

冬季如何预防新冠肺炎

市疾控中心:以下八点自我防护须牢记

通讯员 杨洁

又至寒冬,眼下正是呼吸道传染病高发的季节,新冠肺炎病毒依旧虎视眈眈,防疫常态化不可松懈。截至8日24时,我国31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团报告,现有确诊病例284例(其中重症病例5例)。浙江省16地发布紧急通告,发现外地报告的核酸检测阳性冷链食品流入。外防输入、内防反弹。眼下,市民要认真做好冬季防疫工作,保护自身健康,守护家园的平安。

鉴于近期国内陆续发现本土病例情况,市疾病预防控制中心提醒广大居民,要严格遵守自我防护八项重点措施。

- 1.科学佩戴口罩。乘坐公共交通工具、电梯等密闭空间和到人员密集场所要佩戴口罩,同时注意与他人保持至少1米以上社交安全距离。
- 2.勤洗手。用肥皂或洗手液和流

- 3.咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。养成良好的卫生习惯,不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好后弃置于垃圾箱内。
- 4.居室和办公场所要保持良好通风。冬季使用空调前应进行清洗和必要的消毒,保持一定的空气流动和自然通风。
- 5.到正规的超市或市场选购生鲜产品,选购时要戴一次性手套挑选冷冻冰鲜食品,避免用手直接接触,同时佩戴口罩。
- 6.杜绝带病上班上学。因发热或呼吸道症状前往医院就诊要正确佩戴口罩,不搭乘公共交通工具。近期与发热、呼吸道传染病患者有过密切接触人员,尽量不搭乘公共交通工具。
- 7.乘坐公共交通时,尽量选择刷卡、扫码等非接触方式充值、购票。

遵守公交、超市等部门防疫规定,如戴口罩、测体温等。

8.在中风险地区的人员非必要不来永返永,如必须来永返永的,需携带7天内核酸检测阴性证明确保出行通畅。因患病且辖区内无法诊治的人员以及因上学、上班等情况必须跨区域流动的中风险地区内人员,也需携带7天内核酸检测阴性证明。为保障广大居民的健康,对中风险地区全部来永返永人员开展核酸检测和自我健康监测。如出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道感染症状时,在做好个人防护前提下,及时去就近医疗机构就诊,并主动告知近期旅居史和有关人员接触史。



实验幼儿园开展垃圾分类亲子活动

通讯员 俞思嘉

本报讯 12月,实验幼儿园开展分类有我,亲子同行 垃圾分类亲子打卡活动,旨在以亲子互动、家园合作的形式不断推进垃圾分类工作。

亲子一起学习垃圾分类相关知识、共同阅读垃圾分类相关绘本、利用垃圾分类小玩具强化训练、家长带着孩子一起去垃圾集中投放点扔一扔各种形式的活动都可以拍照上传朋友圈和班级微信群打卡。这样生动的教育形式,既巩固了孩子的垃圾准确分类行为,又可以鼓励孩子养成垃圾分类习惯。七天连续参与打卡的孩子即可获得 环保小卫士 勋章奖励,大大提升了孩子们的参与积极性,也增进了亲子间的情感交流。

据了解,本次活动参与率100%,



小朋友们获得 环保小卫士 勋章

每个孩子都带动家长参与其中,强化了幼儿与家长的垃圾分类意识,提高了

了垃圾分类的参与率、知晓率、准确率,真正实现了家园共育、亲子共建。

牙齿松动脱落怎么办

市中医院:预防“老掉牙”须知这几招

记者 李梦楚 通讯员 胡婷姿

本报讯 相关调查显示,我国成人和老年人牙周健康率分别为14.5%和14.1%,37%的成人和86.1%的老年人有牙齿缺失。

很多老年人认为,年纪大了牙齿自然脱落是正常现象,其实,造成老掉牙的原因可能是长期患有龋病和牙周病,加上老年人对口腔健康普遍不够重视,最终导致牙齿松

动脱落。

牙周病是引起老掉牙的头号杀手。牙周病最常见的症状是牙龈出血,时间久不及时处理之后出现牙齿松动脱落。另一引起老掉牙的罪魁祸首是牙结石。许多患者到市中医院口腔科检查时发现牙结石很多,平常护理如果没有把牙龈内清理干净,牙结石会破坏骨头,导致牙齿周围的骨量越来越少,最终牙齿也会慢慢松动脱落。

随着医疗技术的发展和人们保健意识的提高,我们可以通过对口腔的健康护理推迟掉牙的时间。首先,经常照镜子注意自己的牙齿状况,提高口腔保健意识;其次,坚持每天刷牙2次,每次至少3分钟,最后,学会正确使用牙线和冲牙器,切记不要使用牙签;还要定期做口腔检查,最好每半年进行一次,及时发现问题并治疗;此外,定期洗牙也可维护牙齿健康。

老中医柳忠

谈食疗

枸杞子党参

蒸草鱼

主料:党参30克,枸杞子、山药各20克,草鱼1条(约500克) 料酒10毫升,盐、味精、胡椒、姜、葱、酱油各适量。

制法:先将枸杞子洗净,去果柄、黑籽及杂质;山药用水浸泡24小时,切成3厘米长2厘米宽的薄片;草鱼宰杀后,去鳞、鳃及肠杂;葱切段,姜切片。然后将草鱼放入蒸盆内,抹上

盐、味精、料酒、姜、葱、胡椒粉、酱油,码味30分钟。再在草鱼上放入枸杞子、山药片、党参段置蒸笼内,武火蒸10分钟即成。

气虚血弱、视物昏花、面黄肌瘦、皮肤不润之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

解读 恐艾 心理

通讯员 解应平

在市三院心理咨询室,医生碰到有来访者在进入咨询室时,总会低着头、不时抬头环顾四周。坐下后,来访者会急切地告诉医生,其验血多次,结果显示阴性,还是不能控制担忧自己被传染上艾滋病的恐惧,症状持续半年多时间。10分钟的路,他能走25分钟,每个细节都在反复检查,去餐厅吃饭,都会擦拭几遍碗筷。尽管在该院精神科诊治后,情绪有所缓解,但恐惧症依旧存在。

经诊断,这些人可能是有艾滋病恐惧症,简称 恐艾症。恐艾症患者虽没有患艾滋病,但每天活得小心翼翼,总担忧和怀疑自己得了艾滋病,不相信检查结果,情绪低落,导致学习工作效率下降。在生活中,恐艾症并不少见,与之类似的还有恐惧狂犬病、疑病等,反复检查,情绪被恐惧焦虑笼罩。这些症状与社交恐惧、密集恐惧同属于恐惧症类,属于心理问题范畴。

按照 恐艾症 患者的小心程度,被传染的概率基本为零,但他们依然不放心。他们可以将艾滋病的知识讲解得跟专家一样精确,但还是恐惧。这样的恐惧不是来自现实,而是来自内心深处。

据了解,恐艾症患者大多数都有过不被自己道德允许的性行为,没有人发现,没有人谴责他,但他内心的 超我(道德) 发挥极强的作用,谴责他,惩罚他,这是一场自己与自己的 厮杀,理智与欲望、道德与本能的斗争常使他们产生矛盾感、羞耻感、负罪感,不知道该如何化解,于是让自己生病,怀疑自己生病,折磨自己,让自己躯体表达情绪,惩罚自己。

其实,恐艾症 与发生不洁性关系,没有必然的联系。恐艾症患者与自身性格、养育者的教育方式、自身经历关系更大。他们本身有恐惧的基础,如果认真去了解他们,就会发现他们对权威、工作、生活都存在较强的恐惧感、不安全感。恐艾症患者有极强的道德观念,从心理学角度上讲,也许他们有严厉的养育者,一旦做错,养育者一定会惩罚他们,以至于长大后,他们认为自己犯错的时候,没有别人来惩罚,他们就会自己惩罚自己。恐艾症患者总是不相信检查结果,也许他认为他做错了,该受惩罚,但惩罚没有来,检查结果是阴性。他只能在潜意识里切换,让自己活在恐惧中。

当 恐艾症 患者来院做心理咨询时,为更好地帮其减轻症状、缓解情绪,医生通常都会这样做:和其讨论该如何自我保护,让传染概率基本为零;讨论他是怎样 惩罚 自己的;讨论严厉道德标准的形成与重建;讨论自己对于其他方面的恐惧等。

公益“心晴”支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

更正

刊登于2020年11月21日《永康日报》第1289期永康市人民法院公告中案件(2020)浙0784民初6294号开庭时间变更为2021年3月9日10时于永康市人民法院石柱法庭一号庭开庭,特此提醒。