



健康关注

地震后健康安全防护提示

□ 新甘肃·甘肃日报记者 王睿君



●核\心\提\示

日前,省疾病预防控制中心专家接受本报记者采访,就震后食源性疾病、呼吸道传染病和肠道传染病的预防,如何保证饮水安全,安置点取暖注意事项以及如何预防冻伤和心脑血管疾病等进行了解答。

预防食源性疾病

省疾控中心食品安全科桑向来介绍说,食源性疾病是指通过摄食而进入人体,由各种致病因子引起的疾病,饮食安全不可忽视。

1. 尽可能食用新鲜的食物。不食用腐坏、变质或霉变的食品;不食用腐坏变质的畜、禽肉;注意查看定型包装食品的保质期,防止食用过期食品;不食用压在地下、砸坏变质的水果、蔬菜;不食用来源不明、无明确标志的食品。

2. 各种食品原料、半成品要放在避光、阴凉、干燥、通风处保存,最好使用有密闭盖子的容器保存,并且远离地面,避免受到虫、鼠等侵害;此外还要注意保管好鼠药、农药等危险药物,谨防误用、误食导致中毒。

3. 炊具和餐饮具应刷洗干净、消毒后再使用,以蒸煮15-30分钟消毒最好,也可以用消毒剂消毒。提倡个人使用自己专用的餐饮具;所有用于清洗食品容器或洗菜、煮饭、漱口等生活用水均用煮沸或经过消毒的水;饭菜应尽量现做现吃,尽量不存放熟食;烹调方法以煮、蒸等彻底加热的方法为主;尽可能不加工和食用冷荤类食品。

4. 砧板、抹布要严格消毒,生熟食

要分开放置,防止交叉污染;讲究个人卫生,饭前便后要洗手。

5. 选用清洁、安全的水源,如仍使用自家水井水源,要避免水源受粪便、垃圾、牲畜等的污染,注意水源离污染源至少30米距离;不喝生水,生活饮用水水源应使用漂白粉或净水片消毒,尽量喝开水或瓶装水,不用脏水漱口。

6. 家养奶牛、奶羊挤奶也要注意戴手套,牛奶或羊奶要煮开后饮用,剩奶要保存在卫生干净的地方,如要饮用,需要再次煮开。

7. 注重环境卫生。动物尸体要深埋,有条件的可加放生石灰消毒,土层要夯实。要做好环境消毒,及时清除垃圾、污物,不随地大小便。

8. 婴幼儿、孕妇和老人等特殊人群容易出现营养不良,造成免疫力降低,需要特别关注饮食卫生。

9. 一旦出现呕吐、腹泻等食物中毒症状,要立即停止食用可疑中毒食物,并尽快就医。同时注意保留好可疑食物、吐泻物和加工设备,以备调查中毒原因之用。



保证饮水安全

省疾控中心环境卫生科杨水宏、健康教育所魏静介绍说,震后一定要保证饮水安全。

地震可以对饮用水造成什么样的安全问题?污染后的水会对人体造成什么影响?我们又该如何应对呢?

地震灾害发生时可能会产生大规模的山体滑坡、建筑物大面积的倒塌,水厂净水构筑物、高位水池、水塔等受损和漏水,丧失净水能力,更严重会导致集中式供水中断;分散式供水和农村给水可能发生水井井壁坍塌、井管错开或断裂,泥沙涌入淤堵等情况。这些都给供水造成了极大的困难。

水源为地表水的,因来自工厂、仓库、商店、家里储存的各类化学和农产品的泄漏,罹难者遗体、牲畜尸体、塌方残渣、生活污水等各种污染物进入到饮用水传输系统从而受到影响;水源为地下水的,因地震造成地质结构和地下水位的改变,使深井水受浅层水与地面水渗透影响,水质发生改变,造成污染;少数地区水脉震断、水源消失、井水枯竭。同时地震后灾区居民垃圾、人畜粪便的无序排放,也会加重水源的污染。

污水导致疾病的传播。在自然灾害后,容易出现清洁饮用水紧缺的情况。这种情况下许多人不经意间会饮用看似“干净”而实际受到污染的水,引起水源性疾病的发生,甚至引起传染病的暴发流行。

不安全的饮用水使人感染细菌性、病毒性肠道传染病的风险增大,造成腹泻、呕吐、

发热等症状,例如伤寒、霍乱、甲肝等疾病,都可以通过污染的饮用水传播;还有血吸虫等水源性寄生虫病也是污水造成的常见疾病,表现为畏寒、腹痛、肝区疼痛肿大、上消化道出血等症状;饮用了被重金属等化学性物质污染的水,可能造成人体的急性中毒,有些可能当下没有症状,但可能造成慢性的、不可逆的损伤。

灾后怎样保障饮用水卫生?

1. 饮用烧开的水,未开封的瓶装水、净化设备现场制备或送来的桶装水。不喝生水、浑浊水、来源不明或被污染的水,不用来源不明或被污染的水漱口、洗菜等。

2. 对取自地下井水、河水、湖水、塘水的临时饮用水,一定要进行消毒,建议首选含氯消毒剂,也可以选择其他符合国家标准或规范的消毒剂。

3. 缸、桶、盆等盛水器具也要经常消毒,以清除容器中的沉淀物,杀灭微生物,防止微生物生长繁殖。将贮水容器洗刷后,按比例配制消毒液,待消毒液融化混匀后浸泡贮水容器,30分钟后用大量清水洗净至没有消毒液的味道再使用。常用的消毒剂为漂粉精片或泡腾片,要在避光、干燥、通风的环境中保存,且要注意保存及使用安全。

4. 自觉保护生活饮用水水源及其周围环境,在指定地点堆放生活垃圾,倾倒生活污水和粪便。

5. 发生饮用水安全问题时,应立即停止饮用,并及时报告,由相关部门采取相应措施。

预防呼吸道传染病和肠道传染病

省疾控中心急性传染病防治科寇嘉宁、结核病防治科王铂指出,地震后要重视呼吸道传染病和肠道传染病的预防。

震后,为预防和控制传染病的发生流行,受灾地区群众特别是老年人、孕妇、婴幼儿等免疫力较差的人群,更应做好个人防护。

1. 主要呼吸道传染病的预防。

灾区人员较密集,接触频繁,咳嗽、打喷嚏、随地吐痰等行为会造成病毒和细菌的传播,从而引发各种呼吸道传染病。最近正值呼吸道传染病的高发期,公众如果不注意做好防护,加上低温天气的影响,很可能引起呼吸道传染病的传播。提醒大家在做好紧急避险的同时,也要做好个人防护。要根据气候的变化随时增减衣服,注意防寒保暖,预防感冒、气管炎、流行性感冒等呼吸道传染病,特别是老人和儿童要注意防止肺炎的发生。

常见的呼吸道传染病包括流感、麻疹、流行性腮腺炎、风疹、水痘、流脑、百日咳、白喉等疾病。

预防呼吸道传染病的主要措施:

(1) 正确、有效地佩戴口罩,降低呼吸道传染病传播风险。

(2) 打喷嚏后、咳嗽后、饭前便后、接触和处理可疑污染物后等,要做好手卫生,避免用手接触口鼻及眼睛。

(3) 不随地吐痰,打喷嚏、咳嗽时,用纸巾或手遮住口鼻。

(4) 不与他人共用毛巾、牙刷、洗脸水、餐具等。

(5) 做好自我健康监测。如果出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道症状,应该及时戴好口罩,做好防护,避免前往人群密集场所,如症状严重,请及时寻求医疗帮助。

2. 主要肠道传染病的预防。

地震后供水设施往往遭到破坏,水源

会受到污染,直接饮用很容易染上痢疾、感染性腹泻等肠道传染病。

常见的肠道传染病有痢疾、感染性腹泻、甲肝、伤寒等。

预防肠道传染病的主要措施:

做好饮用水卫生 及时对饮用水进行消毒,饮用煮开后的水或瓶装水,可用漂白粉或净水片来对生活饮用水消毒;

做好饮食卫生 食物要烧熟煮透,餐具使用前后要清洗干净;不用脏水漱口或清洗瓜果蔬菜,生熟食应该分开存放;不要吃腐坏变质的食物、不吃被污水浸泡过的食物;

做好手卫生 饭前便后洗手,洗手时用肥皂或洗手液搓洗双手,如果条件允许,使用经过处理的流动水洗手;

做好环境卫生 不随地乱扔垃圾,注意保护水源,防止水源污染,不在公共水源处大小便、清洗、饲养动物。

预防冻伤及心脑血管疾病发生

省疾控中心应急宣传组李健、王茜提醒,要关注冻伤及心脑血管疾病的发生。

1. 防止冻伤。

天气寒冷,震后避灾救灾人员的皮肤暴露处要多加保护,防止发生冻伤。

冻伤分为冻结性损伤与非冻结性损伤,根据冻伤的严重程度不同,冻伤的表现也不尽相同。主要表现为

受冻部位皮肤出现损伤,皮肤苍白或青紫、冰凉、发硬,丧失知觉,严重者可能昏迷。

避灾救灾应及时补充热量、更换湿衣服,避免长时间处于低温环境中。如果肢体冻伤,要注意预防感染,保持患处的清洁卫生,尤其不要用手抓挠,避免患处受压的同时,注意抬高冻伤部位以减轻水肿。如

出现红肿疼痛加重或出现水泡、血疱、肤色青紫等症状,需及时寻求医疗帮助。切勿采用一些“土方”治疗,如用雪搓、用火烤等。否则会让患处雪上加霜,增加治疗难度。用雪搓不仅不能缓解冻伤,还可能加重冻伤情况,造成冻伤部位血栓。由于冻伤会影响皮肤感觉,用火烤不仅不会恢复体温,反而可能让患者在冻伤的基础上烧伤和烫伤。

2. 预防心脑血管疾病的发生。

持续的低温天气刺激人体交感神经处于兴奋状态,使人体全身毛细血管收缩;余震使人们的睡眠质量受到影响;同时气候干燥,人体水分流失增多,容易造成体内缺水导致血液黏稠,血流减慢。这些因素会引起部分人心、脑负荷加重,造成血压升高,脑部缺血缺氧,严重时可能造成血栓的形成。因此要重点关注震后寒冷天气下急性心肌梗死与脑卒中的发生,尤其是老年人心脑血管病的发生。

如何预防心脑血管疾病的发生呢?对于患有高血压、心脏病等心脑血管疾病的老年人,需要格外关注身体变化,按时服用降压药;做好防寒保暖工作,做好个人防护措施,规范佩戴口罩;尽量保持心态平衡,及时调节不良情绪,避免精神紧张和情绪激动;避免久坐,动静结合,少量多次饮水,补充流失水分,避免血液黏稠。

如果发现有心慌气短、心悸、头晕、恶心、呕吐等不适症状,应及时寻求医疗帮助,尽快就医。

安置点取暖注意事项



谨防一氧化碳中毒

省疾控中心宣传周煜皓、12320卫生热线黄蓉蓉就震后安置点内取暖注意事项作了解答。

1. 谨防一氧化碳中毒。

震后救灾避灾的人员要在做好防寒保暖措施的同时,尤其注意在取暖时谨防一氧化碳中毒。

通过燃烧煤炭或煤气进行取暖时,如果环境中氧气不足,碳燃烧不充分会产生一氧化碳。所以使用火盆或小煤炉烧炭取暖时,如通风条件不好,极易导致一氧化碳中毒。如确需使用火盆或煤炉取暖,生火时应选择在室外点燃,待煤炭充分燃烧后再搬到安置点内,晚上睡觉前最好将其搬到室外,或将炉火完全熄灭后方可入睡。如需整夜取暖,请确保通风良好,保持室内空气流通。

如果有人一氧化碳中毒了,要迅速将中毒者转移至空气新鲜、通风良好处。解开中毒者的领扣、裤带,保持呼吸道通畅,保持侧卧,防止呕吐物窒息。同时要注意保暖,防止并发症发生。尽快寻求医疗帮助或拨打120,进行抢救。

2. 注意用电安全。

在安置点内使用取暖器、电热毯时也存

在一定安全隐患,请注意用电安全。

不要在一个电源插座上安插过量的插头,以免插座过载而发生危险。应注意电源线不要被重物压住,否则可能造成电线折断或绝缘破损,使电线短路或漏电。插拔电源插头时要着力于插头,不要拽拉电线。

取暖器、白炽灯在使用时会产生高温,要与易燃物保持一定距离,也不要利用这些电器来烘烤潮湿衣物,更不能覆盖潮湿物。

3. 注意预防火灾。

电暖器、暖手宝、电热毯等取暖设备在长时间使用后,容易因线路过载、短路、接触不良等问题引发火灾;煤炉等易燃物管理不当,也容易引发火灾。

保证安全用电。时常检查使用的电器,避免出现电线裸露、潮湿等情况;尽可能不同时使用大功率电器,避免超负荷用电;发现电器用品周边有水迹,要立即擦干,避免电器遇水短路;煤炉燃烧时,应有专人看守,同时注意保持通风。

在使用电热毯的时候,一定要先预热,然后拔掉插头才能使用。通电时间不要过长,入睡时应关掉电源,如果是低压调温电热毯。可在温度合适时调到保温档。

