

送您一张疫情防控提示卡

疫情防控提示卡

戴口罩

进入人员密集的公共场所,乘坐厢式电梯和公共交通工具,在医院就诊,出现咳嗽、打喷嚏和发热等症状时,要科学佩戴口罩。

勤洗手

外出返回、餐前便后、咳嗽或打喷嚏后、触摸口鼻和眼睛前、接触公共设施后,要洗手或进行手消毒。

咳嗽捂口鼻

出现咳嗽、打喷嚏等情况时,用纸巾或屈肘捂住口鼻。注意纸巾不要乱丢。

少聚集

疫情期间,少聚餐聚会,非必要不到人群密集的场所。

遵守一米线

在外排队、付款、交谈、参观时,要保持1米以上社交距离。

常通风

室内经常开窗通风,建议每天开窗通风两次,每次不少于半小时。

做好清洁消毒

保持室内干净整洁,经常清洁门把手、洗手盆、桌椅、水龙头等家具表面,必要时可用酒精或消毒液擦拭。

制图:孙鑫

前往医院就医——

防疫程序不能少

医院人流量大、人员聚集,如果就医过程中不注意个人防护,可能增加新冠病毒感染风险。如何安全有序就医? 联防联控部队第901医院疾病预防控制中心主任陈婷婷提醒官兵,就医时注意以下几点:

做好充分准备。就医前可提前了解医院近期的防控要求,根据要求做好防护。备好保障卡或身份证,方便挂号或做流行病学调查。在普通门诊就诊时,要佩戴一次性医用口罩;在发热门诊就诊时,须佩戴医用外科口罩或医用防护口罩,注意不要佩戴有呼吸阀的口罩。为缩短在医院的停留时间,建议官兵就诊前梳理以往的就医经历、检查单、用药情况等,就医结束后尽快离开医院。

分时预约出行。为减少人员聚集,建议战友们提前通过电话或网络预约挂号,在就诊人数较少的时段就医。如果不需要进行空腹检查,可在医院人流量相对较少的下午就诊。独自前往医院时,尽量选择步行、骑行等交通方式。如乘坐公共交通工具,应全程佩戴口罩,并与其他乘客保持安全距离。

遵守防控规定。就医时主动出示健康码、行程码,同时配合工作人员做好体温检测和流行病学调查;就诊时全程佩戴口罩,不在公共区域和人流密集的地方喝水、吃东西;尽量选择

楼梯步行,若乘坐厢式电梯,应分散乘梯,避免人员过多、过密;尽量避免触摸门把手、挂号机等公共设施表面;触摸公共设施和如厕后,应及时洗手或用免洗手消毒液消毒;候诊时隔位就诊,与他人保持1米以上社交距离,尽量不要与人交谈;就诊回营或回家后,及时在流动水下用肥皂或洗手液清洗双手,更换衣物和鞋子,按规定处理使用后的口罩。

配合核酸检测。在常态化疫情防控条件下,医院会根据不同时期的防控需求,采取不同的防控措施。官兵进行肺功能检查、胃镜、肠镜、气管镜、喉镜等内镜检查治疗和口腔检查治疗前,可提前通过电话或网上咨询等方式,了解相关项目的诊查规定。若医院有提供新冠病毒核酸检测阴性证明的要求,需提前进行核酸检测,以免延误诊疗。

遵守住院规范。当前医院普遍规定,伤病员及陪护进入病房区须进行核酸检测,或持3日内新冠病毒核酸检测阴性报告。建议需要住院的战友,尽量在工作日上午就诊,以进行相关检查,及时获取核酸检测报告。住院期间做好个人防护,除检查、治疗、手术外,不要随意离开病房区和院区。如有特殊情况,可联系主管医生或护士。注意勤洗手,不聚集、不串病房、不吸烟等。

中高风险地区休假——

防疫措施要跟上

近期,全国出现多点散发疫情,正在中高风险地区探亲休假的官兵如何做好个人防护? 联防联控部队第984医院疾病预防控制中心负责人巴明建议,官兵在外休假及归队时,要牢记以下疫情防控知识:

养成良好的生活习惯。常通风。加强室内通风换气,建议每天不少于2次,每次至少30分钟。勤洗手。外出回家,接触可能被污染的物品后,应严格按照七步洗手法洗手,每次洗手时间不少于20秒。注意戴手套不能代替洗手。讲卫生。从室外回到家中,可把外衣放在门外或通风处;门把手、开关、洗手盆、桌椅、扶手、水龙头、马桶等家具表面要保持清洁,必要时可用酒精或消毒液擦拭;用过的纸巾、口罩等放置到专用垃圾桶。强免疫。加强营养摄入,多吃新鲜蔬菜、水果,控制油、盐、糖的摄入;保证充足的饮水量,建议每天饮水2000毫升左右;坚持锻炼身体,保持心情舒畅;规律作息,尽量不熬夜。

严格遵守出行要求。建议身处中高风险地区官兵,坚持非必要不出行的原则。如必须出行,应做好个人防护,规范佩戴口罩,污染或潮湿后立即更换。出行时勿过度防护,如佩

戴N95口罩、穿防护服等,不仅会造成资源浪费,天气炎热时还可能导致中暑。在室外时,尽量远离人群和人员密集的场所,与他人交流时保持一米以上社交距离,避免不必要的接触和交谈。出行途中,不要随意触摸公共物品,保持手卫生,勿用脏手触摸眼、口、鼻等部位。如果出现咳嗽、打喷嚏等情况,应用纸巾或屈肘捂住口鼻,防止飞沫传播。如果官兵休假期间患了慢性呼吸道疾病,且症状加重,应及时联系医生,或去医院就诊,切勿延误病情。

休假归来自觉隔离。建议身处中高风险地区或14天内去过中高风险地区的官兵暂缓归队。必须归队的官兵要积极配合单位的流行病学调查,包括从何地返程、是否途经疫区、是否有不适症状、乘坐的交通工具及详细车次等信息,并按要求监测个人体温。归队后严格按照部队和驻地疫情防控要求接受健康管理,到营区隔离观察点进行医学观察。隔离期间应单人单间、生活用品专人专用、不使用中央空调,在隔离区内单独就餐。建议官兵隔离期间每日检测2次体温。如果出现发热、咳嗽、气促、乏力等不适症状,应及时报告。

外出执行任务——

防控思想不松懈

减少出门是防控疫情的有效措施之一。但官兵外出执行任务时,不可避免要与外界接触,可能增加新冠病毒感染风险。联防联控部队第903医院疾病预防控制中心主任胡艳提醒官兵,外出执行任务时注意加强自我防范。

外出执行任务前,官兵可通过网络查询、咨询当地防疫部门等方式,了解任务区域的疫情防控情况,制订周密的疫情防控措施。同时,合理规划路线,尽量选择扫码、刷卡等非接触支付方式,防止交叉感染。

官兵外出执行任务期间,还要保持良好的身心状态,注意自我调节,劳逸结合;规律作息,保证充足的睡眠时间,避免过度劳累;适当加强身体锻炼,以增强机体免疫力。官兵执行任务结束后返营后,应配合单位进行体温检测,同时对携带装备及随身物品进行全面消毒。如有发热、咳嗽、头痛等不适症状,应及时报告。(本报记者孙兴维、通讯员郝东红、王均波、张峻豪采访整理)

包间就餐;等待就餐时,不要随意触碰餐厅内的公共物品。如需在外住宿,建议选择部队招待所;自带牙刷、梳子、毛巾等个人物品;在登记、入住、就餐、退房时,与他人保持1米以上社交距离;室内保持清洁,每天至少通风两次。

官兵外出执行任务时,可提前列好采购清单,以减少采购时间。食材选购过程中,不要用手直接接触冷冻或生鲜食品,可佩戴一次性手套或用塑料袋套住手后进行挑选。付款结账时,尽量选择扫码、刷卡等非接触支付方式,防止交叉感染。

官兵外出执行任务期间,还要保持良好的身心状态,注意自我调节,劳逸结合;规律作息,保证充足的睡眠时间,避免过度劳累;适当加强身体锻炼,以增强机体免疫力。

官兵执行任务结束后返营后,应配合单位进行体温检测,同时对携带装备及随身物品进行全面消毒。如有发热、咳嗽、头痛等不适症状,应及时报告。

(本报记者孙兴维、通讯员郝东红、王均波、张峻豪采访整理)

健康话题

海训期间,官兵可能出现日晒伤、眩晕、海洋生物蛰伤等疾病。如何提高海训官兵的健康指数? 第74集团军某陆航旅官兵结合海训经历,整理了3种常见伤病的防治方法,分享给战友们。

防晒伤

骄阳下,机务营战士小陈正在对直升飞机进行维护。经过连续几天的烈日暴晒,小陈脸上和脖颈处皮肤被晒得通红,还出现刺痛、脱皮等症状。卫生队医师陈韵发现后,立即对小陈晒伤部位进行处理。

陈军医介绍,海训期间,战友们长时间在户外作业,面部、手臂等直接暴露在日光下,容易发生急性晒伤。如果晒伤后不及时处理,可能诱发严重的皮肤病。发生晒伤后,最简单的处理办法就是冷敷。如果晒伤程度较轻,出现皮肤发烫、发红等症状,可用凉水打湿毛巾敷在晒伤部位,可降低局部皮肤温度、收缩毛细血管,从而减轻炎症反应。此外,还可用芦荟凝胶、保湿霜等涂抹或湿敷在晒伤部位,以缓解疼痛。如果晒伤程度较重,出现皮肤剥落、水泡破裂、糜烂等症状,应及时就医,在医生指导下外用糖皮质激素类药膏或口服抗组胺药物。

日晒伤可防可控。海训前,战友们可通过早期适应性训练,增强皮肤的耐受能力。海训时,非必要情况下,可根据日照强度合理安排训练时间。上午10时到下午14时日照最强,可减少室外活动时间;洒水训练可在早晚进行,避开日照最强时段。战友们训练时,应按要求穿戴好作训衣帽,避免在沙滩上光着背训练或休息。还可在皮肤暴露部位涂抹防晒霜,以阻挡紫外线。此外,少吃香菜、芹菜等感光类蔬菜,适当增加番茄、猕猴桃等新鲜蔬果和肉、蛋等食物的摄入,以补充体内消耗的蛋白质和维生素,增强机体抗疲劳能力。

防眩晕

粤西某海域,战友们全副武装登上船,准备开展海上实弹射击训练。战士小孙上船没多久,便感觉头昏脑涨、四肢无力,还剧烈呕吐起来。随队军医文胜立即给他口服了胃安片,并让战友们将其送回岸边休息。

陈军医介绍,在长时间航渡过程中,有的战友会出现眩晕恶心、面色苍白、出冷汗等症状,这是典型的晕动症。如果乘车、乘船过程中出现晕动症,应尽量闭目养神,避免大幅度摇摆,有条件的还可前往安静、通风的环境。如果眩晕、呕吐症状较为严重,可服用氢溴酸东莨菪碱、茶苯海明等药物。

预防晕动症可注意以下几点:海训前适当加强抗晕训练,如踢球训练、跳跃、转圈、绕房子行走等;保持身心愉悦,防止因过度疲劳、紧张等影响中枢神经系统功能,从而诱发晕动症;容易晕车的战友可选择汽车前座、轮船中间、机翼上方等座位;车内、舱内保持

海训期间过好「防病关」

本报记者 陈典宏 通讯员 许浩杰

通风,使空气清新;必要时适当服用抗晕车药物,一般应在进入易颠簸区域1-2小时前服用,经常晕车的战友可在乘车前半小时内服用。

防中毒

战士小王执行海上巡逻任务时,触摸了海中的水母(海蜇)。没过多久,他感觉头晕乏力,局部还起了米粒大小的水泡。战友们急忙驾驶巡逻冲锋舟,把小王送至岸边医疗点。

经过询问,军医朱春霖诊断小王为海蜇蛰伤。朱军医先用干净毛巾擦去小王患处残留的海蜇黏液和触须,然后用海水反复冲洗伤口,并在患处涂抹明矾水,最后让小王口服了扑尔敏片。由于海蜇蛰伤较为危险,朱军医建议将小王送往医院进一步治疗。经过脱敏、抗感染、补液等治疗,小王逐渐恢复。

朱军医提醒战友们,海训时尽量避免接触海洋生物,防止被蛰伤、刺伤、中毒和误食中毒。如果被海洋生物咬伤或刺伤,要及时处理伤口。不同的海洋生物咬伤,需采取不同的处理方法。如果被海蜇蛰伤,第一时间用海水清洗伤口,切勿用淡水冲洗。淡水会使海蜇触手上的刺胞释放毒液,从而使其中毒;如果被海蛇咬伤,应立即在咬伤近端扎止血带,阻断毒液流动,同时进行局部清创处理,并打破伤风针。如果出现误食中毒的情况,应立即对中毒者实施催吐。

伤员搬运须谨慎

■赵宏鑫 张彤彤

健康讲座

8月的塞北大漠热浪滚滚,尘土飞扬。第82集团军某旅演训场上,一场后勤保障演练正在展开。

“左前方发现‘伤员’,机动救护1组迅速前出,抢救‘伤员’!”指挥员发出指令后,救护组携折叠担架快速接近“伤员”。打开担架、放置“伤员”、抬回车内……一系列动作行云流水。然而,流畅的动作却被导演组判为不合格。

导演组军医熊景煌为官兵解释了其中原委:搬运过程中,救护人员将“伤员”抬上担架时,没有根据胸部受伤的情况选择正确的搬运动作,而是采用一人抬头一人抬脚的方法,容易造成“伤员”伤口撕裂。熊军医提醒官兵,搬运伤员时,要根据伤情选择合理的搬运方法,避免使伤员受到二次伤害。

伤员搬运一般有器械搬运法和徒手搬运法两种。器械搬运法适用于病情较重或无法行走的伤员。常用器械有帆布担架和绳网担架,条件不允许时也可以使用椅子、门板、梯子、毯子、衣服、绳子等器材。脊柱、胸、腰受损的伤员,一般采用器械搬运法。搬运过程中平托伤员的肩、背、腰等部位,使其在同一水平线上,避免躯干扭曲。将伤员搬到担架后要做好固

定,避免搬运过程中发生坠落、摔伤等意外。固定时将枕头、沙袋、衣物等垫于伤员腰、颈两侧,防止挤压受损部位。搬运过程中,注意使伤员足部向前,头部向后,便于后面抬担架的救护人员观察伤员状态。

官兵在搬运伤员时,可根据伤情对伤员的姿态进行适当调整。若伤员头部出血,可适当垫高头部,以减少头部血流;若伤员处于昏迷状态,应将其头部偏向一侧,防止口腔有异物引起窒息;若伤员处于失血性休克状态,可将其头部适当放低,以缓解大脑供血不足;胸部受伤的伤员常伴有开放性气胸和呼吸困难,此时可采取侧卧位,以保持呼吸道通畅;腹部受伤的伤员应采取仰卧位,同时下肢蜷曲,防止腹腔脏器受压脱出;背部受伤的伤员应采取俯卧位,并在双肩及腹部放软垫。

如果伤员伤情较轻,有一定的行动能力,可采用徒手搬运法。常见的搬运姿势有搀扶、背驮、抱持等。搀扶伤员时,应与伤员一起缓慢移步。背驮不适用于哮喘、胸部创伤等呼吸困难的伤员。救护人员匍匐姿态抱持搬运伤员时,也需考虑伤员伤情。若伤员患气胸,应将气胸侧朝下,避免压迫一侧胸部,以保证正常呼吸;若是其他伤情,则应让伤口侧朝上,避免与地面接触,防止感染。

健康小贴士

急性腹泻要当心

■许相鹏 赵楠

前段时间,某部下士小何因在一天晚上喝了较多冷饮,第二天早上起床时感觉肚子不舒服,还出现恶心、呕吐、腹泻等症状。军医师超峰检查后,诊断为急性腹泻。

急性腹泻的诱发因素有很多。食用储藏过久或烹饪不充分的食物;饭前便后不洗手;食用过多生冷、油腻食物;晚上睡觉时空调温度过低等,都可能导致急性腹泻发生。

腹泻会使机体丧失大量水分和电解质。有的战友出现腹泻后,觉得喝些热水就能缓解。喝热水虽然可以补充水分,缓解因腹泻导致的人体脱水,但治标不治本。而且,过量饮水可能使人体电解质紊乱,加重病情。有的战友出现腹泻情况后,会自行服用止泻药,这种做法也不可取。急性腹泻发病初期,能将细菌、病毒及其产生的毒素排出体外,以减少对人体的损害。过早服用止泻药虽能快速止泻,但会使病原微生物滞留在肠道内。细菌产生的大量毒素可被肠黏膜吸收,导致病程延长。

如果官兵发生急性腹泻,应及时查明病因,在医生指导下科学合理用药。同时,可以喝些淡盐水,有条件的还可以口服补液盐。饮食方面忌辛辣、刺激,可吃些白粥、米汤等易消化的食物。



近日,东部战区海军航空兵某场站组织开展应急处突演练,锤炼官兵的卫勤保障能力。图为官兵使用新型弹性绷带对“伤员”进行止血包扎,并将其摆放到复苏体位,防止“伤员”因呼吸道梗阻造成窒息。王硕鑫宇摄