

流感防控秘籍——家庭消毒指南!



流感是由流感病毒引起的一种严重危害人类健康的呼吸道传染病,主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。接触被病毒污染的物品也可引起感染。患者居家治疗期间,要做好患者家庭的随时消毒,掌握正确的消毒方法很重要。

患者家庭消毒方法

开窗通风,保持室内空气流通。根据具体天气情况每日通风2~3次,每次不少于30分钟。

病人使用过的物品及生活的房间环境每天进行消毒。

1、地面

①、配制浓度为500mg/L含氯消毒液(配制方法举例:某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入99份水)。

②、用抹布或拖布沾取上述消毒液后进行擦拭。

③、消毒作用时间应不少于15分钟。

④、用清水再擦拭,去除残留消毒剂。

2、玩具、桌面、家居表面等物体表面

①、配制浓度为500mg/L含氯消毒液(配制方法举例:某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入99份水)。

②、用抹布沾取上述消毒液擦拭消毒。

③、作用15分钟,然后用清水擦拭干净。

3、毛巾、衣物等织物

①、配制浓度为250mg/L的含氯消毒剂溶液(配制方法举例某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入199份水)。

②、浸泡15分钟,然后清洗。

③、也可用流通蒸汽或煮沸消毒15分钟。

4、水杯、餐具等用具

①、清除食物残渣。

②、煮沸或流通蒸汽消毒15分钟;或也可用有效氯为250mg/L含氯消毒液(例如某含氯消毒液,有效氯含量为5%,配制时取1份消毒液,加入199份水)浸泡,作用15分钟后,再用清水洗净。

5、手

可以使用含酒精速干手消毒剂进行手消毒。

6、废物处理

患者使用过的手帕和纸巾等垃圾要妥善处理,应放入单独垃圾袋。

注意事项

1、实施消毒时,病人应离开房间,去除消毒剂后再进入房间。

2、针对不同消毒对象,应按照上述使用浓度、作用时间和消毒方法进行消毒,以确保消毒效果。

3、消毒剂具有一定的毒性刺激性,配制和使用时应注意个人防护,应戴防护眼镜、口罩和手套等,同时消毒剂具有一定的腐蚀性,注意消毒后用清水擦拭,防止对消毒物品造成损坏。

4、所使用消毒剂应在有效期内。

5、待病人痊愈后进行终末消毒,消毒方法与随时消毒相同。



如何防治流行性出血热?



什么是流行性出血热?

流行性出血热,国际上又称肾综合征出血热,是一种经鼠传播、由汉坦病毒引起的,临床上以发热、出血和肾损害为主要特征的严重的急性传染病。

这种病起病急,进展快,若救治不及时可引起死亡,尤其是姬鼠所携带的汉坦病毒感染,住院病人病死率可高达10%以上。但如果病毒感染后,能够早发现、早诊断、及时治疗,那么重症率和病死率可显著降低。

发病呈现春季和秋冬季两个发病高峰,秋冬季高峰(10月份到下一年1月份)远高于春季高峰(4~6月份)。

主要临床表现有哪些?

人感染汉坦病毒后潜伏期通常为7~14天,也偶见短至4天或长至2个月者。

就诊早晚和治疗措施的不同,临床表现相差悬殊,典型临床表现具有三大主征,即发热、出血和肾损害。

易感人群有哪些?

发病主要取决于人的生活工作习惯和动物的生活习性。

流行性出血热能够预防吗?防治的关键是什么?

流行性出血热是一种可预防的传染病,只要措施到位,就可以避免被病毒感染。防治的关键主要是以下三个方面。

1、防鼠灭鼠是本病预防的主导措施,防鼠为切断传播途径,灭鼠为消灭传染源。

2、疫苗接种可有效预防流行性出血热,是个人预防病毒性出血热的最有效的办法,我国针对流行性出血热实行扩大免疫接种规划措施,流行区人群应接种疫苗。

3、病人治疗要“三早一就”,可显著降低病死率。

(1)、早发现:发现疑似病例,应尽早就医并及时向疾病控制机构报告。

(2)、早休息:发病后立即卧床休息,减少活动。

(3)、早治疗:早期治疗和预防性治疗对本病预后的决定性因素。

(4)、就近到规范性医疗机构治疗:就近治疗,避免长途转送加重病情。

如何防鼠、灭鼠预防流行性出血热?

(一)确保家及工作场所无鼠。

妥善保管粮食、食物,可放在有密封盖厚塑料、玻璃或金属的容器内。及时清洗洗餐具和炊具,清除溢出的食物。宠物食品及时收拾不过夜。妥善保管生活垃圾,放在有密封盖的容器内。经常检查房间内可能存在的孔隙,密封所有的可能成为鼠类出入的孔隙。在可能存在老鼠的地方安放捕鼠夹或投放毒鼠饵。

(二)防止鼠进入室内。

使用有盖的垃圾桶,及时清理家周围的垃圾,灌水和杂草。检查房子外面的孔、洞,及时封堵。使用后宠物食品及时清理。妥善保管粮食和动物饲料,及时清理旧车、旧轮胎等鼠类可能居住物体。房子周围不要堆放柴草,木材堆放时要与地面至少有1尺的距离。在老鼠可能出现的地方安放捕鼠夹或毒鼠饵。

(三)清扫有鼠类尿、粪污染的地方时,要适当防护。

要戴橡胶或塑料手套,戴口罩,先用消毒剂喷洒,浸泡5分钟后,用纸巾擦拭,把纸巾扔到垃圾桶,再用消毒剂或漂白剂擦拭污染区域表面,脱下手套前,用肥皂水或喷雾消毒剂洗手,脱下手套后清洗双手。其中消毒剂可用家用消毒剂或0.05%的含氯消毒剂。不要用扫把或吸尘器清扫啮齿类动物的尿液和粪便,这样容易使病毒颗粒进入空气中,通过呼吸道感染。

(四)清扫闲置的棚屋、仓库或其他建筑时,要适当防护。

应在清扫前30分钟打开所有的门和窗,然后戴橡胶或塑料手套,用消毒剂清理所有鼠尿、粪、鼠窝或死亡的鼠,再用消毒剂擦拭或喷洒地板、清洁台面、橱柜、抽屉等。

用消毒剂、洗涤剂熏蒸或喷洒擦拭家具。如果在床上用品和衣物上看到鼠尿或粪的痕迹,应用洗衣粉、热水清洗。

(五)清理捕鼠夹和鼠窝时要穿橡胶或塑料手套。

用消毒剂喷洒死老鼠或鼠窝及其周边区域,浸泡5~10分钟。将鼠窝的材料或带有死老鼠捕鼠夹放到塑料袋里。如需重复使用捕鼠夹,取下老鼠放在袋里,深埋;捕鼠夹放到袋子或水桶内,加消毒剂浸泡消毒后再次使用。用肥皂和水或喷雾消毒剂或漂白粉溶液洗手套,然后脱下手套。用肥皂和清水或其他洗手液洗手。

需要注意的是布放捕鼠夹、投放毒鼠饵时要防止儿童接触;可向防鼠灭鼠专业机构咨询新的防鼠灭鼠方法。

有疫苗可预防流行性出血热吗?

在我国,流行性出血热疫苗的成功上市近20年,为有效预防和控制本病提供有效手段,疫苗接种是个人预防流行性出血热的最有效措施。2008年开始,我国将流行性出血热免疫接种纳入了扩大免疫规划,以高发省份中的高发乡镇作为目标人群,对16~60岁人群进行常规免疫接种。高发病区的16~60岁人群应积极到本地区疫苗接种点进行足程、规范接种疫苗,保护个人身体健康。到流行区进行野外探险、旅游、耕种等活动,或在较长期野外户外工作任务前可接种流行性出血热疫苗,防止被感染。

如何早期识别发现病例?

如果患者突然发病,畏寒或寒战,继之高热;

可伴或不伴头痛、腰痛、眼眶痛、全身肌肉关节酸痛、困倦无力、恶心、呕吐、腰痛及腹泻等消化道症状,面部、颈部和胸部潮红(三红),淤点和结膜充血等症中之一或多项者;

发病前1个月内有鼠类接触史或看见过老鼠、鼠排泄物;

或所处地区为流行性出血热高发区等,可高度怀疑流行性出血热,应及时就医,并告之医生可能感染流行性出血热。

春节儿童饮食注意事项

一、含铅食物铅是脑细胞的一大“杀手”

电影超级搭配“爆米花”、开心的“薯片”、餐桌上的冷盘“松花蛋”,都是孩子们喜爱的食品。殊不知,这些都是含铅食物……

食物中含铅量过高会损伤大脑引起智力低下。由于爆米花在制作过程中,机罐受高压加热后,罐盖内层软铅垫表面的铅一部分会变成气态铅。皮蛋在制作过程中,其原料中含有氧化铅和铅盐,铅具有极强的穿透能力,吃皮蛋也会影响智力。

二、含铝食物世界卫生组织提出人体每天摄铝量不应超过60毫克

要是一天吃50~100克油条便会超过这个允许摄入量,导致记忆力下降,思维能力迟钝,所以,早餐不能以油要为主食。

三、含过氧脂质的食物过氧脂质对人体有害

如果长期从饮食中摄入过氧化脂并在体内积聚,可使人体内某些代谢酶系统遭受损伤,促大脑早衰。哪些食品中含有较多的过氧脂质呢主要有油温在200℃以上的煎炸类食品及长时间曝晒于阳光下的食物,如熏鱼、烧鸭、烧鹅等。

四、含糖精、味精较多的食物糖精用量应加以限制

否则会损害脑、肝等细胞组织,甚至会诱发膀胱癌。世界卫生组织曾提出成人每天食用味精不得超过4克,周岁以内的婴儿禁食。动物试验提示,周岁以内的婴儿食用味精有引起脑细胞坏死的可能。

五、不宜食用过咸食物

儿童每天4克以下,习惯吃过咸食物的人,会损伤动脉血管,影响脑组织的血液供应,使脑细胞长期处于缺血缺氧状态而智力迟钝,记忆力下降。