



雷雨天的这些禁忌 你知道多少?

下雨天往往伴随着雷电的发生,尤其是夏季雷电频发,应该注意避免引雷电上身。

关于雷电

雷雨天,云层低,天空带阳电或阴电的云层靠近地面时,即会和地面上的阴电或阳电之间形成高电压,击穿了潮湿的空气形成闪电雷鸣。因为这种雷离地面很近,常称为落地雷。落地雷能劈开大树,打坏房屋,还能击死人或牲畜。



触雷伤害有哪些?

如果雷电触碰到人身上,轻者可出现头晕、心悸、面色苍白、惊慌、四肢软弱和全身乏力,重者出现抽搐和休克,可伴有心律失常,并迅速转入“假死状态”,即心搏和呼吸处于极微弱状态,外表看来似乎已经处于死亡状态。遭受雷击伤者多数立即进入假死,应积极进行心肺复苏,甚至超长期复苏。



怎样预防雷击?

- 1 不要在大树、电线杆子、高大建筑物附近避雨;
- 2 若在旷野里,尽量降低身体的高度,低下头;
- 3 雷雨天不要带铜铁器在户外行走;
- 4 雷雨天最好不要在河边避雨;
- 5 如正在江中、湖中游泳,必须立刻上岸,擦干身上的水,并尽快找绝缘物包住身体,以免遭雷击。

雷雨天用伞有“四忌”

忌选择金属把的雨伞

忌在电器设施下撑伞

忌高处使用雨伞

忌收纳雨伞时紧贴通电设备

当在雷雨天使用带金属把的伞时,雨伞就变成了一根导雷针,很容易将雷电引至身上,发生电击伤害。因此要选用木质、碳纤维、碳纤维等绝缘材料的伞骨,避免靠近电器设施等危险区域。



防止“大灾之后有大疫”

个人如何做好防护和常见病预防

目前,由于降水持续时间比较长,且强降水发生的区域比较集中,造成河南西部、西北部山区山洪、地质灾害风险明显增高,黄河流域、海河流域中小河流、水库水位迅速上涨,另外还造成了大范围城市内涝、农田积涝。

洪涝灾害发生后,群众应该如何做好个人健康防护?如何预防灾后常见疾病呢?

做好健康防护 掌握 10 个要点

中国疾病预防控制中心提醒大家做好 10 项防护措施:

- 一、**饮用水卫生**。不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;装水器具必须干净,并经常倒空清洗;对临时的饮用井水、河水、湖水、塘水等,一定要进行消毒;混浊度大、污染严重的水,必须先加明矾澄清后再消毒;饮用水消毒剂(漂精片、消毒泡腾片)必须放在避光、干燥、凉爽处存放(如用棕色瓶拧紧瓶盖)。自来水水管或水龙头如被污染,退水后应充分清洗管路,水龙头表面使用含氯消毒剂擦拭消毒。
- 二、**食品卫生**。食物要煮熟煮透,生熟分开,餐具须清洁并消毒后使用,进食前要洗手;不吃腐败变质或被洪水浸泡过的食物;不吃淹死、病死的禽畜、水产品;不吃剩饭剩菜,不吃生冷食物;不到无食品经营许可证的摊档购买食品。
- 三、**环境卫生**。对室内外环境进行彻底的清理,做到先清理、后消毒、再回迁。排除积水,清除污泥和垃圾杂物;打开门窗,通风换气,清洗家具,清理室内物品,必要时对房间墙壁和地面进行消毒;整修厕所,清刷卫生间,修补禽畜圈。不要随地大小便,粪便、排泄物和垃圾要排放在指定区域。
- 四、**病媒生物控制**。在居所内安装纱门、纱窗、蚊帐等防蚊、蝇设施;推荐使用蚊香、气雾罐、苍蝇拍等家庭灭蚊蝇措施;抗洪值守人员应配备防蚊帽、穿长袖衣裤,裸露部位可喷涂驱避剂。应使用高效、安全的抗凝血杀鼠剂灭鼠;灭鼠后及时搜寻死鼠,集中深埋或焚烧;水灾鼠类死亡或迁徙时,体表寄生虫脱离或逃逸,灭鼠时,应在居民安置点喷洒杀虫剂,消灭离开鼠体的游离蚤等寄生虫,做好鼠虫并灭。蚊蝇鼠等病媒生物异常增多时需及时报告当地政府部门。
- 五、**手部清洁**。不用手,尤其是脏手揉眼睛。各人的毛巾与脸盆应单用。如果不得不与急性出血性结膜炎(俗称红眼病)病人共用脸盆,则应让健康人先用,病人后用,用完以肥皂将脸盆洗净,并常用消毒剂浸泡消毒。
- 六、**预防皮肤溃烂**。应保持皮肤清洁干燥,随身用毛巾等擦汗。可在皮肤皱褶部位扑些痱子粉。下水劳动时,每隔 1~2 小时休息一次,擦干脚,在阳光下曝晒片刻。每次劳动离水后,一定要洗净脚,穿干鞋。当发现脚部皮肤破溃并有加重趋势时,如情况许可应暂时不下水。要设法穿长统靴。有足部皮肤病的应下水。
- 七、**预防血吸虫病**。在血吸虫病流行区,不接触疫水是预防血吸虫病最好的方法。接触疫水前,在可能接触疫水的部位涂抹防护油膏。在防范高温中暑的前提下,可穿戴防护用品,如胶靴、胶手套、胶裤等。接触疫水后应主动去血防部门检查,发现感染应早期治疗。
- 八、**及时就医**。如果感觉身体不适时,要及时找医生诊治。特别是发热、腹泻病人,要尽快寻求医生帮助。其次是遵医嘱,配合传染病隔离,注意药物使用方法。
- 九、**心理健康**。灾后易出现急性应激反应,多数在 30 天内明显缓解。保持积极的心理状态和良好的生活规律,如超过一个月仍未恢复,应向精神科医生求助或到心理危机干预机构咨询。
- 十、**特殊人群护理**。为老、弱、幼以及病人尽量营造较好的环境,减少伤残和死亡。

这些疾病怎么防控

一、**霍乱** 不进食生的海(水)产品,海(水)产品加工存放容器要做到生熟分开,煮熟后食用,清洗海鲜人员要彻底洗手再接触食品和餐具;不喝生水,只喝开水、合格瓶装水;避免大型聚餐和吃剩饭菜;不随地大小便,更不要在水井和河边大小便;发生无痛性腹泻和呕吐须立即就医;粪便和呕吐物污染的地面、容器、厕所、水龙头、衣物被褥等应进行清洁和消毒。从事饮食服务、垃圾粪便处理,或者一般人群根据专业机构推荐可及时口服霍乱疫苗。

二、**细菌性痢疾** 不进食未洗净的瓜果、蔬菜,瓜果要削皮吃,少吃凉拌菜,不吃或少吃熟肉凉盘食物;食用生大蒜有助于预防;食物加工要煮透;饭后便后、加工食物前要洗手;防止饭菜被苍蝇叮爬;不喝生水,只喝开水、合格瓶装水。不随地大小便。发生水样便、稀便、脓血便,伴腹痛,里急后重立即就医。儿童发生高热惊厥应立即就医排除是否为中毒性痢疾。

三、**伤寒和副伤寒** 不进食未洗净的生菜和瓜果;不吃未煮熟的贝类等海鲜。不喝生水,只喝开水、合格瓶装水;饭后便后、加工食物前要洗手;不随地大小便。目前伤寒、副伤寒病情一般不典型,当出现持续 3 天以上发热、头痛、食欲差,排除感冒等疾病,有不洁食物或生冷食物进食史,应立即就医治疗。从事饮食等服务、垃圾粪便处理,或者一般人群根据专业机构推荐接种伤寒疫苗。

四、**甲型肝炎** 不进食未洗净的生菜,不吃未煮熟的贝类等海(水)产品。不喝生水,只喝开水、合格瓶装水;饭后便后、加工食物前要洗手;不随地大小便。不共用水杯等餐具用具;出现皮肤、眼睛巩膜发黄、恶心、厌油腻、食欲差等消化道症状应立即就医治疗。从事饮食服务、垃圾粪便处理,或者一般人群根据专业机构推荐接种甲肝疫苗。

五、**手足口病** 经常用清水和皂液洗手,特别是在接触口鼻前、进食或处理食物前、如厕后。成人外出回家应更换清洁衣服和洗手后再接触婴幼儿,不要喂食婴幼儿成人咀嚼过的食物;避免与患者密切接触,如玩耍、接吻等。尽量少去人员密集的公共场所,减少感染机会。根据专业机构推荐 3 岁以下儿童可接种肠道病毒 71 型(EV71)疫苗,以减少 EV71 感染发病及其导致的重症和死亡。

六、**水源性疾病** 不喝生水,只喝开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水;装水器具必须干净,并经常倒空清洗。集中性供水应严格按照规范消毒,末梢水余氯须达到国家标准。

七、**急性出血性结膜炎** 注意手部清洁。不用手,尤其是脏手揉眼睛。各人的毛巾与脸盆应单用。

八、**钩端螺旋体病** 7~9 月是钩端螺旋体病高发季节,受灾地区是钩端螺旋体病高发地区的,值此洪涝灾害季节,群众接触疫水机会增加,发病风险增加,汛期发病人数可能会增加。灾区群众要避免接触疫水,对猪等牲畜进行圈养,积极配合政府开展灭鼠等爱国卫生活动,出现症状及时就医。参加抗洪抢险人员和参加水稻收割的农民,必要时可接种疫苗,或者开展预防性服药。

九、**炭疽** 我国炭疽自然疫源地分布广泛,炭疽病例时有发生,7~9 月是炭疽的高发季节,洪灾是动物炭疽疫情暴发的危险因素,受灾地区存在局部地区炭疽疫情暴发的风险。因此灾区群众要预防炭疽,最重要的措施是不接触病死动物,发现牛、羊等动物突然死亡,要做到“三不”,即不宰杀、不食用、不买卖,并立即报告当地农业畜牧部门,由该部门进行处理。一旦发现自己或周围有人出现炭疽的症状,应立即报告当地卫生院或疾病预防控制中心,并及时就医。注意从正规渠道购买牛羊产品,不购买和食用病死牲畜或来源不明的肉类。

(据人民网)

洪涝灾害后,警惕这些疾病

中国疾病预防控制中心提醒,洪涝灾害发生后,由于饮水饮食卫生状况恶化、环境污染、病媒生物孳生、人群接触机会增加及抵抗力下降等因素影响,容易发生各种传染病特别是肠道传染病、虫媒和自然疫源性传染病、经密切接触的传染病等的增加,做好这些疾病的防控工作十分重要。

肠道传染病是病原体经口侵入肠道并引起腹泻和/或其他脏器及全身性感染的一类疾病。灾区常见肠道传染病主要有细菌性痢疾、霍乱、伤寒和副伤寒、细菌性感染性腹泻病、病毒性腹泻病(轮状病毒、杯状病毒、肠道腺病毒和星状病毒感染性腹泻),以及寄生虫腹泻病(隐孢子虫等)。其他肠道传染病还包括甲型肝炎、戊型肝炎、手足口病等。

自然疫源性疾病是指在自然条件下长期存在、在野生动物间流行,并在一定条件下会感染人类的疾病。自然疫源性疾病受自然因素的影响比较显著,由于洪灾期间自然环境的改变,包括温度、湿度、水位及媒介生物的栖息地变化影响了病原体、传染源、传播媒介和宿主的生长繁殖和生活习性;另一方面,自然灾害发生期间灾区群众居住条件恶劣、营养不良、精神心理压抑,使机体对疾病的抵抗力下降及灾区卫生防病措施被损害等均易导致自然疫源性疾病流行和暴发。洪灾后需要重点预防的自然疫源性疾病有肾综合征出血热(流行性出血热)、钩端螺旋体病、流行性乙型脑炎、疟疾、血吸虫病、鼠疫、炭疽、布鲁氏菌病等。