

健康一线

如何正确戴口罩?

口罩是预防呼吸道传染病的重要防线,可以降低新型冠状病毒感染风险。口罩不仅可以防止病人喷射飞沫,降低飞沫量和喷射速度,还可以阻挡含病毒的飞沫核,防止佩戴者吸入。

即使打了新冠病毒疫苗,也要继续戴口罩

对于个人来说,接种疫苗的保护效果不是100%,并且产生保护性抗体也需要一定的时间;对于群体来说,在没有形成免疫屏障的情况下,新冠病毒依然容易传播。所以,现阶段一些防控措施仍然要坚持,包括戴口罩、保持社交距离、勤洗手、通风等防护措施。

在公共场所、通风不好的密闭空间等建议戴口罩

在空气流通不好地方,比如封闭的交通工具飞机、高铁、地铁、公交车等,封

闭的公共场所如乘坐电梯这样通风条件不太好的地方,要戴口罩。

到医院就诊或者陪同亲友看病,在医院环境中一定要戴口罩。此外,在公共服务窗口,像超市的收银、银行的柜台这些地方要戴口罩。口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时需及时更换。

如何正确戴口罩

有呼吸道基础疾病的患者需在医生指导下使用防护口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。科学佩戴口罩对于新冠肺炎等呼吸道传染病具有预防作用,既有利于保护个人,又有益于公众健康。

01 洁双手

日常注意手卫生,佩戴和摘下口罩

时,要洗手。

02 辨正反

戴口罩前,请将口罩鼻夹侧朝上、深色面朝外。如口罩无颜色区别,可根据口罩褶皱判断,褶皱处向下为外。

03 严密合

戴口罩时,用双手手指置于金属鼻夹中部,一边向内按压一边顺着鼻夹两侧移动指尖,直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止。同时快速吸气,检查空气是否从口罩边缘包括鼻梁处泄露,再调整鼻夹。

04 防飞溅

打喷嚏或咳嗽时不需要摘下口罩,可适时更换;如不习惯,可摘下口罩用纸巾或肘部遮掩口鼻。



05 护幼儿

帮小朋友整理口罩时,要做好手卫生,不要用不干净的手触碰孩子的口罩、脸或者头部。

06 巧更换

口罩佩戴使用中,如果发现口罩明显潮湿或脏污时,建议立即更换新口罩,以免影响防护效果。

来源:中国疾控动态

预防新冠肺炎小贴士

专家支招

疫情期间要合理搭配膳食以抵御新冠病毒

怎样通过合理搭配饮食保持机体免疫力?一线防疫工作人员要注意哪些膳食营养搭配?普通居民在饮食营养上要注意哪些?11月3日下午,国务院联防联控机制综合组甘肃工作组专家、中国疾病预防控制中心营养与健康所副所长张兵接受了新华社记者的采访。

问:在疫情防控中怎样通过饮食保持良好的机体免疫力?

答:一是机体要有充足的优质蛋白质,因为蛋白质是机体免疫系统的物质基础;二是吃富含维生素A的食物,如鸡肝、鸭肝、禽蛋等;三是吃富含维生素C的食物,主要是一些带有酸味的水果;四是吃富含铁、锌、硒等微量元素的食物,如动物肝脏、海产品、坚果等;五是吃富含生物活性物质的食物,如菌藻类,蘑

菇、黑木耳等。此外,还需保证良好睡眠,保持良好心情,坚持运动。

问:对一线防疫工作人员有哪些膳食营养建议?

答:首先要保持清洁。要有良好的就餐环境,建议单独或分开用餐,不聚餐。如果能够自我选择餐食,每顿饭要挑选不同种类的食物,食物品种尽可能多地多,但每种食物量不能多,即少量多种;如果是套餐或盒饭,最好有专业营养师指导配餐,使各类食物搭配合理,多种多样,用餐地点应有保温或加热设备,少吃凉食。其次要保证充足饮水。每天1500至2000毫升水,多喝白开水。三是在食物摄入方面,多吃薯类、蔬菜、水果、奶或奶制品。少吃含盐量高、含糖量高和过油腻的食品。如果工作忙或饮食不够均衡多

样,可适当服用膳食营养素补充剂,或者特殊医学配方食品等,如维生素A、维生素E、维生素C等单一型胶囊或片剂。

问:普通居民在饮食营养上有哪些注意事项?

答:普通居民不能因为居家隔离就“放飞自我”。要规律三餐,早吃饱、午吃好、晚吃少,三餐定时定量,最好晚餐吃八分饱;多吃蔬菜、水果,少量坚果;吃适量的肉类,每天建议摄入一两肉,肉类品种要替换摄入;每日饮奶,建议总量不低于300毫升;保证充足饮水,即1500至2000毫升的饮水量;注意饮食卫生,最好不吃凉菜,购买的熟食一定要充分加热蒸煮透,防止微生物污染引起肠道问题;不宜吃得过饱,每天坚持运动。

来源:人民网

三个“一点儿”帮助血糖控制

都说糖尿病是个麻烦的病,看病吃药花钱不说,光是每天吃饭,就得处处小心。其实,对于糖尿病人的饮食,原则只有一个:控制总能量,保证营养均衡。简单来说,就是要做到3个“一点儿”——杂一点儿、瘦一点儿、淡一点儿。记住这3个“一点儿”,血糖平稳,防并发症!

杂一点儿

杂一点儿,通过合理地搭配来控制血糖。

1. 主食杂 不同的食物,对我们血糖的影响不同。我们可以通过选择对血糖影响不那么大的杂粮、杂豆,还有薯类等食物来当主食:控制总能量的前提下,少吃点儿精白米面,适当增加主食中杂粮、杂豆、薯类的比例。

2. 种类杂 除了主食,我们还有做到食物种类杂。吃饭的时候,主食搭配适量的蛋白质和大量的蔬菜,这样的混合饮食可以有效地降低餐后血糖的峰值,避免出现较大的血糖波动。

瘦一点儿

糖尿病人,肉不能少。但是要记住,吃肉要吃得瘦一点儿,选瘦弃肥。虽然,脂肪可以延缓餐后血糖的上升,但是,脂肪能量也高。而糖尿病人需要控制总能量,如果进食大量肥肉,很容易造成能量超标,引起体重上升,降低身体对胰岛素的敏感性。所以,大家在吃肉的时候,尽量选择瘦肉,吃鸡鸭鹅等禽肉,要去皮。而鱼肉由于脂肪含量低,也是很好的选择。

淡一点儿

烹调的时候,淡一点儿。许多糖尿病人,不单单是血糖高,还有高血压、高血脂的问题。而许多糖尿病并发症都与高血压、高血脂有关,这就提醒我们,为了预防糖尿病并发症,就需要控制血压、血脂。大家吃饭的时候,需要注意吃得淡点儿:油盐都要少点,以帮助控制血压和血脂。

此外还应该通过合理膳食营养、合理运动、优化体重、戒烟限酒,配合医生接受正规治疗,好好控制病情。

健康金钥匙专栏



本栏目由金坛区
卫健局和金坛区疾病预
防控制中心联合刊登