

国家卫健委发布新版戴口罩指引

当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时,也需要佩戴口罩

国家卫生健康委员会13日发布新版《公众和重点职业人群戴口罩指引(2021年8月版)》,对公众戴口罩提出新要求:对普通公众来说,除了在密闭场所需要戴口罩外,当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时,也需要佩戴口罩。

今年7月以来,境外输入引发本土聚集性疫情已先后波及多个省份,暑期人员外出流动多,疫情传播风险进一步增大。同时,受长期持续的疫情影响,公众以及相关从业人员的防护意识减退,存在接种疫苗后就不用再戴口罩等麻痹思想和侥幸心理,在落实防疫措施和个人防护方面出现漏洞。

为提高公众和重点职业人群防护意识,防范疫情传播风险,国家卫健委对公众和重点职业人群戴口罩指引进行修订,进一步强化防护要求。

在新版戴口罩指引中,重点职业人群主要涉及境外输入和污染传播高风险岗位、医疗机构工作人员和公共场所服务人员等三类人群,并对重点职业人群佩戴口罩提出相关要求。

——境外输入和污染传播高风险岗位人员,特别强调境外冷链食品、交通运输相关的海关工作人员和保洁员、搬运员、司机等岗位强化防护,工作期间全程佩戴颗粒物防护口罩,防范经物、经环境、经人的传播风险。

——医疗机构工作人员,除医务

人员、直接接触病人或感染者岗位工作人员重点防护以外,接触潜在污染物的人员,比如保洁员、护工、水暖工、化验室工作人员等佩戴颗粒物防护口罩,医院其他工作人员,比如保安、导医等佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

——公共场所服务人员,比如乘务员、警察、快递员等,以前要求佩戴一次性医用口罩,这次修订进行了提级强化,要求工作期间佩戴医用外科口罩或更高防护级别口罩。

此外,指引建议公众家里日常备用一些高级别口罩,当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状,到医院就诊的时候,佩戴更高级别的口罩,全面防范传播风险。

据新华社

注意! 这些错误做法让口罩防护效果打折

佩戴口罩

四步骤

- 01 佩戴口罩前应洗手,保持手卫生。
- 02 分清口罩的正反面,保持深色面朝外,金属条鼻夹在上。
- 03 先将耳挂挂于双耳,再上下拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌,将双手指尖沿着鼻梁金属条,由中间向两边,慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁。
- 04 口罩要覆盖口、鼻、下颌,鼻梁金属条要紧贴鼻梁,使口罩与面部紧密贴合,关键是全部遮盖口鼻处。

国家卫健委:要从严从紧落实各项防控措施



8月13日,国务院联防联控机制在北京召开新闻发布会,国家卫生健康委疾控局、基层司负责人,中国疾控中心专家以及基层社区有关负责人出席,介绍进一步做好疫情防控有关情况,并回答媒体提问。■新华社发

“截至目前,全国现有本土确诊病例连续19天上升,我国面临短时间内多源多点发生疫情的复杂局面。”国家

卫生健康委新闻发言人米锋在13日国务院联防联控机制新闻发布会上介绍,针对当前疫情形势,要从严从

紧落实各项防控措施,压实四方责任,强化外防输入,落实高风险人员封闭管理、高风险环境和物品消杀等措施,加强风险人群区域排查、重点场所疫情防控,坚决彻底做好重点人员的集中隔离,尽快遏制疫情扩散蔓延势头。

“全国层面发生大规模的疫情风险较小。”国家卫生健康委疾控局一级巡视员贺青华介绍,截至12日24时,全国18个省份48个市发生了本土疫情,其中,36个市超过5天没有新增的感染者报告。除扬州、武汉、张家界外,其他仅有零星的病例报告,从这个情况看,全国疫情风险总体可控。

对此,国家卫生健康委将继续指导各地做好以下四方面工作:疫情发生地区要继续严格落实常态化防控的各项措施,加强流调溯源、核酸筛查、集中隔离和社区管控,防止疫情向外扩散;相关省份要加大对涉疫风险人群的排查;要指导各地全面排查口岸城市、机场、港口、定点医院、集中隔离点等高风险场所的防控漏洞;加强宣传教育,加快推进疫苗接种,引导群众做好个人防护。

据新华社

近期,国内多地发生多点散发疫情,防控形势严峻复杂,输入风险、防控压力持续增大。科学、正确佩戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施之一,更是极其重要的个人防护措施。但是在生活中,一些人为了说话、饮食方便,常将口罩随意拉至下颌、脖颈等位置,有时也将口罩挂在手臂上,殊不知,这样做不仅容易导致口罩内层受到污染,使口罩的防护效果大打折扣,也无形中加大了传播和感染病毒的风险。对此,北京市疾病预防控制中心向公众提出了相关建议。

据新华网

膀胱癌“光动力”治疗成功实施

8月10日,膀胱癌多次复发患者林先生,在海南省肿瘤医院泌尿外科接受“光动力”治疗。留院观察24小时后,于11日顺利出院。

据悉,两年前,50岁的林先生因出现血尿,到医院检查后被确诊为“腺性膀胱炎”,在接受了两次膀胱黏膜电切手术和卡介苗灌注治疗后再次复发。经海南省肿瘤医院泌尿外科专家进一步检查,并组织院内、院外多学科会诊后,最终诊断为膀胱多点原位癌。

膀胱原位癌的恶性程度极高,容易复发和恶化。负责林先生治疗的泌尿外科专家陈科和同事们研究后,结合患者过往治疗评估,制定了“光动力”新技术治疗方案。

“光动力”是一种肿瘤治疗的新技术。它通过在膀胱内注入可以让肿瘤吸收的光敏剂,然后利用“光动力”设备产生的类似“激光武器”一样的“照射能量”,将肿瘤细胞一举歼灭,达到近似手术清除的效果。

光动力治疗在病房治疗室实施,只需局部麻醉,在膀胱镜辅助下,导入光纤进行照射治疗。前后约45分钟,林先生顺利完成了治疗。

海南省肿瘤医院泌尿外科副主任曲军介绍,膀胱多点原位癌常规治疗难度较大。手术局部电切治疗,容易遗漏,也容易复发;膀胱全切,创伤大,并发症多,患者术后生活质量差;保守药物灌注治疗,需要持续不断反复治疗,时间长,费用高,疗效不理想。曲军表示,他们在研究林先生的病情后,一致认为完全符合“光动力”治疗要求。

陈科说:“光动力膀胱灌注治疗对膀胱的损伤小,对患者治疗后的生活质量有保障,针对多点原位癌、卡介苗难治性膀胱癌、多次复发膀胱癌等复杂疑难的非肌层浸润性膀胱癌,光动力给这些患者的‘保膀胱治疗’提供了一个新的选择。”据新华网

三伏祛湿有妙招

伏天是一年之中气温最高、湿气最重、最为闷热潮湿的季节,尤其是今年夏季降雨频繁,湿热难耐。高温和湿气双重夹击,让人胸闷气短。如果湿气长期藏于体内无法排除,体内的湿气越来越重,容易让人感到倦怠、乏力、烦躁。俗话说:“千寒易除,一湿难去。”如何才能有效预防和祛除体内湿气呢?

脾胃养护在祛湿方法中占有重要地位。饮食宜清淡,多吃健脾祛湿的食物,如怀山药、白扁豆、薏苡仁、莲子、芡实等,既有健脾益气之功,还有利水化湿之效,对于减少胃肠负担、促进胃肠功能恢复、促进新陈代谢亦有一定功效。应少吃甜食、少喝酒、少食辛辣刺激的食物,避免因脾胃消化功

能障碍导致湿邪内生。

芳香化湿是中医临床祛湿的重要治法之一,适用于湿困脾胃、湿温初起等证,中医常用藿香、佩兰、紫苏叶、白豆蔻等,并配合淡渗利湿、燥湿的药物。藿香正气水、十滴水等药物即采用了此治法。在家中种植茉莉花或者栀子花,或者点天然精油熏香,也能够起到祛除湿邪、清心提神的作用。

保持健康的精神状态、保证睡眠的时间和规律的生活作息,对于改善湿热体质非常重要。经常熬夜、睡眠不佳者,多伴有舌苔厚腻,此乃湿气蕴蒸之象。良好的睡眠有祛湿清热的作用,睡个好觉则舌苔薄白,表明湿热已祛。湿热体质常见性情急躁易怒、紧张焦虑压抑,应该注意静养心脾。静

能安神清热,有助于脏腑气机舒畅运转。

适量运动可以缓解压力,促进身体器官运作,调理气机,疏通气血,有助于排湿解乏。运动锻炼时应注意舒展筋骨关节,增加身体的柔韧度,建议进行太极拳、瑜伽、游泳、健步等舒缓的运动,锻炼强度以达到微微出汗为宜,运动出汗后要能及时充分擦干身体头发,锻炼时间建议选择清晨。

按揉阴陵泉穴能起到健脾祛湿的功效。阴陵泉是脾经的合穴,也是祛湿要穴。该穴位于人体的小腿内侧,膝下胫骨内侧凹陷中,取该穴的时候,应采用正坐或仰卧的取穴姿势。每次左右腿穴位各按摩60至100下,每日早晚各按摩一次即可,以穴位感到酸胀为适度。

据人民网