



1、要坚持佩戴口罩

外出时一定要佩戴口罩,务必完全盖住嘴巴、鼻子和下巴,出现脏污、变形时要及时更换;不要在戴口罩时露出鼻子或下拉至下巴,废弃口罩不随意丢弃。

2、要注意手部卫生

工作劳动接触物品之后、喝水吃东西前、触摸口眼鼻之前,要认真清洗双手。先用肥皂或洗手液搓揉至少15秒,再用流动的水冲洗干净;

不要与他人共用脸盆或毛巾,或只用清水简单冲洗。

3、要定期开窗通风

屋内要定期开窗通风,每天2-3次,每次20-30分钟,保持空气清新;

不要因室外天气寒冷而使房间长时间处于密闭状态。

4、要谨慎安排出行

疫情期间要做到非必要不出行;不要前往中高风险地区或有病例报告的区域,不与来自中高风险地区的人员密切接触,不去或少去人员密集的室内外公共场所。

5、要遵守疫情防控规定

从境外、国内中高风险地区返乡,或与流调排查出的重点人员有密切接触的,应第一时间主动报告,按要求落实疫情防控措施;

不要隐瞒中高风险地区旅居史和与可疑人员接触史。

6、要减少人员聚集

疫情期间,做到红事缓办、白事简办,日常少串门访友;

不要组织或参加聚会、聚餐、打牌等多人参与的活动。

7、要密切关注疫情信息

及时从正规渠道获取官方发布的疫情通报、行程轨迹等权威信息,掌握必要的疫情防控科普知识;

不要焦虑和恐慌,更不能制造、传播、相信未经证实的言论。

8、要养成良好卫生习惯

咳嗽、打喷嚏时,用手肘或纸巾遮住口鼻。屋内、室外经常清理打扫保持干净整洁;

不要随地吐痰、乱丢生活垃圾、乱倒生活污水。

9、出现可疑症状要早就医

一旦出现发热、咳嗽、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等可疑症状,应立即科学佩戴口罩到正规医院发热门诊就诊;农村居民要及时报告村医,村医及时向乡镇卫生院报告或拨打120急救电话,由乡镇卫生院或120急救中心负责用负压救护车闭环转运至就近的发热门诊就诊;

10、要积极接种新冠病毒疫苗

符合接种条件人员应全程接种,已完成全程接种并间隔满6个月的尽快进行加强免疫接种;

不要怀疑观望、抵触疫苗接种。

来源:新华社

小儿癫痫如何治疗和预防?

小儿癫痫是儿科临床上的常见病,很多与遗传因素有关,遇到某种环境因素即可出现发作,首次发作家长往往紧张、害怕、手足无措,不知道如何是好,对此,笔者专门走访了位于宝丰步行街北头东侧的宝丰陈君霞诊所《原君益寿诊所》陈医师。

陈医师说,癫痫是脑细胞群异常的过度放电而引起的阵发性的、突然的暂时性脑功能紊乱,是多种原因引发的脑功能障碍综合征。由于脑内异常放电的部位和范围不同,临床也相应出现不同的症状,发作范围或部分性或为全身性,发作形式可为一般性的意识障碍,运动性抽搐、感觉异常、自主神经功能紊乱或为精神行为异常。

中医认为,癫痫的病位在于脑窍,病机涉及心、肝、脾、肾四脏,病机为证虚邪实。邪实者,以下积痰不出,郁火、气逆为之鼓动,因而痰扰风动,心神失主,是发作期的发病机制。证虚者,因身体内亏或反复发作致使心肝脾肾虚损,痰浊内生而不化,伏痰内隐,可不表现抽搐症状,但易为诱因所激发,这是静止期的病机。

陈医师说,癫痫的临床表现极为复杂,根据发作的临床表现和相应的脑电图特点分为部分性发作和全身性发作,常见的发作类型给大家介绍四种:

1、大发作是最常见的发作类型,突然意识丧失、全身僵直收缩、眼睁大、眼球上翻、呼吸暂停、口唇发绀、瞳孔散大、对光反射消失持续数十秒左右转入阵挛期,可伴有尿失禁,发作后可有头痛、呕吐、全身疼。

2、失神发作:没有先兆,突然发作短暂意识丧失,持续2-10秒左右,语言中断、不跌倒,有时两手、口、唇部、头部可有细小的轻微颤抖。意识恢复后可继续正常活动,但对发作不能记忆,常在3-10岁间发病,青春期后自然减少,智力发育正常。

3、强直发作:某些肌肉突然强直收缩,维持数秒或更长,随后发作停止,恢复原来姿势,发作后意识丧失或短暂的嗜睡,多见于婴幼儿。

4、癫痫持续状态:一次癫痫发作持续时间长达30分钟以上,虽有间歇期,但意识不能恢复,反复发作持续30分钟以上者称为癫痫持续状态。

了解了这么多,到底该如何治疗与预防呢?

陈医师说,应整体治疗和综合治疗,以保证患儿的生活质量。其中包括:发现和避免诱因(情绪、饮食、劳累声光刺激等),寻找病因(脑占位性病变,代谢异常)。同时选择抗癫痫药物:根据发作类型选择使用不同药物,适当调整药物,保证疗程,规律服药。对于癫痫持续状态的患儿要采取严密的监护措施,维持正常呼吸、循环、血压、体温,并避免发生缺氧性脑损伤,对于原有癫痫患儿,发生癫痫持续状态的最常见原因之一是突然停用抗惊厥药物,也可能由继发感染、中毒、睡眠不足等诱因,应立即对症治疗。癫痫持续状态在发作后1-2小时以内要及时控制,以免造成不可逆性脑损伤。(真真)

紧急提醒

11月25日,上海市通报3例本土确诊病例。11月27日,内蒙古满洲里市报告新增3例本土无症状感染者,截至11月28日24时,已累计报告确诊病例20例、无症状感染者1例。为严格落实“外防输入,内防反弹”防控策略,有效控制和降低疫情输入传播风险,宝丰县新冠肺炎疫情防控工作指挥部办公室发布疫情防控风险提示如下:

一、11月11日以来有上海市旅居史、11月13日以来有内蒙古满洲里市旅居史的来(返)宝人员,所有健康码为“红码”或“黄码”人

员,务必第一时间,向所在社区(村)、单位、宾馆主动报备,并做好个人防护。

二、请广大城乡居民加强自我防护,规范佩戴口罩,注意个人卫生,避免前往人群聚集、空间密闭、通风较差场所活动,主动配合落实测温、扫码、排队间隔一米等规定。同时要提高个人健康监测意识,一旦出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛腹泻等不适症状时,应立即报告所在社区(村)、单位或所住酒店,及时就近至发热门诊就诊,并主动告知医生本人的旅居史,就诊过程中请做好个人防护,不乘坐公共交通工具。

宝丰县疫情防控指挥部办公室
2021年11月29日

职业病防治知识宣传专栏

用人单位职业病防治的主要责任

2、应当为劳动者提供符合国家职业卫生标准的职业病防护用品,并督促、指导劳动者按照使用规则正确佩戴、使用。

3、应当实施由专人负责的日常监测,确保监测系统处于正常工作状态,定期对工作场所进行职业病危害因素检测、评价。检测、评价结果存档,并向所在地卫生行政部门报告和向劳动者公布。

(五)对从事接触职业病危害作业的劳动者,应当按照规定组织上岗前、在岗期间和离岗时的职业健康检查,并将检查结果书面告知劳动者。职业健康检查费用由用人单位承担。用人单位应当为劳动者建立职业

健康监护档案,并按规定的期限妥善保存。劳动者离开用人单位时,有权索取本人职业健康监护档案复印件,用人单位应当如实、无偿提供,并在所提供的复印件上签章。

(六)职业卫生培训的要求

1、主要负责人和职业卫生管理人员应当接受职业卫生培训。

2、应当对劳动者进行上岗前和在岗期间的定期职业卫生培训。



宝丰县疾病预防控制中心主办

全民大健康·宫颈癌公益宣传专栏

当然,随着年龄增长,暴露于HPV的风险将升高,对已有性生活的女性也应该尽早接种HPV疫苗,及时获得免疫保护作用。

3、HPV疫苗在什么年龄段打最好?

HPV感染在人群中十分普遍,大约80%的女性一生中的某个阶段会感染HPV。但是从HPV感染到发生宫颈癌,往往需要数年时间。在此之前,若能有效预防HPV感染,即可避免向癌变发展。因此,在9-45岁之间,越早接种,越早获得保护。

4、已经感染了HPV,接种疫苗还有效果吗?

既往筛查显示HPV阳性是可以接种HPV疫苗的。对于HPV检查呈阳性(即正在感染或持续感染的HPV)的女性,接种疫苗也会产生不同程度的预防效果。HPV疫苗是多价疫苗,即使已经感染了某种型别的HPV,接种疫苗仍能够获得其他型别的保护作用。临床数据分析显示:对于HPV阳性转阴后,接种疫苗对女性后续的新发HPV感染有一定程度的保护作用。

(未完待续)