做好『非常6+1』有效预防德尔塔

根据河南省疫情防控新闻发布会发布，本次郑州的新冠疫情主要是新冠病毒德尔塔毒株引起的。

新冠病毒变异毒株“德尔塔”（Delta）2020年10月在印度发现，被世卫组织命名为B.1.617，已在世界范围迅速传播，此前国内广州疫情病例中有出现德尔塔毒株。本次始于南京禄口国际机场的疫情，病原体为德尔塔变异株，范围广、来势猛，迅速波及全国，已有多省市出现本土确诊病例和无症状感染者。如果说新冠病毒的传播能力，之前好比能“打到几个人”，那么德尔塔毒株可能是“放倒一片人”。

一、德尔塔毒株到底有多毒？

传播速度快 呈现跨省传播，目前我国至少20个城市有波及，是迄今为止发现的最易传播的新冠病毒变异株。

传染性强 广东广州曾出现无接触情况下14秒病毒传播案例。

潜伏期短 钟南山院士表示，德尔塔病毒在身体中的潜伏期比较短，病毒载量高，两三天就会发病，甚至有些24小时就发病，有的德尔塔10天之内有5代传播，患者核酸转阴所需要的时间延长。

症状不典型 德尔塔毒株感染患者早期可能仅表现乏力、嗅觉障碍、轻度肌肉酸痛等，症状非常不典型；这并不像新冠病毒变异前的表现：发热、乏力、干咳，还可能出现咽痒、咽痛、鼻塞、流涕、腹泻、味觉异常、嗅觉消失等症状。

治疗时间长 从目前观察的结果看，新冠变异病毒德尔塔毒株，比起变异前的感染者，治疗周期更长，而且更易发展成重症。

密切接触者重新定义 过去认为，密切接触者是发病前两天，患者家里的人还有同一个办公室的，或者一米之内有共同吃饭、开会等等，这叫密切接触者。

根据德尔塔病毒的特点，对于新冠变异病毒德尔塔毒株的密切接触者的定义做了修改，在同一空间、同一单位、同一建筑、发病前4天和患者相处在一起的，都属于密切接触者。

二、新冠疫苗是否还有效？

尽管疫苗对德尔塔毒株的防护效果有所减弱，但仍然能显著降低出现新冠症状的风险。6月25日，钟南山表示，国产常用疫苗对“德尔塔”变异毒株有效，中国需要继续保持疫苗接种“加速度”。7月28日，中国工程院院士张伯礼说：接种疫苗的预防转重率可以达到90%以上。所以，没有接种的人群，请尽快配合接种新冠疫苗，尤其是容易发展为重症的老人和孩子，尽快配合相关部门完成疫苗接种。

三、不管是否接种疫苗 都应继续做好个人防护

即便是接种了疫苗，也不能保证100%预防新冠病毒，更不能保证100%预防变异病毒；因为接种疫苗本身并不是100%能产生抗体。

应对预防新冠病毒的方法对于变异病毒德尔塔仍有效：

正确佩戴口罩，防止飞沫传播。

勤洗手保证手部卫生，要用流动的水洗手，或者使用含酒精成分的洗手液。出门后不要用手接触鼻和眼睛，养成良好卫生习惯。

保持室内空气的流通，避免聚集。

坚持健康的生活方式，外出做好验码测温，注意保持1米线的社交距离。

出现发热等症状，及时到附近的发热门诊就医，全程佩戴好口罩。不建议乘坐公共交通工具，不带病上班，并向单位报告旅行史、接触史及身体异常情况。

一个小小的病毒，折腾人类两年，至今仍未被消灭，却变异的更狡猾、更强大了。坚持做好科学戴口罩、勤洗手、常通风、不聚集、验码测温、一米线和配合疫苗接种的6+1措施，是预防和控制新冠病毒以及新冠变异病毒德尔塔毒株最有效的方法。 （河南省卫生健康委）

洪灾过后需警惕这些皮肤问题

洪灾后可造成多种疾病的爆发流行，常见的有胃肠道疾病、呼吸道疾病和各种皮肤病等，其中皮肤病占各种疾病的50%以上。因此，除了防灾，也要在疾病预防方面做好防护。下面我们请陈君霞诊所的负责人陈君霞医师为大家讲解一些关于洪灾过后常见皮肤病防控的知识。

1、蚊虫叮咬

洪水泛滥促使蚊虫滋生，人被蚊虫叮咬后，四肢可出现红色丘疹水疱。

陈医师建议使用含有防蚊成分（避蚊胺、避蚊酯、派卡瑞丁）的驱蚊液，保持皮肤清洁卫生。陈医师说如果出现症状可外用炉甘石洗剂减轻症状，也可外用激素类软膏等。

2、手足浸渍

常发生于手足长时间浸泡在水中的人群，病变位置通常在手指、足趾间。除糜烂、脱屑和渗出外，严重的还可造成局部感染和溃疡。陈医师建议尽量缩短手足在水中的浸泡时间，保持手足部位清洁干燥，涉水时，应穿防水长筒靴。

陈医师说重度的注意保持局部干燥，可在患处扑粉，或于轻度糜烂处涂抹氧化锌软膏，也可外用糖皮质激素软膏，继发感染者需要外用抗生素软膏。

3、皮肤癣菌病

洪灾过后，环境温暖潮湿，因此各种癣病多发并且易加重。陈医师建议尽量保持手足及身体易生癣部位干燥。一般外用抗真菌药膏如博士无敌霉克软膏、联苯苄唑乳膏、特比萘芬乳膏等，有局部轻度糜烂渗出的应同时使用含有抗生素的药膏，以防细菌感染。

4、湿疹

多发生于双侧下肢，因为双腿长时间浸泡在温暖污浊的水中，更容易出现刺激和过敏性接触性皮炎，主要症状为患肢瘙痒和渗出。

陈医师建议下水前外涂防水油膏，然后用清水洗净擦干。外用糖皮质激素和保湿剂是湿疹的主要治疗手段，病情较轻的话，以保湿为主即可。若保湿不能控制，建议在专业医师指导下选择适当强度的糖皮质激素药膏规范治疗。严重者需要配合口服抗组胺药物，如西替利嗪、氯雷他定等。

5、女性若遇生理期

陈医师建议应尽量穿戴好雨具、雨衣，最好穿着长裤，最大限度保持干燥清洁。脱离雨水浸泡后及时清洗，更换衣裤，保持温暖。如若不适请及时就医。

夏季气候炎热，有些人贪图一时凉快，喜欢吹空调、洗冷水澡等，极易导致热伤风感冒。因此，夏季是热伤风感冒的高发期，主要表现为发热、头昏或头痛、咽喉痛、咳嗽、痰黏或黄、鼻塞黄涕、口干舌燥、四肢无力、食欲不振等症状。这里推荐一则药方：

取金银花30克，焦山楂20克，蜂蜜100克。糖尿病患者可去除蜂蜜，加焦麦芽30克。将金银花与山楂放入锅内，加水煮沸，继续煎煮5~10分钟后，将药液倒入碗内；再加适量水继续煎煮10分钟，滤取药液，将两次煎液混合，放入蜂蜜，分数次饮服，每日1剂，连服3剂即可。适用于热伤风感冒伴阴虚纳差患者饮服。

需要注意的是，伤风感冒患者平时可食用一些有预防作用的食物，如葱、大蒜、食醋等；忌食油腻及难消化的食物；多喝水；保证充足的睡眠时间。 来源《生命时报》

防疫五字歌

作者：贾滚子

疫情猛如虎，勤洗手和脸。
生命大于天，拒绝大集会，
奉劝别大意，拒绝婚丧宴，
重点在防范。做个好公民，
无事不出门，防疫多宣传。
呆家最安全。疫区把家还，
人多不要去，别忘做核酸，
景区别去玩。隔离十四天，
出门戴口罩，千万别乱窜。
预防是关键，谨遵政府令，
室内常通风，抗疫渡难关！

健康教育宣传专栏

老年人保健健康知识

1、积极认识老龄化和衰老。老年人要不断强化自我保健意识，学习自我监护知识，掌握自我管理技能，早期发现和规范治疗疾病，对于中晚期疾病以维持功能为主。

2、合理膳食，均衡营养。老年人饮食要定时、定量，每日食物品种应包含粮谷类、杂豆类及薯类（粗细搭配），动物性食物，蔬菜、水果，奶类及奶制品，以及坚果类等，控制烹调油和食盐摄入量。建议老年人三餐两点，一日三餐能量分配为早餐约30%，午餐约40%，晚餐约30%，上下午各加一次零食或水果。

3、适度运动，循序渐进。老年人最好根据自身情况和爱好选择轻中度运动项目，如快走、慢跑、游泳、太极拳等。上午10~11点和下午3~5点为最佳运动时间，每次运动时间30~60分钟为宜。

4、及早戒烟，限量饮酒。戒烟越早越好。如饮酒，应当限量，避免饮用45度以上烈性酒，切忌酗酒。

5、保持良好睡眠。每天最好午休1小时左右。如果长期入睡困难或有严重的打鼾并呼吸暂停者，应当及时就医。如使用安眠药，请遵医嘱。

6、定期自我监测血压。测前应当休息5分钟，避免情绪激动、劳累、憋尿。每次测量两遍，间隔1分钟，取两次的平均值。高血压患者每天至少自测血压3次。警惕血压晨峰现象，防止心肌梗死和脑卒中；同时应当避免血压过低，特别是由于用药不当所致的低血压。

7、定期监测血糖。老年人应该每1~2个月监测血糖一次，不仅要监测空腹血糖，还要监测餐后2小时血糖。糖尿病患者血糖稳定时，每周至少监测1~2次血糖。老年糖尿病患者血糖控制目标应当适当放宽，空腹血糖＜7.8毫摩/升，餐后2小时血糖＜11.1毫摩/升，或糖化血红蛋白水平控制在7.0%~7.5%即可。

8、预防心脑血管疾病。老年人应当保持健康生活方式，控制心脑血管疾病危险因素。如控制油脂、盐分的过量摄入，保持良好睡眠，定期体检，及早发现冠心病和脑卒中的早期症状，及时治疗。（未完待续）

宝丰县疾病预防控制中心主办

值班总编：梁国强 本报地址：县融媒体中心六楼 编辑部电话：7065556 运营部电话：7065557 投递部电话：15639976822 法律顾问：陈鹏阁 电话：15037595699