

疫情防控期间慢性病患者如何防护?

慢性病患者的一般防护



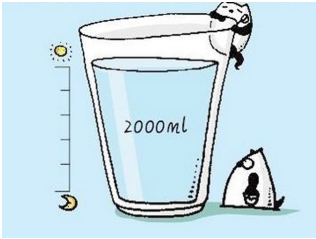
勤洗手。掌握六步洗手法,做到饭前便后洗手,外出归来洗手,接触电梯按钮及人群经常接触的门把手后洗手。

减少外出,尽量少去人群密集的地方。外出做好个人防护,选择合适的口罩,注意个人卫生,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮住口鼻。

室内常通风,保持家庭环境及工作环境空气清洁。

尽量避免与养殖或野生动物近距离接触,避免与生病的动物和变质的肉接触,不食野生动物。

如何增强自身抵抗力?



多吃新鲜水果蔬菜,每日摄入高蛋白食物,保证营养充足。

适量多饮水,每天不少于2000ml。

规律作息并保证充分睡眠时长。

长期用药患者,药不够了怎么办?



对于高血压、糖尿病等慢性病患者,需要长期服药的,在疫情防控期间如果药吃完了,担心去医院会增加感染的风险,一定要及时联系家庭医生或主治医生,不要擅自停药。如不可避免,可带好口罩,做好个人防护就近就诊,尽量减少在医院停留的时间。

针对部分慢性病患者,可提升单次取药量,具体取药量以各医疗机构政策为准。

锻炼身体,可选择户外锻炼吗?



锻炼身体也是增强抵抗力的一种方式,但是在疫情防控期间怎么使锻炼继续下去呢?

太极拳、八段锦等可作为慢性病患者居家锻炼的活动项目。在疫情防控的关键时期,户外运动并不推荐。

(以上建议仅供参考,以自身状况和医嘱为准)

如何度过健康充实的超长假期?

为确保学生们的安全,制止新型冠状病毒肺炎疫情向校园蔓延,减少人传人的机率,学校延迟开学。假期延长,又不能出门“兜风”,宅在家的你,要如何促进并维护自己的健康呢?

身体活动篇

充分的身体活动可以提高人体的抵抗力和适应力,外出锻炼不安全,宅在家里一样可以锻炼。

除了可以每天用家里的健身器材外,也可以结合日常

的起居,开展一些碎片式的锻炼。比如跟着 keep 等锻炼 APP 进行一些原地走跑、开合跳、深蹲、空中脚踏车、侧抬腿、拉伸等运动。

当然,和家人一起开展一

些打乒乓球和跳格子等游戏也是很不错的选择。

每天坚持运动 30 分钟,可以保持元气满满,可以在客厅—卧室—厨房—卫生间运动起来!

保护视力篇

及时调整假期的学习安排,连续看书、写字或者看电子产品,每隔 30 至 40 分钟,至少休息 10 分钟,向窗外远眺,或者来一组眼保健操,不仅可以有效缓解眼疲劳,还可以放松我们的大脑,提高学习效

率。

读书、写字时姿势端正,保持三个一的原则。

长时间看视频会增加近视风险,看电视的距离要大于电视屏幕对角线距离的 4 到 5 倍;严格限制平时的视屏时

间,除线上教育的时间外,每天的视屏时间不能超过 2 小时。

不要在过暗的环境下读书、写字、看屏幕。光线不足时,要合理使用书桌台灯和顶灯。

均衡饮食篇

每天按时起床,定时用餐,养成规律的一日三餐就餐习惯。

做到每餐有蔬菜,每日吃水果,每天保证至少 300g 的新鲜蔬菜和水果。蔬菜和水果营养成分不完全相同,不能互相替代。

适当饮水,避免喝含糖饮料,白开水是最健康的饮品。

每天至少喝 250ml 的牛奶或相当量的奶制品(1 份纯牛奶或 2 份酸牛奶)。

多吃高蛋白的食物,包括鱼、肉、蛋、奶、豆类 and 坚果。

疫情时期,可在平时基础上适当加量。

尽量少吃零食,尤其是膨化食品、炸鸡腿、腌制食物、街头食品等。

食物要多样,粗细搭配,每天不少于 20 种食物,荤素搭配。

关于使用公筷公勺的倡议书

市民朋友们:

讲人情味、喜欢团聚是我们的传统。不管是阖家欢庆,还是朋友相聚,大家都喜欢围桌合餐,其乐融融!

但我们要清醒地认识到,合餐制易带来疾病传播,筷来箸往为病菌扩散打开方便之门,不少人幽门螺旋杆菌阳性就是最好的实证,飞沫传播和接触传播更是新冠肺炎传播的主要渠道。

据世界卫生组织介绍,影响健

康的因素中有 60% 与生活方式和行为习惯有关。怎样既沿袭优良传统习俗,又养成文明卫生习惯,积极降低患病风险?

新冠肺炎疫情让我们痛定思痛,再次反思那些习以为常的行为。为此,我们向全体市民倡议:

就餐时,请一定不要忘记为每一道菜加公筷或公勺。无论是在饭店还是在家用餐,都请使用公筷公勺。用餐人流较大的饭店,更应主动提供公筷公勺,倡导文明健康用餐。

市民朋友,用公筷公勺不是矫情,而是文明和卫生,既保护自己,也保护他人,更彰显社会责任。公筷公勺、举手之劳,让我们共同努力,倡导吃饭新风尚、健康好习惯!

上海市健康促进委员会
上海市精神文明建设
委员会办公室
上海市卫生健康委员会
上海市健康促进中心

合租房个人防护指南

与房东确认返回时间

提前与房东联系,主动报备身体健康状况,沟通确认返回时间。疫情当前,不少社区会下发应对疫情的通知,租客应根据内容确定返程的时间。

提前了解合租室友情况

确认室友是否有发热、干咳、鼻塞等症状,确认室友是否曾经有过疑似接触史,是否处于隔离期。如果有,不推荐返回合租屋。

回到租住小区需要这样做

配合社区工作人员进行体温检测和人员登记。如有必要,主动居家隔离,出现发热状况第一时间报告。

屋内公共区域带好口罩

与室友沟通,在厨房、阳台、客厅等公共区域活动时都戴上口罩。平时尽量减少与室友的接触,如果有事情需要当面讲,与对方保持 1 米以上的距离。

公共区域常通风

国家卫健委明确,目前暂无证据显示新冠病毒可通过气溶胶传播。房间应该适当开窗透气,建议一天通风 2 次,每次 30 分钟。公共区域通风前,事先和室友沟通,约定好时间打开大门和窗户,让新鲜空气进入房间。

使用公用洗衣机

一般不会感染病毒

衣物经过清洗和干燥后,病毒会很难存活。有条件的可以把洗衣机的水温设定为 60—90℃,然后自然晾干或者高温烘干。使用公共洗衣机结束后,记得洗手。

个人物品单独放好

如果可以,把个人卫生用品或物件放在自己房间或固定位置,随

用随取。如果只能放置在公共区域,尽量与室友的物品隔远一点儿,使用时注意别拿错。

公共区域和物品

必要时进行消毒

门把手以及门边、手机和钥匙开关按钮等可用消毒湿巾或酒精棉片擦拭。地面、厨房台面、洗手间、家具等可喷洒并擦拭次氯酸钠消毒剂,关门关窗 30 分钟后自然通风。

公共卫生间使用指南

如果合租人比较多,可以考虑公共卫生间在使用前后都尽量消毒。公共坐便器冲水时盖上盖子,定期清洗消毒。卫生纸可以直接扔进马桶里用水冲走,不扔在垃圾桶里。使用公共卫生间尽量不要带手机。

及时沟通,和谐相处

在合租房里,室友之间的交流与沟通很重要,尤其是疫情当前,信息要及时同步,相互之间也要多一些理解和配合。

居室保持清洁,勤开窗

