

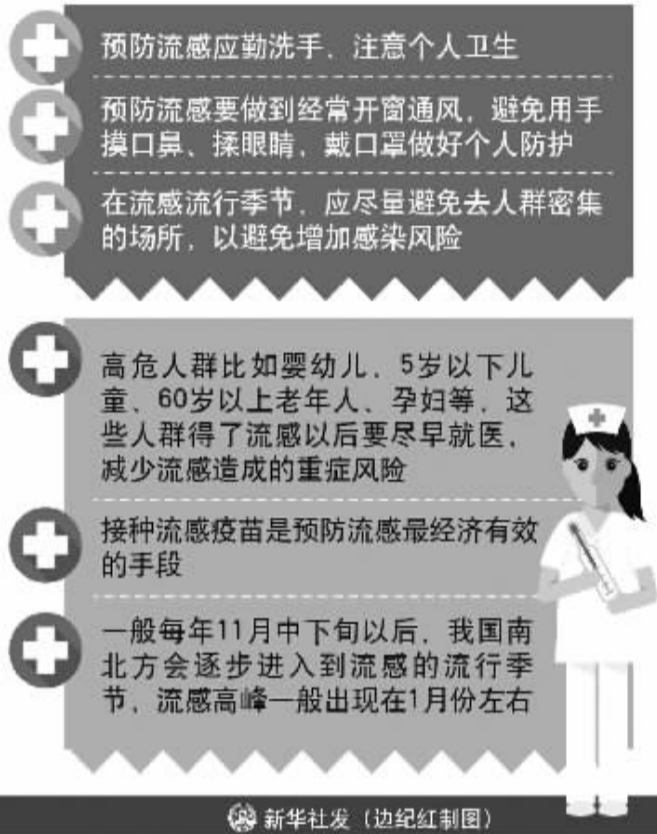
气温骤降 做好健康防御

长春市疾控中心科学解读秋冬传染病预防

进入11月份,长春的天气逐渐转凉,很多人开始有这样的疑惑:头疼、高热……到底是普通感冒还是流感?别急,看专家科学解读秋冬传染病预防。

记者采访了长春市疾病预防控制中心传染病控制科科长阴媛,她认为,由于室外温度降低,室内开窗通风时间明显缩短,人们在室内活动的频率明显增加,导致了室内空气污染时呼吸道传染病在人与人之间的传播几率大大提高。因此,冬季是呼吸道传染病,如流感、猩红热、水痘等疾病的高发季节。

专家:流感季将至 几个小贴士助你做好流感预防



- 预防流感应勤洗手,注意个人卫生
- 预防流感要做到经常开窗通风,避免用手摸口鼻、揉眼睛,戴口罩做好个人防护
- 在流感流行季节,应尽量避免去人群密集的场所,以避免增加感染风险
- 高危人群比如婴幼儿、5岁以下儿童、60岁以上老年人、孕妇等,这些人群得了流感以后要尽早就医,减少流感造成的重症风险
- 接种流感疫苗是预防流感最经济有效的手段
- 一般每年11月中下旬以后,我国南北方会逐步进入到流感的流行季节,流感高峰一般出现在1月份左右

新华社发(边纪红制图)

什么是呼吸道传染病?

呼吸道传染病是指病原微生物通过呼吸道侵入人体,在人体内生长繁殖后,随呼吸道分泌物向外传播,侵入另一易感机体的传染性疾病。

秋冬季常见的呼吸道传染病有哪些?

常见的呼吸道传染病主要有流行性感冒(流感)、猩红热、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘等。

哪些人易患呼吸道传染病?

儿童、老年人、体弱者、营养不良或慢性疾病患者、过度劳累者、精神高度紧张者等人群容易患呼吸道传染病。其实,普通人对多数呼吸道传染病普遍易感,有的人在感染过某种传染病后,可以产生持久的或持续一段时间的免疫力,或者通过接种疫苗获得一定的免疫力。

怎样预防呼吸道传染病?

家庭防控传染病一般采用综合性预防措施,做好家庭环境卫生清扫,注意体格锻炼和营养,保持室内空气流通;对易感人群应采取相对隔离措施,如避免接触病人、不去公共场所等;对婴幼儿、年老体弱者等高危人群,可本着自愿的原则选择接种疫苗。

流感有哪些症状?

流感主要症状是发热,体温39℃-40℃,比普通感冒高很多。同时伴有呼吸道卡他症状,如咳嗽、流鼻涕,严重的可伴有全身肌肉酸痛。

流感和普通感冒有什么区别?

流感是由流感病毒引起的,属于呼吸道传染病,主要通过飞沫传播。飞沫接触到的物品,患者用手去摸,手再接触口鼻,就易患流感。与普通感冒相比:

- 1、病原体不同;
- 2、普通感冒全年散发,流感多发于秋末冬初的季节;
- 3、流感传染性较强,普通感冒没有明显的传染性;
- 4、临床表现不同;
- 5、治疗不同;
- 6、流感可能会有并发症,普通感冒没有那么严重的并发症。

流感怎么治疗?

流感病毒感染,尤其是对儿童或有基础性疾病的老年人,易并发肺炎、脑炎、心肌炎,可引起呼吸循环衰竭,甚至导致死亡。

目前,针对流感有一个特效的治疗方法,就是在发病36-48小时内,尽早使用上奥司他韦。如患者有高热不退、全身肌肉酸痛等症状,需尽早到医院就诊,检查一下是不是

流感病毒感染。如果是,及时用上奥司他韦,效果很好。

怎样预防流感?

- 1、打流感疫苗;
- 2、在呼吸道疾病高发季,尽量避免到人群密集的地方;
- 3、根据天气情况注意增减衣物;
- 4、适当做室外运动;
- 5、多吃富含维生素的食物;
- 6、多喝水,常洗手。

表现为呕吐、腹泻的儿童也可能得的是流感吗?

长春市儿童医院急诊科主任李洪霞就这个问题作出了回答:得了流感的儿童常表现出无欲、肌肉酸痛、高热不退。但个别得了流感的孩子会先表现出呕吐、腹泻等疑似消化系统疾病的症状。建议家长及时带孩子到医院就诊,进行流感病毒采样,半小时出结果,一旦早期确诊,及时用药,效果非常理想,不要因为判断错误延误了病情。

即使患的不是流感,只是普通季节性感冒,也要足够重视。因为普通感冒的病因有很多,可能是由细菌、病毒、支原体、衣原体等引起的。其中,近9成都是由于病毒引起的。无论是什么病因导致的,都不要确认前乱用药,及时就医,遵从医嘱。 / 记者 刘施晶 报道

秋冬换季慢性呼吸疾病频发 专家提醒应避免接触过敏原

冷空气来临,西宁街头的行人很多已是“全副武装”,戴口罩的人也越来越多。医学专家指出,受气候等因素影响,高原地区患有呼吸道疾病和过敏的人群有增加态势,要重视慢性呼吸疾病,争取早发现、早治疗。

“很多人都忽视了慢性呼

吸疾病的早期症状,一拖再拖就会诱发其他疾病。”青海省人民医院呼吸科副主任医师齐丽亚说,哮喘的发病原因包括遗传、过敏等,可能与常接触变应原、冷空气、物理或化学性刺激以及上呼吸道感染、运动等有关。据门诊统计,过敏性哮喘的患者有80%都是因早期患有过

敏性鼻炎引起的。

记者了解到,相比沿海发达城市,青海地处高原地区,空气质量较好,但因气候干燥,秋冬季节的冷空气会对呼吸系统造成一定伤害。此外,各式各样的食品、物品纷纷进入百姓家中,街道两旁的植被品种日益多样化,人们接触到

的过敏原也越来越多,患上鼻炎、咽炎等呼吸道疾病的概率就更高。

据了解,目前过敏性鼻炎和哮喘仍是不能根治的慢性呼吸疾病。提前预防、加强全程管理是良好控制病情和降低疾病负担的有效措施。

“每到过敏季节和流感高

发期,我们建议患者佩戴口罩,一方面防止冷空气刺激鼻腔黏膜,另一方面可以阻隔部分过敏物质。此外,还要少吸烟,多通风,保持室内空气湿润。一旦患病,要遵医嘱规范治疗,避免接触过敏原,多喝水,通过合理饮食增强身体免疫力。”齐丽亚说。 / 新华社

安装ETC的车主们,通行规则已帮你整理好了!

安装了ETC之后是不是觉得上高速自在如风?折扣通行简直不要太开心!快捷又省钱!接下来给大家普及一下在使用ETC过程中需要注意些什么呢?来,一起看看

问题一:高速公路上ETC车道代表什么意思?ETC专用车道又称电子不停车收费专用车道,是指我国高速公路联网不停车收费系统,车辆通过路桥收费站时不需停车、自动缴纳通行费,实现高速公路通行费非现金便捷支付。

问题二:上高速时没有走ETC通道,下高速时能走ETC通道吗?上高速时没有走ETC通道,因此无入口信息。当车辆出站时,出口栏杆机便不会抬杆,此时车辆必须选择

人工车道通行。

问题三:装了ETC的车子,能从普通车道通过吗?只要是ETC车主,还是建议从ETC车道出。走人工车道的话,一定要停下车,把卡从OBU设备里取出来,让收费员刷卡,获取出口信息。走人工和ETC混合车道的话,车需要稍停一下,OBU也会响一下,收费员会点击确认,形成完整的通行记录,以免影响下一次高速公路通行。

问题四:为什么走ETC车道不抬杆?一般原因可能是:①车速过快无法感应;②ETC卡掉落或电子标签失效;③车道故障;④车辆被列入“黑名单”。

问题五:装了ETC的车进

入高速却提示非法拆装,什么意思?ETC用户正常进入高速行驶,但提示非法拆装和其他非正常提示信息,一般有以下几个原因:①ETC用户进入收费站前要提前并道,垂直驶入ETC车道,并将时速控制在20公里以内,否则易造成系统在读取标签过程中出错。②电子标签使用不规范也容易造成通行问题。由于个人移动或长时间暴晒造成ETC电子标签脱落、松动,未按规定粘贴在车辆前挡风玻璃处,导致标签失效,将造成系统无法自动抬杆。③车道系统显示U型卡掉落或电子标签失效,将无法自动刷卡及扣除车内费用,应以现金方式交纳此次通行费用。

问题六:走ETC车道不抬

杆怎么办?按照收费站工作人员指引转入人工车道通行。问题七:我的ETC卡可以插入朋友的电子标签中使用吗?不可以。ETC用户车、卡和电子标签必须对应配套使用,不得相互混用。ETC用户必须是一车一卡一设备,不得多车共用一张卡或者一个电子标签,否则无法通行。问题八:如何检查电子标签是否正常工作?拔卡,将带有芯片的卡片正面插入到电子标签中,在听到“嘀”声后,电子标签屏幕显示为“记账卡”或“金额”时,方可正常通行ETC车道。如ETC卡插入电子标签中显示电子标签失效,未插卡等文字,即说明你的电子标签出现异常,需要到ETC营业网点重新激活并

安装。问题九:ETC通行卡不用时可以拔下吗?可以拔下来。只需要在过高速ETC专用通道之前插上即可。使用时注意:①ETC采用的是车辆与ETC卡和车载电子标签(OBU)绑定的形式,专车专用,即一车一卡一标签,卡内信息必须与电子标签和车辆信息一致。②电子标签(OBU)具备防拆卸功能,一经安装,不得擅自拆卸。拆卸后电子标签即刻失效,需到ETC办理地点重新办理和安装。③确保ETC卡或关联银行卡余额充足。④插好ETC卡,OBU会有绿色指示灯闪烁提示。

记住以上通行规则,秒过高速公路收费站妥妥滴。

/新华社