

健康教育

关于核酸检测的那些事儿

为什么要做全员核酸检测

大家知道,新冠病毒非常狡猾,感染早期的症状很隐蔽。
开展新冠病毒核酸检测,对于实现科学防控、精准防控意义重大。开展大规模全员核酸检测,正是为了实现“四早”(早发现、早报告、早隔离、早治疗),这样能够精准及时地发现新冠病毒感染者,降低传播风险,保护易感人群。
在密切接触者及公众等人群中进行核酸检测有助于及早发现新冠病毒感染者,特别是及早发现那些已经感染了病毒,但尚未出现症状的人,从而有利于及早采取隔离和治疗措施,既可避免传染他人,又可减少自身疾病发展而造成重症的风险。对于坚决防止疫情扩散和外溢,起到十分重要的作用。
前期,我国河北、青岛、南京等地多起疫情暴发处置的成功经验也充分证明了扩大检测范围、排查感染风险的必要性。
因此,根据要求科学合理地开展核酸检测,既有利于精准防控,维护群众健康,又有利于保障人员合理流动,推动社会经济和生产生活秩序的稳定。

个人进行核酸检测时应注意哪些问题

勿进食。为避免采样时出现呕吐等情况,采样前2小时请勿进食。
放轻松、少吞咽。为减少发生剧烈呛咳反应,采样时应放松,不要紧张,减少吞咽和清嗓子动作。
不吸烟、不饮酒。为避免影响检测结果,采样前30分钟请勿吸烟、喝酒或嚼口香糖。
为降低交叉感染风险,前往核酸检测的路上,也要戴好口罩,尽量不要乘坐公共交通工具。
戴口罩、保间距。为降低交叉感染风险,所有检测者须戴口罩并准备一个备用口罩,排队时最好能保持1米以上的安全距离。
亮证码。采样时,请携带身份证,主动出示“健康码”。采集后,应立即离开采集点,避免在采集点周围吐痰、呕吐。
无接触。采样时,请尽量保持身体和采样人员间的距离,不要将随身携带的任何物品(身份证、钥匙、包等)放置在采样台上,也不要用手触摸采样台。
全程注意正确佩戴口罩,不要把口鼻露出来,不要在中途随意取下,或将口罩拉到下巴处。

天气炎热 做核酸检测要注意什么

及时补充水分。科学饮水,合理饮食,及时补充水、盐分和矿物质,不应等到口渴时才喝水,要少量多次饮用,不饮用含酒精或大量糖分的饮料。
准备防晒用品。计划行程,准备防晒用品,避开正午时段外出,选择轻薄浅色的服装、遮阳帽、太阳镜、太阳伞、防晒霜等。
服从现场指挥。天气炎热,医务人员、工作人员全副武装比较辛苦,请大家服从现场安排,配合开展核酸检测。

为什么要在鼻、咽部做检测

新冠病毒感染人体后,会在鼻腔、咽部、下呼吸道等处“定居”,并进行繁殖,通过采集鼻咽拭子、痰液等标本进行病毒核酸检测,可以判断人体是否感染了新冠病毒。

特别提示

每个人都有责任和义务配合做好核酸检测,这既是对自身健康的负责,也是对他人和社会的负责。
让我们每个人自觉做好个人防护,众志成城,战胜疫情。

德尔塔毒株有何特点

1.传播速度快。
2.传染性强。
3.潜伏期短。
4.病人上呼吸道病毒载量高,呼出病毒量大。
5.治疗时间长,容易发展成重症。
6.可能出现“免疫逃逸”。

传播能力明显增强
根据世界卫生组织的研究,德尔塔病毒和其他的非VOC(挥发性有机化合物)、老的病毒株比起来,传播率增加近100%,就是增加了1倍。
近期,广东省暴发的德尔塔病毒引起的新冠肺炎疫情,传播动力学研究也提示,传染力比以前的流行毒株增加了1倍。同时,反映它传播能力的还有个非常重要的指标就是传播速度,主要是它的潜伏期和传代间隔都有所缩短,大概平均缩短了1天~2天。过去潜伏期我们知道大概是5天~6天,现在大概是4天多。它的传代间隔过会是四五天,现在变成了3天左右。
可能导致疾病严重程度增加
在广东省的疫情研究观察中,没有发现德尔塔病毒能够明显增加疾病严重程度;但是在英国的研究观察中,发现德尔塔病毒患者疾病严重程度有增加的迹象,

(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)

洪涝灾害与结核病

河南省疾病预防控制中心 要玉霞

近日,河南多地遭遇暴雨袭击,形成严重洪涝灾害。灾害过后,由于地表环境遭受巨大破坏,原来的生态平衡被打破,导致环境微生物中的细菌、病毒急剧增多易引起传染病的发生,常见的疾病有痢疾、腹泻、伤寒、肝炎等。那么,灾害过后,经呼吸道传播的结核病易引起高发吗?
结核病是由结核杆菌感染引起的疾病,结核杆菌和普通细菌相比对物理和化学的消毒与灭菌方法有较强的抵抗力,常用的新洁尔灭和含氯消毒剂等环境消杀方法不能杀死其中的结核杆菌。因此,灾害过后,我们更应注意预防结核病的发生。
一、在室内活动时,要注意开窗通风,保持空气流通,避免多人聚集。
二、外出活动后,要对接触过污泥、污水的物品及时清洗、晾晒,可用70%~75%的酒精或者84消毒液处理,能杀死物体表面的结核杆菌。
三、灾害期间,由于紧张、恐惧、焦虑、饮食缺乏或不规律等引起机体抵抗力下降,导致结核病发生机会增加。
因此,建议大家尤其是结核病的高危人群(如老年人、既往结核病患者、患有其他慢性病和呼吸道疾病的人群等)尽量减少不必要的外出,注意休息和营养,增加机体抵抗力以防止结核病的发生。

结核病防治论坛

开展“终结结核”行动 共建共享健康中国
本栏目由河南省疾病预防控制中心主办

德尔塔疫情带给我们的思考

□梁文林 李福琴

在短短的几天之内,南京新冠肺炎疫情已外溢多个省市,多地告急。在刚刚经历了洪涝灾害的郑州市也出现了新冠肺炎感染者,官方通报此次疫情主要发生在作为境外输入定点医院收治的郑州市第六人民医院,病毒毒株为德尔塔毒株,涉及人群包括保洁人员、医务人员,呈现局部散播状态。当晚,郑州市疾控中心主任王松强在疫情防控新闻发布会上表示,此次疫情的发生,既暴露院感控制方面带来的不利影响,也暴露出少数医院在落实院感控制方面存在一定的漏洞。
德尔塔毒株是新冠病毒的变异毒株,最早于2020年10月在印度被发现,起初被媒体称为“双突变”病毒。德尔塔毒株较先前毒株对身体适应力明显增强,传染速度增快,病毒载量较高,治疗时间较长,可能导致重症的概率增加。目前,德尔塔毒株主要通过呼吸道飞沫传播、接触污染物传播和密闭环境中气溶胶传播。气溶胶通常指大小为0.001微米~100微米的固体或液体小粒子,分散并悬浮于气体中形成的胶体分散体系。呼出人体后很快(1秒甚至几十毫秒内)蒸发,形成飞沫核(粒径几微米),且飞沫核长期悬浮在空气中并随空气迁移,气溶胶传播在理论上能达到数十米,乃至数百米,远远超过飞沫的传播距离,增加了无接触传播的风险。在全民紧急应对疫情防控的关键时刻,我们更应理性地去分析疫情卷土重来带给我们的漏洞管理反思。面对来势汹汹的德尔塔毒株疫情,我们该如何面对?
各级管理层要重新审视全面提升对疫情防控工作的重视程度。比天灾更可

怕的是人祸,人祸产生的根源就是思想意识的冷漠与放松。疫情防控工作不仅仅是医疗机构和医务人员的职责,更是各级管理层所要重视的。去年8月份,国家卫生健康委员会、财政部就下发通知,要求在全国各地建设发热门诊和哨点,并拨付中央专项资金进行建设,以随时应对突如其来的疫情。但个别地方政府领导及卫生行业部门负责人对此事却漠然置之,对发热门诊和哨点的建设工作交差应付,有的地方财政甚至将该资金挪作他用。“建太大浪费资源,太狭小又很难应对疫情”成了很多地方的两难现状。
近日,在多地全民核酸检测现场发现,密闭的检测大厅内人群排队拥挤,等待时间过长,合理分流检测措施不到位,等待检测的人群中甚至有不戴口罩等现象。如果有阳性人员在其中,后果将不堪设想。
建议面对此次疫情,领导干部要亲自坐镇指挥,流行病学调查要加速全面,核酸检测频次要加强,结果报告要及时,防控措施要科学果断,不能有丝毫松懈。
一线工作人员对感染控制工作要警钟长鸣。2020年4月,哈尔滨院感事件暴露出医疗陪护制度存在漏洞;2020年10月发生的青岛院感事件起因新冠肺炎病人和正常就诊病人共用CT设备造成交叉感染。2021年1月,河北省石家庄市藁城人民医院、新乐市中医院均发生了医务人员、住院病人,以及陪护、护工等确诊新冠肺炎的情况,石家庄市两家医院被通报院感防控不力。此次郑州市德尔塔疫情也暴露出郑州市第六人民医院在感染控制工作中存在漏洞。据悉,郑州市第六人民

医院新建设的隔离病房是完全按照“三区两通道”的传染病房楼标准进行建设的,但为什么还会出现院内感染呢?其中道理就在于无论物理硬件设施再好,如果院感思想意识淡薄,终究还是会出问题的。虽然现有的防护措施完全可以避免院感发生,但现实是,因为一些偶然因素,总会有院感事件发生。如果属于偶然的职业暴露,没有造成感染扩散,是一种性质;如果是因为系统管理上的漏洞所致,该做的没有做到位,那就是另一种性质。如果对发生的院感事件不能及时处置和报告,导致医院感染暴发,后果更加严重。因此,医疗感控的根本在于:硬件是基础,工作人员行为隔离才是关键。国家卫生健康委医政医管局局长焦雅辉此前在多次新闻发布会上强调,针对医疗机构院感防控问题,补短板、堵漏洞、强弱项至关重要。医政医管局向全国广大医疗机构提出“医疗机构零感染”的目标,“零容忍”的态度,明确提出如果因为管理不到位或者责任问题导致院感事件,要坚决严肃查处,追究相关人员的责任,决不姑息。
全社会都要加强对科学防控疫情的宣传教育。一是非必要不出城;确需出行的应全程做好个人防护,返回后主动报备,配合落实相关防控措施。二是在日常生活中要全面加强个人防护,科学佩戴口罩,保持勤洗手、常通风、保持合理的社交距离等良好卫生习惯,不扎堆、不聚集。三是要时刻关注自己和家人的身体健康状况。一旦出现发热、咳嗽、咽痛、乏力、嗅(味)

食品安全与合理膳食

饮食卫生

洪涝灾害期间 饮食和饮水安全注意事项

炎热夏季,防汛救灾形势严峻。当前正值“七下八上”的防汛关键期,为更好应对可能出现的洪涝灾害和次生灾害,做好灾害期间饮水和食品安全,保护公众健康,请大家谨记以下健康提示。
一、保障食物供给,预防营养不良和营养缺乏病
灾害初期,应确保足够谷类食物,优先提供容易保存、易于食用、能量密度高的方便食品和营养强化食品。灾害过渡期,及时提供新鲜的蔬菜水果、肉类和蛋类等。家中有孕妇、婴幼儿的,可以适当提供一些营养补充品(营养包)、营养辅食等。
二、确保食品安全,预防食源性疾病
(一)保持清洁
饭前便后及操作食品前后要认真洗手;生吃的瓜果蔬菜一定要洗净,不使用污水清洗瓜果、碗筷餐具;餐具在使用前要清洗干净后消毒(煮沸法最好);食品原料、半成品和成品,以及炊具、餐饮具应防尘、防蝇虫、防鼠、防水和防潮;其他接触食品的工具、容器、包装材料等也应当清洁、无毒无害。
(二)生熟分开
生熟食品要分开盛放;刀、砧板、容器、餐饮具等要做到生熟分开;避免交叉污染,特别注意避免生手、抹布等的交叉污染。
(三)烧熟煮透
尽量使用蒸、煮、炖等长时间加热的烹调方式;制作肉、蛋、奶、鱼或其他易腐食品时,特别要注意烧熟煮透;尽量不加工和食用冷荤类食品,不生食动物性食品;生水一定要烧开后再喝,不直接喝生水。
(四)安全存放
建议只加工简单的饭菜,即做即食,不存放,尽量不吃剩饭剩菜;必要时,剩饭菜、隔夜熟食在确定没有变质的情况下,经彻底加热后再食用。
(五)材料安全
食品原料与辅料必须新鲜、清洁,无毒无害,色、香、味正常,符合相应的卫生要求;不吃病死、毒死或死因不明的家畜、家禽、鱼虾;不自行采食不认识的野生蘑菇和其他野菜、野果,不吃严重污染、腐败变质和可疑有毒的一切食品。

饮水卫生

一、饮水卫生
(一)不喝生水,尽量喝烧开的水、瓶装水或经救灾指挥部认可的饮用水(净化设备现场制备或送来的桶装水)。
(二)不喝来源不明或被污染的水,不用来源不明或被污染的水漱口、洗菜等。
(三)盛水器具要经常消毒,消毒后用干净的水冲洗。
(四)自觉保护生活饮用水水源及环境,在指定地点堆放生活垃圾、倾倒生活污水、大小便。
(五)注意饮水消毒。漂白粉(精片)必须在有效期内使用,存放须避光、干燥、凉爽。
二、重要提示
洪涝灾害期间正常供水受到破坏,其他水源的取水顺序为:首先选择泉水,其次选择深井水、浅井水,最后可以选择湖泊、江河、坑塘水。用这些地表水的时候,首先要澄清(静置数分钟,去除沉淀),然后使用明矾之类的混凝剂,加入相应的漂白粉(精片),最后烧开饮用。
(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)

甄选真材实料 安全放心可靠 健康调养每一餐

走亲访友 就选奇芝堂

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

征稿

本版旨在给基层医务人员提供较为基础的、实用的医学知识和技术,来稿应注重实践操作,介绍常见病和流行病的诊治、安全用药等;栏目包括《经验交流》《合理用药》《答疑释惑》《老药新用》等。欢迎踊跃投稿,并提供宝贵的意见和建议。
邮箱:54322357@qq.com
联系人:杨小玉