



码上看报



码上订报

“频上热搜”的百日咳如何预防?

4月9日,海南疾控微信公众号发布信息称,百日咳是由百日咳鲍特菌引起的急性呼吸道传染病,为法定报告的乙类传染病,典型病例可表现为持续2—3个月的咳嗽,故称为“百日咳”。病程长是人们对于百日咳最普遍的认知,其典型表现为阵发性痉挛性咳嗽,咳嗽出现突然且剧烈,但发作间期常没有明显异常表现。



据介绍,百日咳通过飞沫传播。感染者是主要传染源,对婴幼儿来说,感染百日咳的父母或其他同住人员是主要传染源。

从发病年龄来看,百日咳以婴幼儿多见,5岁以下儿童的易感率最

高。需要提醒的是,对于没有达到含百日咳成份疫苗接种起始月龄的3月龄以下婴儿来说,该病危害较大,感染后可表现为突然发生的窒息或紫绀,不一定有典型的咳嗽表现,易被漏诊或误诊。

海南疾控提醒,临床中发现,青少年和成年人也可患百日咳。而且,由于症状轻、不典型,很多人没有意识到自己可能得了百日咳,加上疏于防范,在不知不觉中,他们便成了潜在的传染源,最终导致婴儿患百日咳的风险增加。

如何预防百日咳发病?

及时、全程接种含有百日咳成分疫苗。接种含百日咳成分疫苗是预防百日咳最经济最有效的手段,可有效降低感染发病和重症病例发生风险。根据我国目前含百日咳成分疫苗免疫程序,儿童应在3、4、5月龄和18月龄各接种1剂次含百日咳成分疫苗。适龄儿童应及时、全程接种含百日咳成分疫苗,未接种儿童应尽快补种。

养成良好生活习惯。保持良好的卫生习惯,勤洗手、常通风,咳嗽或打喷嚏时用手肘或纸巾掩住口鼻,注意合理作息、适当的体育锻炼。

科学佩戴口罩。佩戴口罩是预防呼吸道传染病的重要措施,可有效减少病原体传播。家长出现咳嗽等呼吸道感染症状,近距离接触照护婴幼儿时应科学佩戴口罩,降低婴幼儿的感染风险。

如何通过合理饮食增强抵抗力?

近期,“百日咳”呈现上升态势,频频登上热搜,儿童患者明显增多,这让许多家长倍感焦虑。因此,我们需要格外关注儿童的饮食健康,以增强他们的抵抗力。那么,面对百

日咳的威胁,我们该如何通过科学、合理的饮食来守护孩子们的健康呢?



扫码获取营养食谱

(农业科技报·中国农科新闻网 记者 张朝辉 参考人民网、《北京青年报》整理)

“送鱼郎”坚持20余年 向困难群体免费送鱼

杨晓月,上海市徐汇区田林街道宜山菜场水产经营户。30多年来,他诚信经营、乐善好施,被老顾客亲切称为“卖鱼郎”。从2002年起,他坚持为近50位困难群众送鱼,成为邻里身边的“送鱼郎”。杨晓月曾荣获“全国向上向善好青年”提名奖等荣誉。

“爱心鱼”温暖困难群众

卖鱼这份生意起早贪黑,赚的本就是辛苦钱,但杨晓月夫妻俩还热心公益。2002年的一天,有位顾客来到杨晓月的摊位买鱼,在称好鱼要收钱的时候,杨晓月突然发现这位阿姨是一名双腿膝盖以下被截肢的残疾人。杨晓月说:“我送您回家。以后您想吃鱼,我就来送,不收钱。”自那时起,他请居委会提供了小区特困户名单,由他免费供应“爱心鱼”。

20多年过去了,杨晓月送的对象越来越多——困难家庭、孤寡老人、残疾人,还有不少来求医的外地患者。很多受助对象感到不好意思,让他不要这样破费,可他坚持这样做。杨晓月认为,雪中送炭、温暖别人是非常有意义的事情。

志愿帮助远亲近邻

作为一名扎根社区多年的“新上海

人”,杨晓月常常关心身边来沪务工人员的生活,同时也牵挂老家的乡亲。2013年,他带头捐款把村里的泥路改成水泥路。他还加入田林街道新上海人“螺丝钉”志愿者服务队,利用自己所长为社区服务,成为了社区敬老院、阳光之家和各项志愿服务活动中的常客,努力让更多人感受到社区的温暖与关怀。

近年来,每逢新春佳节前夕,杨晓月都会带着200多条鲜鱼免费赠送给田林辖区环卫工作者,表示慰问。此前新冠疫情期间,杨晓月不仅主动带头捐款,还积极在菜场做志愿者,为居民们测量体温、消毒场地,为行动不便的社区老人代购农副产品,还自掏腰包购买金山菜农滞销的青菜,亲自采摘后送到居委会的志愿者手中。

“我就是想用自己微薄的力量,帮助那些生活困难的人。一条鱼值不了几个钱,但却能让那些困难家庭体会到社会的温暖。”杨晓月是这样说的,也是这样做的。(据中国文明网)



一年一度的飞絮季又到了。北京市疾控中心提示,絮状物可引起部分敏感人群过敏——主要症状包括眼部瘙痒、红肿、流泪等;呼吸道表现为清水样鼻涕、鼻塞、频繁打喷嚏、喉咙瘙痒、咳嗽等,严重时还可能出现气喘、哮喘等;皮肤上也可能出现干燥、红肿、瘙痒、风团等过敏症状。

如何尽可能避免飞絮带来健康损害?北京市疾控中心给出如下提示。

躲为上策。和其它过敏一样,敏感人群最好脱离过敏原,白天尽可能待在室内。飞絮会持续半个月到一个月,一般中午最多,敏感人群尽量避开这个时间段外出,即便要做户外活动,也要在杨柳絮比较少的时候,比如早晨、夜晚,降雨后会大幅度缓解。

防止接触。飞絮细小,易被吸入鼻腔,之后鼻塞、鼻涩、流鼻涕、打喷嚏接踵而来,严重的甚至引发气喘、哮喘等更为严重的呼吸道症状或疾病。敏感人群外出时需佩戴口罩,使用时应遵照其使用说明佩戴,佩戴时必须完全罩住鼻、口及下巴,保持口罩与面部紧密贴合,密闭性越好防护效果越佳。

及时清洁。1. 外出返回应先洗手,同时清洗鼻腔和面部,及时清扫外衣上的飞絮。2. 杨柳飞絮高发期要及时清理或喷水湿化室内飞絮,尤其是附着在电暖器等加热电器表面以及家具和地板表面的飞絮;室内可使用吸尘器及时清理。3. 定期打扫汽车内部,及时清理飞絮和灰尘。4. 注意消防安全,严禁乱扔烟头,严禁明火引燃飞絮。(据央广网)

飞絮季到了 疾控中心提示防护要点