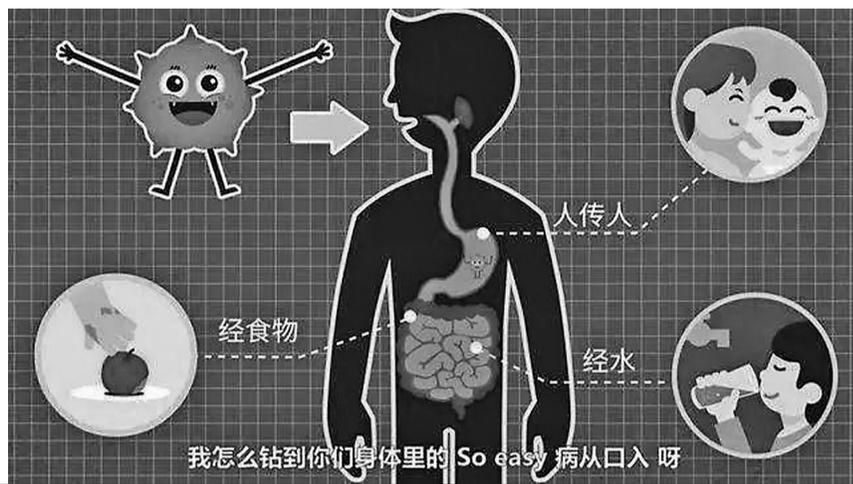


我市进入诺如病毒感染高发期

记者从市疾控部门获悉,11月以来,随着冷空气频繁南下,气温不断下降,病毒性腹泻发病进入季节性高发期。根据监测数据显示,我市目前已进入诺如病毒感染高发期。



图片由市疾控中心提供

中小学校幼儿园是防控重点

根据宁波市历年疫情监测数据显示,秋冬季节为我市诺如病毒感染高发季节,感染高峰一般出现在11月到次年2月。今年我市诺如病毒感染聚集性疫情主要发生在幼儿园和中小学校,多以班级为单位呈聚集性发病,实验室检测结果显示多以GⅡ型为主要流行株。

据市疾控中心相关工作人员介绍,诺

如病毒属于人类杯状病毒科,是世界范围内引起人类急性胃肠炎暴发流行的最主要病原,具有高度传染性和快速传播能力,可通过消化道、呼吸道和密切接触等多种途径传播,感染对象主要是成人和儿童,寒冷季节呈现高发,易在学校等集体机构引起聚集和暴发。

孩子出现呕吐症状要警惕

诺如病毒感染常见症状为呕吐和腹泻,也可伴有发热、恶心、腹痛等症状,其中儿童以呕吐症状为主,成人以腹泻症状为主,潜伏期为12-48小时,排毒高峰在发病后2-5天。出现症状后应及时就医或居家隔离治疗,治疗原则以对症及支持治疗为主,同时应注意患者饮食卫生及个人卫生,个人物品及时清洗消毒,避免混用。

市疾病预防控制中心提醒市民采取有效措施,防范诺如病毒感染:养成良好的个人卫生习惯,做到勤洗手、科学洗手,尤其饭前便后要洗手;不饮用生水,水果和蔬菜食用前应认真清洗,不吃生冷和未煮熟的食物,食物必须充分高温加热,牡蛎和其他贝

类海产品应深度加工后食用;一旦患病要及时就医,居家隔离治疗;对病例呕吐、腹泻物要及时消毒处理,家中要注意经常开窗通风;患者个人物品及时清洗消毒,避免交叉感染。

诺如病毒通过患者呕吐物的气溶胶传播,是造成学校爆发疫情的重要原因,因此正确处理呕吐物对阻止病毒传播具有重要意义。当学生在室内呕吐后,应组织其他健康学生迅速撤离被呕吐物污染的区域,由学校卫生老师或其他工作人员正确处理呕吐物。处置呕吐物之前,应先做好个人防护,带好卫生帽、口罩、手套,穿好工作服以及鞋套,对作业区进行警戒并开窗通风。
记者 陆麒雯 通讯员 王锋

小贴士

诺如病毒感染怎么消毒?

家中一旦出现腹泻、呕吐症状的疑似诺如病毒感染者,应尽快采取消毒措施。

呕吐物处理

用抹布吸取消毒液,然后覆盖在呕吐物上,静置30分钟后,把呕吐物完全包裹在抹布内面,置于污物桶内,并倒入消毒液静置30分钟后,把呕吐物和抹布作生活垃圾处理即可。

环境消毒处理

地板消毒:把有效氯含量1000mg/L的消毒液倒入拖地专用桶,使拖把完全吸取消毒液并稍作拧干,然后横向拖洗污染区域,不重复拖洗同一个位置,药液作用30分钟后用清水拖洗。

桌面消毒:用沾有消毒液的抹布擦拭桌面,药液作用30分钟后用清水擦拭。

擦拭消毒门面:要注意擦拭儿童常接触的低位门面,重点擦拭门把手,药液作用30分钟后用清水擦拭。

楼梯扶手:药液作用30分钟后用清水擦拭。

清洁用品和个人防护用品消毒

用于环境消毒后的抹布、拖把等要用消毒水浸泡消毒30分钟,用清水擦拭晾干即可。

个人防护用品,如帽子、口罩等,应当用有效氯含量1000mg/L的消毒液浸泡消毒30分钟。

一次性个人防护用品,消毒后作废弃物丢弃。

完成消毒作业后,工作人员用六步洗手法清洗双手。



冬天多久洗一次澡最好? 先洗头还是先洗脸? 原来这些年我们都错了……

宁波市科学技术协会与本报联合推出

● 科普与生活

即使在大冬天,也有人喜欢一天洗一次澡。那冬天每天都洗澡到底好不好呢?,冬天该多久洗一次呢?

每天都洗澡好不好?

大部分人可能都有每天洗澡的习惯,但医学专家还是不建议每天都洗澡,因为沐浴乳和洗发水等不仅会带走皮肤表面的脏东西,同时也会带走皮脂。皮脂是皮肤表面的一层类似于油的物质,它可以保护皮肤,防止表皮层水分过度蒸发。如果洗澡过于频繁,破坏了皮脂层,露出了脆弱的表皮细胞,那么干燥、瘙痒等皮肤症状就都可能接踵而至了。

多久洗一次澡才科学?

没有人规定应该多久洗一次,具体还是应该因地因人制宜。

在炎热潮湿的时候,因为皮脂腺和汗腺分泌旺盛,洗澡频率可以适当增高,而在寒冷干燥的地方则需要相应减少,以防止皮脂被过度清洁。

在这方面,中国皮肤科协会发布的《中国皮肤清洁指南》可供参考:

一般情况下每2-3天洗澡1次,炎热的夏季或喜爱运动者可以每天洗澡。而在干燥地区、或者寒冷的冬天则建议老年人5-7天1次,年轻人3-5天1次即可。

洗澡的水温不易过热,夏季可低于体温,冬天略高于体温。时间应控制在10分钟左右,老年人可以适当延长。

洗澡应该按照怎样的顺序?

有人觉得洗澡就是从上洗到下,从头洗到脚,实际上更好的方式是先洗脸,再洗身子,最后洗头。

面部是空气中灰尘等脏东西最容易附着的部位,它们会藏在毛孔中,洗面奶有时也无法完全清洁,而洗澡温热的环境可以让毛孔扩张,将这些脏东西第一时间清除,会让洗完澡的你更有“面子”。

而头皮的血管丰富,直接热水冲淋对于一些老年人可能会导致心血管疾病的发生,因此将洗头放在最后,待全身适应浴室温度,头发也完全湿透后,洗个头既干净又安全。

洗澡要避免哪些误区?

搓澡必须搓出泥 对于皮肤来说这并不是一种好习惯,搓澡不仅搓没了皮脂层,连角质层也一并搓去,这会导致皮肤变薄甚至有一些的小伤口,造成屏障功能减弱甚至有感染的风险。因此关爱皮肤,建议远离过度搓澡。

沐浴乳需抹遍身体的每一寸肌肤 有些人洗澡时会使用很多的沐浴乳,把全身上下涂了个遍,对于皮肤清洁来说,这其实是没有必要的,一般来说清水足以带走皮肤分泌物和污渍。因此只需要针对如脚部、肩部、腹股沟和臀部褶皱等容易藏污纳垢的地方使用,省钱的同时也避免了天然保护剂皮脂被误伤。

洗完澡马上就睡 洗澡会让皮肤的毛细血管扩张,全身血流速度加快,身体会进入相对清醒的状态,此时往往不易入睡,甚至容易失眠。

正确的方式应该是洗完澡后等待1-2个小时再入睡,皮肤表面水分蒸发,让表面皮肤温度降低一些后,可以让睡眠质量更佳。

勤洗澡能滋润肌肤 无论淋浴还是泡澡,虽然身体一直在和水接触,但皮肤却不能吸收更多的水分。尤其是洗完热水澡后,皮肤温度升高,蒸发散热加快,不仅挥发了皮肤表面的水分,还会带走角质层中的一些水分,皮肤反而更干燥了。因此真正能够滋润肌肤的,是在洗完澡后皮肤未干之时涂抹润肤乳,给皮肤覆盖一层保护层锁住水分,减少蒸发,如此才会有水灵的肌肤。

综上所述,如果每天不洗澡就感觉难受。冬天这种情况下可以缩短每次的洗澡时间,不需要每次都沐浴乳,清水冲个澡就可以了,同时润肤乳也要跟上。

● 科普信息速递

中国卫星海上测控部所属的远望号火箭运输船队返回母港,圆满完成长征五号遥三火箭海上运输任务。

天文专家介绍,年内最后一次水星大距将于本月28日上演。届时,如果天气晴好,我国各地感兴趣的公众凭借肉眼或借助双筒望远镜在大距前后几天早晨,可以一睹平日里难得一见的水星“芳容”。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



中国科普二维码