

世界防治结核病日

携手防疫防痨 守护健康呼吸

本报讯 3月24日为第25个世界防治结核病日，今年我国的宣传主题是：携手防疫防痨，守护健康呼吸。

肺结核和新冠肺炎都是呼吸道传染病。不随地吐痰，咳嗽打喷嚏时掩住口鼻，勤洗手、多通风、不扎堆、戴口罩可以预防呼吸道传染病。口罩是和病毒作战的最好盔甲，冠状病毒、肺结核攻入人体，嘴巴和鼻子仍是最主要的入口。咳嗽、咳痰两周以上应怀疑得了肺结核，只要规范全程治疗，绝大多数都可以治愈，如不规范治疗会传染给他人，甚至发生耐药肺结核，治愈率低、社会危害大。

在新冠肺炎流行期间，口罩是必不可少双向防护工具，医疗操作之前一定要戴口罩，下基层排查也要戴口罩。目前口罩种类繁多，又时常存在短缺情况。那么，怎样才能按防疫工作性质和风险等级科学合理地使用相应

的口罩，做到既不过度防护，也能保护好自己与他人健康安全呢？天天要戴的口罩，你的选择是否正确呢？

一、医用防护口罩

适用人群：高风险暴露人员。如在收治新冠肺炎患者（确诊病例、疑似病例）的病房、ICU和留观室工作的所有工作人员，包括临床医师、护士、护工、清洁工、尸体处理人员等；疫区指定医疗机构发热门诊的医生和护士；对确诊病例、疑似病例进行流行病学调查的公共卫生医师。

二、颗粒物防护口罩（如N95/KN95口罩）

适用人群：较高风险暴露人员，急诊科工作医护人员等；对密切接触人员开展流行病学调查的公共卫生医师；疫情相关的环境和生物样本检测人员。最好能够选用符合N95/KN95及以上标准的颗粒物防护口罩。

三、医用外科口罩

适用人群：中等风险暴露人员，如普通门诊、病房工作医护人员等；人员密集场所的工作人员，包括医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等相对密闭场所的工作人员；从事与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员；居家隔离及与其共同生活人员。

四、一次性使用医用口罩

适用人群：较低风险暴露人员，如超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区的公众；室内办公环境；医疗机构就诊（除发热门诊）的患者；集中学习和活动的托幼机构儿童、在校学生等。

你我共同参与，依法防控肺结核、新冠肺炎，特殊时期做好防护，是对自己与他人负责的第一步，希望我们都能够远离病毒、拥抱健康。

（通讯员 韦开颜）



无偿献血 齐心战“疫”

为积极响应我市战“疫”行动，乾潭镇政府近日组织开展了无偿献血活动。参与献血的志愿者来自各行各业，包括在读

大学生、企业工作人员，还有乾潭卫生院以及派出所的工作人员。据悉，当天共有42人参加献血，献血量共计14900毫升。（通讯员 黄亚丹）

健康小知识（三十一）

拒绝毒品。

毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺（冰毒）、吗啡、大麻、可卡因以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。具有以下共同特征：有一种不可抗拒的力量强制性地使吸食者连续使用该药，并且不择手段地去获得它；连续使用有加大剂量的趋势；对该药产生精神依赖性、躯体依赖性，断药后产生戒断症状；对个人、家庭、社会都会产生危害性结果。因此，远离毒品，绝对不要进行任何的尝试。

典型误区

一、新潮毒品不容易上瘾。

很多人以为“摇头丸”“K粉”之类的新潮毒品只是娱乐助兴品，毒性小，不会出事。事实上，许多瘾君子正是服食这些而成瘾的，很难戒除，危害自己、家庭和社会。这些新潮毒品还会使吸服者产生极端消极厌世的心态。

二、尝尝新鲜。

大多数吸毒者正是因为好奇的心态，也有的人想挑战自己的意志力，而踏上这条不归路。毒品不同于其他物质，进入人体后作用于神经系统，产生强烈的依赖性，驱使吸毒者不顾一切地获取和吸服毒品。很多毒品只需要一两次就可以上瘾，基本无法依靠意志力自己戒除，往往导致家破人亡的悲惨结局。

三、毒品可以减肥，增强能力，令人high。

是啊，吸食毒品会使人骨瘦如柴，最后衰竭而死；能够产生幻觉，出现短暂的性亢进，但是以降低整个生殖功能为代价，最终丧失正常的性行为能力；嗨过之后将是长期的精神萎靡、消极低落……这些真相并非你所想要的吧？

