

新冠肺炎公众防护指南系列之四

# 去医院看病 如何自我防护

一、家庭成员出现可疑症状时怎么做?

1.若出现新冠肺炎可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情及时就医。

2.避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具,避免前往人员密集的场所。

3.就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

4.患者的家庭成员应佩戴口罩,与无症状的其他家庭成员保持距离,避免近距离接触。

5.若家庭中有人被诊断为新冠肺炎,其他家庭成员如果经判定为密切接触者,应接受14天医学观察。

6.对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。

二、因其他疾病就医时如何做好防护?

1.原则上尽可能少去或不去医院,除非必须立即就医的

急症、危重症患者。如果必须就医,应就近选择能满足需求的、门诊量较少的医疗机构;如果必须去医院,公众只做必需的、急需的医疗检查和医疗操作,其他项目和操作尽可能择期补做;如果可以选择就诊科室,尽可能避开发热门诊、急诊等科室。

2.若需前往医院,尽可能事先网络或电话了解拟就诊医疗机构情况,做好预约和准备,熟悉医院科室布局和步骤流程,尽可能减少就诊时间。

3.前往医院的路上和在医院内,患者与陪同家属均应该全程佩戴医用外科口罩或N95口罩。

4.如果可以,应避免乘坐公共交通工具前往医院。

5.随时保持手部卫生,准备便携含酒精成分免洗洗手液。在路上和医院时,人与人之间尽可能保持距离(至少1米)。

6.若路途中污染了交通工具,建议使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂,对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

7.尽量避免用手接触口、眼、鼻,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部遮住口、鼻等部位。

8.接触医院门把手、门帘、医生白大衣等医院物品后,尽量使用手部消毒液,如果不能及时手部消毒,不要接触口、眼、鼻。医院就诊过程中,尽可能减少医院停留时间。

9.患者返家后,立即更换衣服,流水认真洗手,衣物尽快清洗。

10.若出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等),根据病情及时就诊,并向接诊医师告知过去两周的活动史。

(更多健康文章请关注漯河健康教育公众微信号)



## 怎样预防胃食管反流病

随着生活节奏加快,不少人都有生活饮食不规律、暴饮暴食、饮食过于油腻等不良习惯,脾胃不适已经成为不少市民的常见问题。其中胃食管反流病是一种会严重影响人们生活质量的疾病。近日,市六院消化内科主任胡掌朝给大家介绍如何预防胃食管反流病。

胃食管反流病是指由于胃内容物反流而引起不适症状和并发症,其主要症状表现为:一是胃灼热,是指一种烧灼样不适感,源于胸骨后,并向颈部和咽喉部延伸;二是反胃或反食。典型的胃灼热和反流症状使患者感到不适,就可以诊断为胃食管反流病。“部分患者会出现胸痛、嗝气、咽部异物感、声音嘶哑、反流性咽喉炎、吞咽痛、吞咽困难等状况。”胡掌朝说。

在日常生活中,市民要如何防止胃食管反流病?胡掌朝表示,胃食管反流病与人们平时的饮食结构和生活习惯密切相关,由于胃食管反流病对人体健康带来较大危害,因此应该从饮食营养方面采取必要的措施进行预防和保健。

首先,要从减少可能引起疾病的因素着手。由于肥胖使腹内压力增加,可诱发或加重食管反流病,故肥胖者应该减轻体重,改变生活方式,减少反流。特别要避免餐后立即卧床和睡前进食;忌烟酒,避免穿紧身衣服,避免餐后弯腰、搬重物,以免增加腹压诱发反流。

对于普通人群来说,最根本的预防措施,还是建立和培养良好的生活习惯,定时定量进食,清淡饮食,达到和维持一个理想体重。适量减少进食,饱食易出现食管下部括约

肌过性松弛。进食应细嚼慢咽,少量多餐。晚餐尤其不易饱食,睡前4小时不宜进食,减少酸性饮料及刺激性饮料,烟酒等;烹调应以煮、炖、烩为主,不用油、煎、炸,尽量减少脂肪摄入。增加瘦肉、牛奶、豆制品、鸡蛋等蛋白质的摄入,刺激胃泌素分泌,使食管括约肌压力增加。饮食宜少刺激性以及烹调少用香辛料,如辣椒、咖喱、胡椒粉、蒜、薄荷等。一旦出现“胃灼热、反流”等症状,应尽快到就近的正规专业医院消化门诊科室就诊,遵循医嘱按时服药。

本报记者 刘彩霞

### ■本期解答专家



胡掌朝,市六院消化内科主任,副主任医师,漯河市医学会消化内科及消化内

镜专业委员会副主任委员。从事内科临床工作30余年,多次在国家级医院进修学习;熟练掌握内科各系统常见病、多发病的诊断及治疗,开展无痛胃镜和普通胃镜检查,擅长各种消化系统疾病、肾病及血液病的诊治。



## 一企业向医院捐赠万余元物资

□本报记者 刘彩霞

2月8日上午9时,河南源隆生物科技有限公司爱心团队来到源汇区人民医院,向坚守在防疫一线的医护人员捐赠价值15000元的低聚木糖产品。

据了解,源汇区人民医院作为我市新冠肺炎医疗救

治定点医院,一线医护人员需要穿着防护服,戴着护目镜工作。为了降低感染概率、减少防护服浪费,医护人员经常忍着6个小时不喝水、不吃饭,长期下来导致身体受损。

了解到医护人员的辛苦和需求后,河南源隆生物科技有限公司相关领导表示无偿捐赠

价值万元的低聚木糖产品,帮助医护人员改善身体状况,希望能为疫情防控工作贡献自己的力量。

“感谢爱心企业的捐赠,我代表一线医护人员向爱心人士表示感谢。”源汇区人民医院医护人员代表表示,相信在社会各界的支持下,一定能打赢疫情防控攻坚战。

## 召陵乡村医生联盟 防疫一线慰问工作人员

□本报记者 刘彩霞

“大家尽快把这些慰问品装车,按时送到防疫一线工作人员手里……”2月6日,召陵乡村医生联盟王振华、张彦龙等7名成员和市民张付民带着价值一万多元的香蕉、苹果、雪梨和面包等食品走进召陵区8家单位,慰问防疫一线工作人员。

上午9时许,他们一行人冒着严寒,首先来到召陵区人民医院,将水果和面包送到医护人员代表手中。“许多医护人员放弃春节假期,冲锋在防疫一线。希望医护人员在注意休息的同时,多吃水果补充维生素,保证自身身体健康。”市民张付民说。在召陵区环卫处,他们一行人向坚守岗位的环卫人员送去慰问

品。随后,召陵乡村医生联盟成员又带着慰问品分别走进召陵卫生院、老窝卫生院、万金卫生院、邓襄卫生院、青年卫生院、东城社区卫生服务中心,向坚守在基层防疫一线的工作人员致谢。

据了解,召陵乡村医生

联盟由多名基层卫生所人员自发组成,主要是服务基层、公益先行。本次慰问活动由该联盟成员自发组织捐款,并得到召陵区总工会的大力支持,共送去260件香梨、90件苹果、20件香蕉和60箱面包。



## “90后”兄弟献爱心

□本报记者 姚晓晓 通讯员 周杉

2月9日上午,我市两名“90后”小伙——张桓语、张亦康两兄弟为市中医院送去了目前紧缺的护目镜、消毒液等医疗物资。市中医院一名负责人接受了张氏兄弟的捐赠,激动地说:“你们的物资真是雪中送炭,这是目前我们最需要的东西,你们真是有爱心的年轻人。”

“目前,我们能找到的物资只有这些了,一线医务人员为了全市人民的生命健康日夜坚守,我们只是尽自己的绵薄之力,为漯河人民加油!”哥哥张桓语说。

张氏兄弟都是土生土长的漯河人,在本地经营几家小型企业。疫情发生后,他们一直关注着疫情发展情况,积极为

武汉和我市防控卡点捐赠医疗用品和生活物资。当从网上看到市中医院的求助后,他们积极发动身边的资源寻找医疗物资,终于几经辗转,买到了这些紧缺物资,缓解一下当前燃眉之急。

不仅如此,在企业不能开工的情况下,他们积极响应政府的号召,安排专人负责照顾员工的健康和生活,所有员工停工期间待遇一分不少,有困难的员工公司会尽最大努力予以援助。

同心协力,共克时艰。两位“90后”兄弟展现了新时代漯河青年的责任和担当。正如弟弟张亦康所说:“非典时期,我们还是小孩子,现在我们长大了。作为新一代的年轻人,理应肩负起抗击疫情,守护大家的责任。”