打喷嚏的一个常见错误动作竟是它
快来看看你中招了吗?

打喷嚏这个动作,有什么讲究?相信大部分小伙伴和威廉王子一样,捏着或捂着鼻子打喷嚏,以为这样很礼貌、很卫生,没想到这种姿势竟然是错的。正确的喷嚏礼仪,你快来学!

打喷嚏会让病毒细菌扩散

人往往在呼吸道疾病时打喷嚏,很大一部分呼吸道疾病,都是由病毒和细菌引起。而打喷嚏的时候,会高速喷出很多唾液的流体和飞沫。病毒或细菌也会搭着这些唾液的“顺风车”随风飘扬,扩散,扩散,再扩散。更关键的是,这些唾液的流体和飞沫,会扩散得很远,绝不仅仅局限于指掌之间。

在研究打喷嚏的视频中,我们可以清楚地刊到,打喷嚏之后的0.34秒内,唾沫已经传播到70厘米以外了。正因如此,我们在打喷嚏的时候,一定要挡住嘴,避免传播疾病。

打喷嚏为什么不要用手挡

我们可以想象一下,假如你感冒了打喷嚏的时候用手捂住口鼻,的确挡住了飞沫向空气中传播,但是病毒很快跟着你的唾沫跑到你手上,而手手的温度正好适合病毒生存,可怕的是它能存活3个小时,如果你没有进行洗手,后面吃东西或者摸摸鼻子嘴巴,病毒接着又重新跑回你嘴里。一轮循环之后,病毒又都回去了。

更可怕的是,如果你不及时洗手,再去摸楼梯栏杆、公交车扶手等公共物品,就会将病毒传播到这些物品上,这样就极易将病毒传染给别人。

打喷嚏的正确方式请牢记

经过权威机构的喷嚏实验证明,双手的严密性不及衣袖,咳嗽或打喷嚏时,最好的方法是用手肘挡住嘴。这样才能更好地避免传播疾病、保护家人朋友和更多的人。(如图)



在新冠疫情并未完全结束的当下,用手肘挡住喷嚏和咳嗽这个看似不起眼的动作,是一种文明、健康的行为,让我们一起遵循这个“喷嚏礼仪”吧!

正值冬春交际,全国各地也迎来开学季,医院儿科门诊近期接诊到一些出现呕吐、腹泻症状的小朋友,被诊断为诺如病毒感染。同时,各地疾控机构流感监测结果显示,当前我国流感病毒活动水平有所增强,以甲型流感为主。

什么是诺如病毒感染、流感,如何预防?遇到哪些情况需要就医?针对公众关心的春季传染病防治热点问题,25日国家卫生健康委组织权威专家北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强做出解答。

问

什么是诺如病毒?感染后有哪些症状?

王贵强:诺如病毒属于杯状病毒科,感染后症状主要表现为上吐下泻,是一种消化道传染病。感染来源主要是病从口入,也可通过气溶胶、密切接触等途径传播,如小学和幼儿园小朋友互相拿、摸物品。从临床表现看,症状有轻有重,绝大部

感染诺如病毒后,遇到哪些情况需要就医?如何做好预防?

王贵强:如果低龄儿童、老年人感染诺如病毒后出现浑身无力、表情淡漠、口干眼干等表现,这些情况可能是出现低血压。应及时测量血压,及时到医院就诊,在医院给予相应补液。若在家中处置,一定要注重喝淡盐水或糖盐水,因为诺如病毒感染主要导致腹泻和呕吐,从而导致人体大量电解质和水分丢失,可能带来严重后果。部分严重病例,如老年人有基础病的患者可能诱发体

什么是流感?与普通感冒有何区别?

王贵强:流行性感冒(流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流行性感冒和普通感冒的实际区别主要在病情程度和病原。一是病原不同。能够引起感冒样症状的病原很多,而流感是由流感病毒引起的,当前甲型流感病毒流行得更多一些。二是流感症状比普通感冒更重。流感可导致持续高热、全身肌肉关节酸痛等表现,严重的可导致肺炎。同时,流感对老年人基础病有诱发加重的风险,部分患

得了流感,出现哪些症状需要就医?如何做好预防?

王贵强:从流感治疗来看,一般是对症支持治疗为主,如果出现持续高热不退、气短、基础病加重等情形,应及时到医院就医。特别是对有基础病的老年人,建议当出现发热、咳嗽、头痛、乏力症状时应及时到医院就医,如被诊断为流感,及早用抗病毒药避免病情进一步恶化,导致基础病的加重。同时,建议每年秋季进行流感疫苗接种。流感属于呼吸道传染病,而呼吸道传

答

分表现为上吐下泻,重则导致严重呕吐与腹泻,个别严重病例可能出现发烧等全身症状。呕吐和腹泻会导致人体大量电解质水分丢失,因此感染诺如病毒后一定要充分补液,注意休息,应及时摄入糖盐水或使用补液盐。

克等表现,所以对老年人有基础病的患者要格外关注。诺如病毒以消化道传染为主,做好预防第一是要对食品、水源卫生进行安全管理,第二是要做好手卫生,饭前便后勤洗手。在托育机构、小学等人群聚集的地方,一旦出现疫情后要马上查看是否食品、水源被污染,食堂等重点区域一定要进行仔细检查和消毒,避免进一步传播。

者可能产生继发感染病,如上呼吸道感染气管炎、继发细菌感染等。而普通感冒总体症状是较轻的。三是在治疗方面,流感有特异性药物,建议抗病毒药物越早介入越好。尽管流感是自限性疾病,但早期使用药物能缩短病程、减轻症状、降低重症风险。而普通感冒一般进行对症治疗即可,多喝水、注意休息,没有什么特效药。四是从预后和并发症来看,流感危害性相对较大,个别会引起住院甚至死亡的风险。

染病的预防都是类似的。一些预防新冠病毒感染的手段,也是预防流感的手段,并且同样有助于降低诺如病毒感染风险。勤通风、戴口罩、做好手卫生都是预防流感的有效手段。冬春季节,建议大家人群聚集或密闭空间的场所还是要戴好口罩。勤洗手、勤通风、保持社交距离对预防所有呼吸道传染病行之有效。

据新华社

13018333716
1521363856
重庆晨报
中国体育彩票排列3
第23047期开奖公告
本期开奖号码:5 7 8

公告
我们公司(重庆重百暖通设备有限公司)受北京菲斯曼供热技术有限公司委托,接洽“重庆宜美多暖通设备有限公司”无法履约销售合同一事,请相关消费者于2023年3月31日前与我司接洽。
联系电话:13883982754 梁女士

重庆江北新区劳动人事争议仲裁委员会公告
重庆和物流有限公司
重庆两江新区星晨初级中学工会委员会公告
关于南岸区(菜园坝转盘至长江大桥桥头)道路病害整治工程施工信息的公告

厚衣服先别收
今晚开始降雨降温
据市气象台预计,今天白天,重庆各地多云到阴天。今天夜间到3月1日各地有间断小雨或零星小雨,气温将降到7~12℃。
天气预报
2月27日白天,各地多云到阴天,气温3~21℃;中心城区:多云间阴天,气温10~19℃。
2月27日夜间到28日白天,中西部地区间断小雨,其余地区阴天转间断小雨或零星小雨,气温4~18℃;中心城区:阴天有间断小雨,气温11~16℃。
2月28日夜间到3月1日白天,各地阴天有间断小雨或零星小雨,气温3~15℃;中心城区:阴天有间断小雨,气温11~14℃。
据上游新闻

康养堂《每日健康科普》栏目征稿启事
2023年,重庆晨报全新改版,为您提供身体健康、心理健康、运动营养、中医养生等生活内容,当好您的家庭医生。阅读重庆晨报,不但增加知识,还可以延年益寿。
予人玫瑰,手有余香。如果您是医生,擅长健康科普,愿意对重庆晨报读者提供健康帮助,请将文字内容发给我们。
(单篇文章500字以内,文章最后请注明真实姓名、单位、联系电话、微信等。)
投稿邮箱: kangyang-tang@qqzk.com
电话: 17783599645