

# 面对雾霾天气 如何做好健康防护

雾霾天气来袭,哪些人需要格外关注?又该如何做好健康防护?一起来看

## 霾污染防治 重点人群有三类



## 重点人群 防护措施和技能



- 第一类:儿童、老人、孕妇等敏感人群。
- 第二类:心肺疾病患者,如患有冠心病、心力衰竭、哮喘或慢性阻塞性肺疾病的病人。
- 第三类:长期在户外作业的人员,如交警、环卫工人、建筑工人等。

## 一般人群 防护措施和技能



- 室外人群防护**
  - 关注气象环境部门的空气质量预报,了解当天及今后数天的大气污染状况,根据空气质量和霾预报情况安排出行。
  - 轻度霾天气时:适当减少户外活动。
  - 中度霾天气时:减少户外活动,避免户外锻炼;外出时可佩戴具有防霾功能的口罩。
  - 重度霾天气时:尽量留在室内,避免户外活动;必须外出时须佩戴具有防霾功能的口罩;外出回来要及时清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤。
- 室内人群防护**
  - 不要在居室内吸烟,避免吸入二手烟。做饭时提前开启和延迟关闭油烟排风,尽量减少燃料燃烧造成的污染。根据天气情况适时进行室内通风换气。
  - 重度霾天气时:关闭门窗,有条件的家庭同时开启空气净化器,居室内打扫采用湿式清洁方式。
- 其他辅助措施与技能**
  - 通过正常渠道了解科学防护信息。注意科学饮食和休息,多吃新鲜蔬菜水果,适当补充各种维生素,增强机体免疫力。保持正常心态,放松心情。

- 轻度霾天气时:儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应当减少外出及户外运动,多在室内运动或调整锻炼时间,尽量避免霾污染高峰时段外出锻炼。
- 中度霾天气时:儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应当避免外出及户外运动。
- 重度霾天气时:儿童、老人、孕妇及心肺疾病患者等应当留在室内,重点人群必须外出时,应当佩戴配有呼吸阀的防护口罩,佩戴口罩前应当向专业医师咨询确认;户外作业人员要佩戴具有防霾功能的口罩。回到家中要及时更换衣物、清洗面部、鼻腔及裸露的皮肤。

## 室内场所 防护措施



- 公共场所应禁烟。**
  - 安装集中空调通风系统的公共场所,宜在空调系统中配备对细颗粒物有效的空气净化装置;未安装集中空调通风系统的,宜在室内配备空气净化器。
  - 室内人员较多的公共场所,应当根据空气污染程度适时通风换气,并补充过滤去除细颗粒物的新风。
- 幼儿园、中小学校、办公室、室内健身场所等室内场所,建议配置空气净化器,尽量降低PM2.5浓度;有条件时,可采用新风装置引入新鲜空气,防止二氧化碳浓度过高。
- 中度霾天气时:公共场所应当关闭门窗,最大限度地减少室外空气进入。
- 重度霾天气时:幼儿园、学校应当暂停室外集体活动并尽量避免室内运动。

# 寒潮来袭 如何保护 心脑血管健康

寒冷天气可能会对心脑血管系统造成不良影响,我们可以通过一些防范措施减少危害。

**注意保暖**  
保持身体温暖是最基本的防范措施。应穿着合适的衣物和保暖内衣,佩戴帽子、手套,以及穿戴保温鞋袜等,可以有效减少热量散失,防止体温过低。

**避免过度劳累**  
剧烈运动和过度劳累等会增加心脏的负担,对心脏不利。心脑血管病高危人群既要避免剧烈运动,又要保持适度运动,比如散步、打太极拳等。

**保持规律的生活方式**  
规律的作息和充足的睡眠非常重要,有助于维持心脑血管系统的稳定。

**合理饮食,保证营养均衡**  
尤其是冬天,多摄入富含维生素C、维生素E等的水果和蔬菜,适量摄入健康脂肪,少吃高热量、高盐分、高糖分食物。

关于是否需要提前用药,已经患有心脑血管疾病的人或者高危人群,如血管动脉硬化已经比较重的,要严格使用抗血栓药物、调整血脂药物等;血脂、血压、血糖等有波动时,要对指标进行监测,尤其在气温出现较大波动时,更要做好各项指标的监测。尤其要提醒老年人,不要擅自增加药物或者停药,需要在医生的指导下进行用药调整。

# 呼吸道疾病高发 出行如何做好防护

冬季呼吸道疾病高发,出行如何做好防护?

室内公共场所和交通工具通常空间密闭、人员密集,是呼吸道传染病防控的重点场所,建议做好以下防控工作。

第一,室内公共场所应该密切关注出入口等重点区域,强化现场调度,严防人员拥堵聚集。

第二,客运场/站应根据客流变化及时增加或者开放进出站和安检通道,引导乘客有序进出站和乘车,尽可能减少乘客的聚集和等待。

第三,要做好室内公共场所和交通工具内部的清洁消毒和通风换气,确保室内空气、公共的用品用具等卫生质量符合相关的标准。

第四,在公众前往室内公共场所或者是乘坐公共交通工具的过程中,建议科学佩戴口罩,及时洗手或者做好手消毒。

临近年关,大家探亲访友、旅游或者聚会、聚餐等聚集性活动会明显增加,建议采取以下四方面的自我保护措施。

第一,出行前要密切关注目的地传染病疫情动态和相关部门发布的信息提示,合理安排行程。有发热、咳嗽等相关症状的人员,建议暂缓出行。

第二,旅途中保持良好的个人卫生习惯,科学佩戴口罩,勤洗手,并注意饮食卫生。

第三,返回后要自我健康监测,出现不适症状时要及时就诊。出国旅游人员应该主动告知医生出境史。

第四,要及时接种新冠、流感、肺炎等疫苗。

# 养生先养肠 送你肠道过冬的6个锦囊

在这寒冷的冬季,你的肠道还坚强吗?有哪些好习惯可以帮助我们拥有健康的肠道呢?

水分,不仅导致皮肤干裂还可引起大便干结和排便困难。因此,冬季适当地补充水分,可以预防或缓解便秘症状,保持肠道畅通。

是气温降低。入冬之后降温迅速,室内外温差较大,因为换季而出现的乍暖还寒、忽冷忽热的气温变化,使得人体血管收缩,血液内的组氨酸成分升高,胃内泌酸增多,容易引发反酸、嗝气、腹泻、腹痛等一系列胃肠道不适症状,甚至导致消化性溃疡患者出现消化道出血等并发症。因此,冬季注意保暖,避免冷风侵袭,是保护胃肠道健康不可或缺的重要措施。

- 健康饮食**
  - 首先,良好的饮食习惯是保护肠道的必要条件。民以食为天,一日三餐按时按点,每顿进食七八分饱,不饥饿,不饱胀,才能保持肠道每天都有好状态。
  - 食物新鲜、多种多样是前提条件,补充足够的碳水化合物可以提供机体所需的能量。同时,搭配富含膳食纤维的蔬菜、水果,不仅可以给身体提供水分、维生素、电解质等营养物质,膳食纤维的存在还可以增强胃肠动力,促进肠道蠕动,起到改善腹胀、缓解消化不良、润肠通便等积极作用,有效维持肠腔内相对稳定的状态。

- 合理运动**
  - 远离惰性行为的生活方式也有利于维护肠道健康。在三餐以外的时间,大家要谨记不久坐,每日在饭后进行适当的运动。这样有助于促进身体血液循环,帮助肠道内粪便排出,不让有害物质在体内长久停留。有时户外温度过于寒冷,可以酌情选择一些适合自己的室内运动项目,保证每日规律、适当的运动即可。这样也是保持肠道健康的好方法。

- 心态平衡**
  - 胃肠道是一个很情绪化的器官,又被称为“人体第二大脑”。它很容易感知到人类喜怒哀乐等情绪的变化。负面、压抑的情绪会降低胃肠动力,导致食欲低下,出现早饱、呃逆、腹胀、便秘等一系列连锁反应。
  - 同时,心理因素也容易引发肠易激综合征等功能性胃肠病,让人出现反复腹痛、腹胀、腹泻、便秘等症状。而过于高涨的情绪,也容易引起胃肠高动力应答,让胃酸分泌增加,胃食管反流症状频发,亦会引起腹痛、腹泻等不适。

- 补足水分**
  - 进入冬季,天气转冷,室外环境湿度骤降,室内空调暖气运行,人们的生活环境逐渐变得干燥。如果长期饮水不足、处于干燥环境,人体长时间缺乏

- 谨慎用药**
  - 加强食品卫生,不滥用抗生素、质子泵抑制剂等药物也是维持肠道菌群平衡和保护肠道的关键措施之一。

- 防风保暖**
  - 冬季肠道疾病高发的另一大因素