

# 盐湖疾控 2 月份健康提示

2月立春,乍暖还寒。正值春节假期,人群大规模流动和聚集性活动增多,呼吸道疾病感染风险加大,为此,盐湖疾控提醒大家加强防范,注意流行性感冒、新冠病毒感染、其他呼吸道传染病、一氧化碳(煤气)中毒的预防。

## 流行性感冒提示

流行性感冒(流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,全人群普遍易感。每年的冬季至次年的春季是流感流行高发季,加之春节临近,群众乘坐密闭交通工具(客车、火车、飞机等)返乡或参加各类集会和聚会,接触频繁,增加了流感传播的风险。

1. 接种流感疫苗是预防流感、降低流感相关重症和死亡负担的有效手段,特别是儿童、老年人、医务人员等重点人群和有基础病人群,在无禁忌症的情况下应尽早接种流感疫苗。

2. 养成良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻。每天定时开窗通风数次,保持室内空气新鲜。

3. 人员密集的公共场所,建议科学佩戴口罩。流行高峰期应避免去人群密集场所,如出现相关症状应及时就医,尽量居家休息,不带病上班,减少疾病传播。

## 新冠病毒感染提示

当前新冠感染仍维持在较低流行水平,但正值春节,人员流动性和聚集性较大,新冠感染风险可能会出现一定程度的回升。

1. 建议60岁及以上老年人群,或者18岁~59岁患有较严重基础疾病人群、免疫功能低下人群、感染高风险人群等重点人群,按条件接种新冠病毒疫苗,优先推荐接种含XBB变异株抗原成分的新冠疫苗。

2. 坚持常通风、勤洗手、科学佩戴口罩,在公共场所保持社交距离,注意

手卫生和咳嗽礼仪;外出就餐,提倡公筷公勺、分食进餐,倡导健康生活方式。

3. 加强个人及家人健康状况的监测,如出现发热、干咳、乏力等不适症状时,避免带病上班,视情况及时到附近医院发热门诊就诊,就医途中全程佩戴口罩,尽量避免乘坐公共交通工具。

## 冬季其他呼吸道传染病提示

除流感、新冠外,冬季常见的疾病包括水痘、流行性腮腺炎、麻疹、风疹等,应加强重点场所和重点环节防控。

1. 注意个人卫生,打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮掩口鼻,避免飞沫传播。每天勤开窗通风,保持室内空气新鲜;不要接触病禽、病畜,远离禽鸟,尽量不去禽类屠宰市场。

2. 对有疫苗预防的传染病,如水痘、流行性腮腺炎等,按相关接种要求及时和全程接种疫苗,提高自身免疫力。

3. 流行高峰期应避免去人群密集场所,特别是症状较轻的患者应及时到医院就诊,并减少接触他人,避免发生交叉感染。

## 一氧化碳(煤气)中毒提示

日常生活中发生的一氧化碳中毒事件,被称为非职业性一氧化碳中毒。每年的11月至次年3月,为一氧化碳(煤气)中毒的高发月份。

1. 使用天然气热水器时,不要密闭房间,要保持良好的通风;使用管道煤气时,要防止管道老化、跑气、漏气,烧煮时防止火焰被扑灭,导致煤气溢出。

2. 如发现可疑患者,应迅速将患者移离中毒现场至通风处,松开衣领,注意保暖,密切观察意识状态,同时叫救护车,随时送往医院抢救。

3. 建议家中使用燃气、煤气灶具的公众,安装一氧化碳报警器,并定期检查维护,确保正常运行。

4. 开车时避免发动机长时间空转,开空调时适时开窗换气,不在空调

开放的密闭车内睡觉。

## 春节健康提示

春节将至,大家要谨防“节日病”,健康过大年。

1. 合理饮食。暴饮暴食会引起胃肠功能失调、急性胃肠炎,增加发生急性胰腺炎或急性胆囊炎的危险。因此,要建立一个合理的饮食结构,吃多少做多少,食物新鲜多样,补充足够的碳水化合物提供机体所需的能量。

2. 规律作息。长时间熬夜打牌、搓麻将、唱歌等会导致生物钟紊乱,可能出现消化不良、内分泌紊乱,导致身体机能出现问题。因此,过节期间也应规律作息,保证睡眠质量。

3. 饮酒不可过量。春节聚餐多饮酒不可避免,但不可过量,过量饮酒可能造成胃肠黏膜和肝脏功能的损伤,严重的时候会引发急性酒精中毒。另外,酒后正确睡姿应该是侧卧位,防止呕吐物窒息,家人要注意照看以防发生意外。

4. 戒烟要尽早。烟草烟雾中含有数百种有毒有害物质,其中至少70种能够致癌,吸烟和二手烟均会对健康产生严重危害。春节聚会、走亲访友,应不吸烟、不敬烟、不劝烟,对二手烟说“不”,共度无烟健康佳节。

5. 适量运动。远离惰性行为的生活方式,时刻谨记久坐,如果户外温度过于寒冷,可以选择一些适合自己的室内运动项目,保证每日规律、适当的运动。

6. 健康出行。春节期间,建议公众错峰出游,尽量避开热门景点和高峰时段,避免前往密闭场所,乘坐飞机、高铁、火车、空调大巴等公共交通工具时,要科学佩戴口罩,及时洗手或做好手消毒。65岁以上老年人、孕妇、儿童及严重慢性基础性疾病患者等,尽量避免聚集性活动;旅行途中和返回后做好自我健康监测,如出现干咳、发热等症状,避免参加集体活动或前往人群密集场所,做好个人防护,尽早到就近的医疗机构就诊。

盐湖区疾控中心供稿

## “90后”女大学生迷上养蝎子



▲2月3日,荆宁在查看蝎子发育生长情况。

荆宁是临猗县猗氏镇小杨村的一名“90后”女大学生,毕业后,她从网上得知蝎子药用价值高,又可以食用,市场前景良好,于是经过市场考察,于2022年在盐湖区姚孟街道南村租赁了个独院,开始养殖蝎子。因为市场行情不错,今年她计划加大投资力度,进行规模养殖。

董应赞 摄

## 绛县车厢路社区专项排查“九小场所”

运城晚报讯(记者 王瑞)近日,绛县车厢路社区开展专项行动,对沿街“九小场所”中存在的金属栅栏、防盗网、广告牌等影响逃生和灭火救援的障碍物进行集中排查整治。

针对排查过程中存在的消防安全隐患,工作人员现场提出整改意见并要求经营者立即整改,对于无法立即整改到位的商铺,开具整改通知书,要求其限期整改。同时,做好排查汇总工作,对辖区内可能存在的安全隐患做到防范遏制,坚决做到发现一处、整治一处。

安全无小事,警钟要长鸣。接下来,车厢路社区将始终坚持“安全第一,预防为主”的工作方针,不定期开展消防安全检查“回头看”工作,督促落实排查后的整治工作,确保每一处整改落实到位,坚决“打通生命通道”最后一道逃生防线。切实保障人民群众的生命财产安全。

## 2024年1月团体献血红榜

序号	采血日期	单位名称	采血情况(人次)			采血量(ml)
			400ml	200ml	合计	
1	1.9~1.10	永济市城北街道办事处	65	12	77	28400
2	1.10	芮城县阳城镇人民政府	59	1	60	23800
3	1.11	山西盈康一生总医院	85	34	119	40800
4	1.12	恒大绿洲社区	9	6	15	4800
5	1.19	运城同德医院	36	11	47	16600
6	1.22	山西楚侯鑫晟新材料有限公司	65	15	80	29000
7	1.23~1.24	万荣县卫生健康和体育局	149	28	177	65200
8	1.24	垣曲	95	1	96	38200
9	1.25~1.26	河津市卫生健康和体育局	232	102	334	113200
10	1.29	平陆县常乐镇卫生院	46	7	53	19800
11	1.30~1.31	临猗县卫生健康和体育局	138	46	184	64400
12	1.31	五四一总医院	30	2	32	12400
13	1.31	山西河东雄风农机有限公司	19		19	7600

## 百次献血人物榜——徐虎



♥第1次献血:2011年9月1日。  
♥第100次献血:2023年7月10日。  
捐献全血1次400ml,捐献血小板106次194个治疗量,多次荣获全国无偿献血奉献奖金奖。

运城市中心血站 地址:机场大道(工农西街271号)

## 献血咨询热线

●购物中心献血屋 电话:2063600 献血结果查询专线:2126662 2166222  
●南风广场献血屋 电话:6362553 机采血小板预约热线:2160032  
●汽车站献血屋 电话:2165598 血站24小时服务热线:  
●河东献血屋 电话:2500933 2162120 2163120  
●机场大道献血屋 电话:2165500 血费报销咨询专线:2122515