

疫情防控时,新春佳节到 如何过好健康安全年?



沐铁城

随着春运开启,越来越多的人踏上归途,疫情防控与新春佳节交织在一起,如何过好健康安全年?

吃得安全

近期,车厘子、冻鱿鱼、奶枣等食品多次被检出新冠病毒核酸阳性,受到普遍关注。如何保证食品安全?

国家食品安全风险评估中心副主任李宁表示,新冠病毒是呼吸道病毒,经消化道感染的可能性极小。新冠病毒核酸检测主要是针对病毒的核酸片段,无论是活病毒、死病毒,都可能检出核酸阳性;食品检出核酸阳性,不代表它就具有传染性。

她说,从全国各地对食品及其外包装特别是进口食品及其外包装的新冠病毒核酸检测来看,总体的阳性检出率也是比较低的,不到万分之一,而且主要集中在食品的外包装,总体的污染量也是比较低的,因为新冠病毒在食品的表面不会繁殖。食品存在活病毒的可能性也是非常小的。

尽管如此,在疫情防控常态化下,消费者也要做好防护。李宁提醒,在处理食品及其包装整个过程中,要勤洗手,保持良好的手卫生,不要用手触摸口、眼、鼻,特别是处理进口食品更要注意。

买得安全

在疫情防控常态化的背景下,今年春节人们的饮食生活与往年可能会有很大不同,亲朋好友外出聚餐的活动会大大减少,采购大量食物在家做饭和网购食品的可能性会大大增加。

李宁提醒,消费者在网购食品时,要特别注意到正规和信誉好的网络平台采购;在收到快递的时候,如果购买的是进口食品,可先用75%的酒精对外包装进行预防性消毒。在整个处理食品和外包装的过程中,要保持良好的手卫生。在加工环节,要做到食品安全“五要点”:保持清洁、生熟分开、烧熟煮透、食物保持安全温度、使用安全的水和清洁的食材。

为有效防范新冠病毒通过物流渠道由境外向境内传播,国务院联防联控机制日前印发《进口物品生产经营单位新冠病毒防控技术指南》,在进口物品管控方面,要求加强对进口物品源头、装卸储运过程、生产加工过程和销售经营过程各环节的全流程管控,做到进口货物来源可查,去向可追。在做好进口物品外包装核酸检测和预防性消毒的同时,对内包装及其内容物也应按要求开展核酸检测和预防性消毒,一旦发现核酸检测阳性样品要按要求严格做好应急处置工作。

回得安全

随着春运开启,会有更多的人踏上归途。人在旅途,如何做好个人防护?

中国疾控中心病毒病预防控制所所长许文波表示,首先我们提倡大家春节假期非必要不流动。不管是否流动,都一定要提前做好个人防护,如果要返乡,一定要提前做好出行规划,及时关注目的地疫情变化和疫情防控的政策措施,多关注交通部门的出行提示。

“若无发热和呼吸道感染等可疑症状,可正常返乡;若出现可疑症状,建议居家休息和就地就医。”许文波提醒,如果乘坐私家车返乡,一定要做好私家车的通风换气,并且乘坐人员下车进入公共场所时要佩戴口罩,返回车辆后建议先用手消毒剂进行手部消毒。

许文波说,如果乘坐公共交通工具返乡,回家途中要全程正确佩戴医用外科口罩,尽量减少因就餐而摘口罩的次数和时间,并且根据时间长短更换口罩。排队等候时要注意保持1米线的安全距离,尽量不和其他候乘人员扎堆。如果旅途中出现发热、咳嗽等可疑症状,要及时联系工作人员,并到指定隔离区休息,可疑症状者应及时到指定医疗机构就诊。

“回到家乡后要按照当地的防控要求,落实各项防控措施,少串门、少聚集。”许文波说。

冬春季诺如病毒感染多发 预防很关键

黄浩铭

近期在广西河池等地出现多所学校学生感染诺如病毒的情况。专家表示,诺如病毒感染多发,广大群众应了解相关预防知识,做好日常预防工作。

广西中医药大学第一附属医院脾胃病科主任医师陈国忠介绍,诺如病毒具有潜伏期短、传播途径多、感染剂量低的特点,易在幼托机构、学校等集体单位的密闭场所集中暴发。人体感染后可引起以呕吐、腹泻等症状为主的急性发病,病程一般为2至3天。

陈国忠说,诺如病毒既可通过病人呕吐物、排泄物播散至空气中传播,也可通过密切接触途径传播,还可通过污染的食品、饮用水传播;发病主要症状为呕吐和腹泻,可伴有恶心、发热和腹痛。诺如病毒感染具有明显

的季节性,流行高峰从10月持续到次年3月,目前正处在高发季节。如果感染诺如病毒,尽量不要和其他人近距离接触,尤其不要去做饭或照顾老人和婴幼儿。

目前,针对诺如病毒的防控主要采用非药物性预防措施。保持良好的手卫生是预防诺如病毒感染和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。此外,认真清洗水果和蔬菜,正确烹饪食物,尤其是食用贝类海鲜等高风险感染诺如病毒的食品应保证彻底煮熟。

诺如病毒胃肠炎病人患病期间最好主动居家隔离,并持续到症状完全消失后2天,避免传染给其他人。发生诺如病毒胃肠炎聚集性病例,有关方面应做好全面消毒工作,重点对被患者呕吐物、粪便等污染物污染的环境物体表面等进行消毒。

国家级“医学营养减重 教学基地”落户邵阳

记者 刘敏

通讯员 姚昱

本报讯 近日,从北京召开的全国第三届华夏医学营养论坛暨医学营养减重规范管理会议上传来喜讯,邵阳学院附属第一医院临床营养科获批“医学营养减重教学基地”称号,成为全国236家医学营养减重教学基地之一。这也标志着国家级“医学营养减重教学基地”落户邵阳。

医学营养减重教学基地建设,旨在统一应用医学减重共识,按照规范的医学营养减重的原则和标准化路径,以超重和肥胖者为核心,根据个体差异通过“医学”“营养”“科学”的方法制定个体化减重方案,配合运动、心理治疗及减重治疗后的维持等内容,为患者提供安全的减重服务。

近年来,伴随我国肥胖人群呈爆炸式增长趋势,因超重和肥胖引发的糖尿病、高血压、痛风、心血管病等疾

病也在逐年增加且呈年轻化趋势。患者往往采用不正规的减重方式,不仅体重容易反弹,而且出现了各种减肥相关性的并发症,严重危害着人们的身体健康。

为更好地服务百姓健康,邵阳学院附属第一医院临床营养科开展医学营养减重工作多年,早在2013年就开设了营养干预减肥门诊,针对单纯性肥胖、围孕期肥胖、肥胖合并代谢综合征等多类型肥胖人群,制定个体化减重治疗方案,通过无创非药物方式,不打针、不吃药,先后为众多减重患者成功减重,预防和降低肥胖并发症的发生率,改善肥胖人群健康状况,提高生活质量。

此次成功挂牌“医学营养减重教学基地”是对该院营养科团队努力开拓工作的认可,营养科将以此为契机,发挥医学营养减重科室专业优势,为患者提供科学、安全、规范的标准体重管理服务,同时更好地肩负起“医学营养减重教学基地”的重任。



“祝您生日快乐……”2月4日下午,市中心医院心胸外科病房里异常热闹和温馨,该科医护人员和病人家属一同唱生日歌,一起给患者谭老先生过生日,共同分享美好时刻。

记者 陈贻贵 通讯员 肖丹丹 李文娟 孟天笑 摄影报道