

健康教育

面对洪涝灾害应该如何应对

洪水来临前

1.我国大部分地区夏秋季节多雨,应随时关注天气预报和灾害预警信息。
释义:受季风气候的影响,我国夏秋季节降雨集中,洪涝灾害多发,受灾范围广,突发性强,不仅会直接造成严重的生命和财产损失,也易引发霍乱、甲肝等传染病的暴发流行。夏秋季节应密切关注天气预报和洪涝灾害信息,结合自己所处的地理位置和地形条件,做好防灾准备,提前熟悉最佳撤离路线。
2.根据当地政府防汛预案,做好应对洪涝灾害准备。
释义:为了应对洪涝灾害,各地政府都会提前制定应急预案,个人应通过政府网站或大众传播媒介提前熟悉本地区防汛方案和措施,包括隐患灾害点、紧急转移路线图、抗洪救灾机构联络方式等。
3.洪涝灾害易发地区居民家庭应自备简易救生器材,以备洪水来临来不及撤离时自救和互救使用。
释义:为了在发生洪涝灾害来不及撤离时自救互救使用,洪涝灾害易发地区居民应提前储备家用洪涝救生器材,如木盆、木材、大块泡沫塑料等能漂浮在水面上的物品,必要时应提前购置救生衣、应急手电、帐篷等,以便在被困时自救或互救使用。
4.应防备滑坡、泥石流、房屋垮塌等次生灾害。
释义:除了洪水,在多雨季节,山区易发生山体滑坡、泥石流和房屋垮塌等次生灾害,山区居民建房应尽量远离山坡和河道,连续降雨时,如发现山体土壤松动、房屋裂痕、河水突然断流或加大等迹象时,应及时搬到安全区域。
5.保持通讯畅通,方便撤离、呼救使用。
释义:洪涝灾害中,如被洪水围困,应随时保持通讯畅通,及时与救援人员进行联系,最大程度保证获救。为了避免手机进水损坏,在撤离时可将手机装入防水塑料袋中。
6.洪涝灾害撤离时应注意关掉煤气阀、电源总开关等。
释义:家庭煤气阀、电源开关等在洪涝灾害中易受外力影响,发生泄漏,易引起煤气爆炸、漏电等事故,应在撤离时及时关闭。
7.撤离时要听从指挥,险情未解除,不要擅自返回。
释义:我国各级政府和防汛机构大多都有完善的应急撤离预案,应按照防汛部

洪水的到来时

1.洪水来到时,要迅速向高处转移,来不及转移时,应尽快就近抓住固定物或漂浮物。
释义:洪水来到时,应在确保安全的情况下,迅速向屋顶、山坡和大树等高处转移,转移过程中应沉着冷静,切忌惊慌失措;如果突遇洪水来不及转移,应按照快速、就近的原则,及时抓住木头、木板等漂浮物,或尽快把身体固定在树木等上,以免被洪水冲走。
2.如果被洪水包围,应设法发出求救信号,及时寻求救援。
释义:如果被洪水包围无法脱身,应尽快拨打当地防汛部门电话、119、110或与家人朋友联系求救,夜间用手电或大声呼喊求救,也会引起救援人员的注意。在求救时,应尽量准确报告被困人员情况、方位和险情。
3.在撤离时应避开高压电线。
释义:发生洪水时,接近高压电线、电线杆等十分危险,发现高压线铁塔倾斜或者电线断头下垂时,要迅速远离,防止触电。
4.安全转移要本着“就近、就高、迅速、有序、安全、先人后物”的原则进行。
释义:遇到洪水威胁时,为了最大限度保证生命财产安全,应迅速就近向高处转移,尽量减少转移时间。在转移过程中,应保持先后顺序和良好秩序,并确保安全。生命是人间最可宝贵的,切记在确保生命安全的情况下,再设法抢救财物。
5.当发现有人溺水或被洪水围困时,应在保证自身安全的情况下设法营救。
释义:发现有人溺水或被洪水围困时,应给予帮助,设法营救。施救前应沉着冷静,全面评估自身能力和水况,在确保自身安全的情况下施救,切忌盲目下水。在条件允许的情况下,可抛掷救生圈、绳索、长杆、木板、塑料泡沫或轮胎等给溺水者,帮助溺水者攀扶上岸。入水施救时,需要注意,溺水者情急之下会拼命抓紧或抱紧施救者,影响营救动作,甚至会造成双双殒命的严重后果。一般来说,结伴施救会增加安全性和成功率。
6.洪涝灾害期间须谨慎驾车,在不能确保安全的情况下,不可在湿滑山路、积水路段、桥下涵洞等处行驶。

灾后防病

1.不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水或经漂白粉等处理过的水。
释义:发生洪涝灾害,政府和防汛部门会采取一切措施保证安全饮用水供应。在有条件的情况下,最好只饮用瓶装水和桶装水。洪水中含有大量的泥土、腐败动植物碎屑、细菌或寄生虫,即使用肉眼看起来很干净的河水、山涧水、井水、泉水或湖水,也有可能已被动物粪便、有机或有毒化学物质等污染,直接饮用非常危险。在因缺水危及生命不得不饮用的情况下,必须按照说明书标明的比例,用明矾和漂白粉(精片)澄清、消毒,至少煮沸5分钟后,方可饮用。
2.不吃腐败变质的食物,不吃淹死、病死的禽畜。
释义:洪涝灾害一般发生在高温高湿的夏秋季节,食物容易腐败变质,食用腐败变质或不洁食物易引起痢疾、伤寒、甲肝、霍乱等肠道传染病和食物中毒。动物肉类腐败变质后产生的肉毒素等严重威胁生命,切忌食用。来历不明的禽畜可能死于传染病,不可加工食用,最好深埋处理。扁豆等豆类须炒熟煮透后食用,不可食用发芽的土豆,不可自采野生蘑菇等食用,以免引起食物中毒,危及生命。
3.注意环境卫生,不随地大小便,不随意丢弃垃圾。
释义:环境与人体健康密切相关,即使在抗洪救灾过程中,也应注意环境卫生。洪水过后,环境中的垃圾较多,应尽快清理,集中堆放,避免污染水体。随地大小便不仅会污染水源,还可能造成苍蝇大量滋生,传播甲肝、痢疾、霍乱等肠道传染病。感染血吸虫病的人和动物粪便中含有血吸虫虫卵,随意排放,有可能引起血吸虫病的传播流行。
4.避免手脚长时间浸泡在水中,尽量保持皮肤清洁干燥,预防皮肤溃烂和皮肤病。
释义:人体皮肤长时间浸泡在水中,

会引起皮肤溃烂、感染等严重后果。下水劳动时,应每隔1小时~2小时出水休息一次。

5.做好防蝇防鼠灭蚊工作,预防肠道和虫媒传染病。
释义:苍蝇是甲肝、霍乱、伤寒、痢疾等传染病的主要传染源,老鼠体内含有流行性出血热病毒、钩端螺旋体和鼠疫杆菌等,蚊子是乙脑、疟疾、登革热、丝虫病、黄热病等传染病的主要传染源。在洪涝灾害中,人与蚊蝇鼠等接触的机会增多,应加强杀灭工作。室内可用苍蝇拍灭蝇,食物应用防蝇罩遮盖。可使用粘杀、捕杀等方法灭鼠,发现老鼠异常增多的情况须及时向当地有关部门报告。应使用驱蚊驱避剂、蚊帐等防蚊,外出穿长袖衣裤。
6.勤洗手,不共用个人卫生用品。
释义:手是人体接触外界环境最多的器官,传染病也极易通过用手触摸食物、揉眼、抠鼻孔等传播,经手传播的传染病包括甲肝、痢疾、霍乱、伤寒、手足口病等肠道传染病,“红眼病”等皮肤黏膜性疾病,以及流感等呼吸道传染病。用香皂、洗手液、流动水正确洗手可预防传染病的传播流行。共用毛巾、手帕等个人用品会引起皮肤黏膜性传染病的传播流行,要经常消毒,一人一中。
7.如出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等症状,要尽快就医,防止传染病暴发流行。
释义:发热、呕吐、腹泻和皮疹可能是严重传染病的早期信号,洪涝灾害期间,一旦出现这些症状,要尽快就医。
8.在血吸虫病流行区,尽量不要接触疫水,必须接触时应做好个人防护。
释义:血吸虫病是由血吸虫引起的一种慢性寄生虫病,人和动物通过皮肤和黏膜接触含有血吸虫尾蚴的水体而感染。我国长江中下游流域的湖南、湖北、江西、安徽、江苏、四川、云南等7省部分地区仍存在血吸虫病传播风险,应谨慎接触野外水体,下水生产劳动时应穿戴胶靴、胶手套、胶裤等防护用品或涂抹防护油膏。如已接触疫水但未采取防护措施,应主动去血防部门检查,发现感染应尽早治疗。血吸虫病疫区应加强家畜管理,禁止到有螺洲滩放牧。要加强人畜粪便管理,未经无害化处理不得排入水体。
9.保持乐观心态有助于问题解决。
释义:人在洪涝灾害中容易出现焦虑、抑郁、绝望等不良情绪,严重的会引起心理疾病。任何灾难最终都会过去,保持乐观心态,有助于积极应对,重建家园。

洪涝灾害期间如何做好疾病预防

安阳市第六人民医院 牛建杰

夏季到来,各地出现强烈的暴雨天气,高温高湿的环境极易导致肠道传染病、食源性疾病、皮肤疾病等。因此,加强健康防护,预防疾病的发生尤为重要。
平时要饮用开水,不喝生水。周围环境湿度大、温度高,细菌和霉菌易繁殖,不要吃变质的食物。勿用雨水清洗蔬菜和水果,不吃淹死的禽畜。
被雨淋湿的厨具、餐具要彻底煮沸,清洗消毒后再使用。皮肤若在暴雨期间接触雨水时间过长,在暴雨结束后,一定要及时用清水清洗干净,以免各种皮炎的发生。
及时清理周边的环境。垃圾要尽快清理,集中堆放,防蝇鼠灭蚊虫,勤洗手,不共用个人卫生用品。如果出现发热、呕吐、腹泻、皮疹等,要尽快就医,防止传染病的暴发流行。如果生活在血吸虫病流行区域,尽量不要接触疫水,保持乐观心态,积极重建我们的家园。
洪水来临,不要恐惧,大家共同努力,团结一致,积极行动起来,从我做起,提高防病意识,养成良好的卫生习惯,保障健康,安全度过汛期。

(以上稿件由河南省卫生健康委员会、河南省疾病预防控制中心提供)

食品安全与合理膳食

洪涝灾害过后如何判断家中食物是否还能吃

血、水肿、囊肿和污染等情况。然后嗅内品的气味,不仅要了解表面的气味,还应感知其切开时和试煮后的气味,注意是否有腥臭味。最后,用手指按压触摸以感知其弹性和黏度,结合脂肪及试煮后肉汤的情况,综合判定其肉质品质。
二、粮谷类的鉴别要点
可正常食用的粮谷外观颗粒饱满、完整,具有固有的正常色泽,无霉变、虫蛀、杂物、结块等现象;取少量粮谷放在手掌,用嘴哈后立即嗅闻其气味,如无异臭、异味便可以食用。
三、水产品的鉴别要点
先观察鱼眼是否饱满突出,鱼鳃是否鲜红,然后检查其全身和鳞片,用一块清洁的吸水纸浸吸鳞片上的黏液来观察和嗅闻,鉴别黏液的质量。必要时用竹签刺入鱼肉中,拔出后立即嗅其气味,或者切割成小块鱼肉,煮沸后测定鱼汤的气味与滋味。
四、豆制品的鉴别要点
观察其色泽、组织状态,嗅闻其气味和品尝其滋味,其中应特别注意其色泽有无改变,手摸有无发黏感觉及发黏程度如何;不同品种的豆制品具有本身固有的气味和滋味,一旦豆制品变质,即可通过鼻和嘴感觉到。

五、植物油脂的鉴别要点
观察油脂色泽是否正常、有无杂质和沉淀物,鼻嗅是否有霉、焦、哈喇味,口尝是否有苦、辣、酸及其他异味。另外也可进行加热试验,当油脂酸败时油烟会浓重而呛人。
六、饮料的鉴别要点
对于液体饮料,应注意其包装封口是否严密、有无漏气,倒置后有无悬浮物或沉淀物,其颜色深浅是否符合正常要求;鼻嗅和口尝是否酸甜适度、清凉爽口、有无令人不愉快的气味和滋味。对于固体饮料,则应注意包装是否完好、颗粒是否均匀,组织是否细腻,有无结块和超期变质现象。
七、蔬菜的鉴别要点
从色泽上看,各种蔬菜都有其固有的颜色,有发亮的光泽,以示成熟度和新鲜度。
从蔬菜气味看,多数都具有清香、甘辛香、甜酸香等气味,有腐烂变质的亚硝酸盐味或其他异常气味即为异常。
从蔬菜滋味看,因品种不同而各异,多数滋味甘淡、甜酸、清爽鲜美,少数具有辛酸、苦涩的特殊风味以刺激食欲;如失去本身原有的滋味即为异常。
由于各种客观因素或非正常因素造成

的蔬菜形态异常主要表现为:蔫萎、枯塌、损伤、病变、虫蚀等。
八、乳及乳制品的鉴别要点
主要是观察其色泽和组织状态,嗅其气味、尝其滋味。
对鲜乳而言,应注意色泽是否正常、质地是否均匀细腻、滋味是否纯正,以及乳香味如何。同时应留意杂质、沉淀、异味等情况。
对乳制品而言,除注意上述鉴别内容外,还应有针对性地观察酸乳有无乳清分离,奶粉有无结块,奶酪切面有无水珠和霉斑等情况,必要时,可以将乳制品冲调后进行鉴别。
九、蛋及蛋制品的鉴别要点
鲜蛋的鉴别分为蛋壳鉴别和打开鉴别。前者包括眼看、手摸、耳听、鼻嗅等方法,也可借助灯光透视进行;后者是将鲜蛋打开,观察其内部的颜色、稠度、形状,有无异味和臭味等。
蛋制品主要通过色泽、外观形态、气味和滋味等进行鉴别。同时应注意杂质、异味、霉变、生虫和包装等情况,以及是否具有蛋品本身固有的气味和滋味。
(本栏目由河南省卫生健康委员会食品安全标准与监测评估处指导)

暴雨事件后医院应对措施的思考和探索

□梁文林

日前,特大暴雨袭击河南部分地市,郑州单日降雨量达457.5毫米,是当地设立监测站以来的历史最高值,在地铁、城市道路、公共交通、排涝河流等遭受重创的同时,多家医院也未能幸免于难。在暴雨退去之后,重振旗鼓的医院陆续开诊,这当中凝聚了医院全体医务人员、建筑施工单位、抢险救灾专业队伍及社会爱心人士的共同心血。暴雨过后我们应对医院面临类似事件思考如下:
医疗建筑设计布局是否需要重新考虑调整。由于近年来医院发展势头迅猛,受院区固有面积的影响和制约,高层医疗建筑成了发展方向,而与之配套的供电系统、大型医疗设备也随之转入了地下。在特大暴雨引发的内涝发生后,地下室也深受雨水之害,断电、停水、大型医疗设备被浸泡,导致了医疗工作的瘫痪。
事实证明,保障供电是医院的首要任务。目前多数医院都采用的是双回路供电,但由于配电房设在地下,一旦被水浸泡就不得不断电,所谓的双回路供电也形同虚设。因此我们应当重新考虑将医院的配电房设在室外地面上的较高位置处,或考虑设置在楼顶位置。三级医院在双回路电源的基础上建议自备应急柴油发电机组,在应急状态下优先保障急诊抢救室、净化室、产房、手术室、重症监护室、心血管造影检查室等患者生命安全的重点部门需求。同时在购置医疗设备时应充分考虑各设备自带的UPS(不间断电源)状况,以备不时之需。可考虑将重要的大型医疗设备向二层及以上楼层设置。
在地下室的建筑设计中要优先考虑内涝防护设施,比如在出入口处钢筋混凝土挡墙要高出周边地面1米(墙体1米以上采用钢结构幕墙,用以承受水压力),口部设置铝合金挡淹板,挡淹板扣在口部的凹槽里,平时兼作防盗卷帘。在出入口下方,均设置横截沟及集水井,集水井内提前设置大功率抽水泵。在地下室最低处预留足够容积的区间泵房,通过大功率水泵抽排设备及时排出地下室内的积水。
对新建医院的周边环境要重点考虑,尤其是在紧靠沿河地带时。新建医院地基,周边道路标高应适度提高。对现有医院内部的雨水污水地下管网进行升级改造,改用管径较大的雨水管道。雨水的汇集口应尽量设计在医疗建筑的两侧,使雨水能从建筑物两侧流入地下管网。
特殊应急物资的储备要考虑充分。比如在地下室的入口外要常备足够量的沙袋应急时使用。应急物资储备仓库设立在二楼及以上位置,除必备的食物、饮用水等生活用品外,可考虑储备皮划艇、救生衣、雨衣、雨靴等救生设备。建议储备一定数量的小型发电机,在应急状态下能快速分发到各重点科室使用。并要在医院适宜的区域提前预留应急避难场所和应急救护所。
应急转运交通工具的涉水性能需要提升。随着空中救援设施的不断投入,应充分利用高层建筑楼顶或平坦开阔区域设立应急停机坪,并对原有的急救转运车辆的涉水性能进行升级,备用一定数量能满足应急涉水转运所需的车辆,比如全地形水陆两栖车等。本次暴雨事件中某省直医院购置的乌尼莫克救护车就发挥了重要作用。
此外,医院还要以此次暴雨事件为警示,拉网式对院内所有建筑物进行安全性能检测和评估,及时进行加固改造,最大限度地减少暴雨对现有建筑物的冲刷造成的安全隐患。

作者简介

梁文林,河南省城乡规划设计研究总院卫生工程分院院长、公共卫生主管医师、工程师、工程硕士,从事医院管理工作20余年,其团队专业从事区域卫生规划、医疗建筑设计、医院手术室、ICU(重症监护室)等重点部门的规划设计及医院改扩建全过程咨询服务。

智慧医疗设计探索

河南省城乡规划设计研究总院卫生工程分院协办

肛肠全程无痛技术培训常年招生学痔瘘技术送鼻炎技术

联系人:田长修 电话:13653737333
地址:卫辉市人民路北段田氏痔瘘专科医院

奇芝堂

甄选真材实料 安全放心可靠 健康滋养每一餐

走亲访友 就选奇芝堂

广告

扫码进入商城

郑州奇芝堂食品科技有限公司 团购/订购热线:0371-58615152

本报地址:郑州市金水东路与博学路交叉口东南角 邮政编码:450046 电话区号:0371 广告发布登记证号:郑东工商广登字第009号 照排:本报编辑部 印刷:河南日报印务中心(地址:郑州经开区第三大街168号) 定价:全年190元