

延续疫情防控效应 这份健康问答请查收

问:为什么要提出《上海市民卫生健康公约》?

答:面对新冠疫情,广大市民健康意识高涨,“戴口罩、勤洗手、多通风、不扎堆”成为防疫“四大法宝”。为把防疫经验转化为上海市民的健康生活方式,市有关部门借鉴爱国卫生运动的优良传统,针对一些卫生健康陋习,延续疫情防控效应,制定了《上海市民卫生健康公约》征求意见稿,在充分听取市民意见后,将正式推出。

1

问:不食用野味的理由是什么?

答:野生动物身上携带大量病原微生物,接触野生动物会增加感染病菌的风险。此外,野生动物不同于常见家禽、家畜,未经检疫,食用的健康风险极大。2月24日,全国人大常委会通过相关决定,再次强调严禁食用野生动物。

2

问:随地吐痰有哪些健康风险?

答:小小一口痰,细菌千千万。病菌可随吐痰时产生的飞沫进入空气或在痰液中生存,从而传播疾病。在公共场所请不要随地吐痰,将痰液用纸巾等包裹后丢入垃圾桶。

3

问:为什么倡导不留弃狗屎?

答:一些人不文明养狗,在遛狗时会留弃狗屎。狗屎不仅污染环境,还含有大量微生物,存在疾病传播的风险。请文明饲养宠物,及时清理狗屎及宠物粪便,远离“狗屎运”。

4

问:乱扔垃圾有哪些危害?

答:乱扔垃圾影响市容环境整洁,且容易孳生蚊蝇、蟑螂等有害生物。请按要求做好垃圾分类,不乱扔垃圾,自觉保持环境卫生。

5

问:为什么说扎堆喧哗不好?

答:不喧哗可减少飞沫产生,不扎堆能降低感染呼吸道传染病的风险;同时,遵守公共秩序,避免喧哗拥挤,也是社会文明的体现。

6

问:为什么要反对吸二手烟?

答:二手烟不存在所谓“安全暴露”水平,吸烟者边走动边吸烟会使周围人员暴露在二手烟环境下,从而影响健康。因此,请吸烟者尊重他人的健康权益,不要吸香烟;也请为了自己的健康尽早戒烟。

7

问:为什么说暴饮暴食要不得?

答:暴饮暴食不仅会导致胃肠道负担增加,同时还会导致多余的能量在体内堆积,引发超重或肥胖,增加罹患多种慢性病的风险。因此,在日常生活中请注意食不过量,保持健康体重。

8

问:为什么要控制自己不沉溺网络?

答:过度使用网络会导致注意力不集中、感知力下降、记忆力减退、社交能力弱化等不良后果,还会出现腰背酸痛、视力下降、腕关节损伤等健康危害。

9

问:熬夜透支有哪些健康风险?

答:长期睡眠时间不足,容易出现抵抗力下降、内分泌失调、神经衰弱、视力下降等问题,同时明显增加罹患高血压、糖尿病、癌症等疾病的风险。

10

问:为什么说不信谣不传谣是一份责任?

答:当今各种健康资讯层出不穷,其中不乏健康谣言,网络更是谣言传播的“温床”。在疫情中,谣言会造成社会恐慌,恐慌的危害甚至超过疫情本身。我们要保持清醒和负责任的判断,不以讹传讹,关注权威机构、权威专家的信息发布。

11

问:为什么要对洗手刷牙老生常谈?

答:用规范的方法洗手,能有效预防接触传播疾病,每个人都应养成勤洗手的习惯。用正确的方法刷牙,吃东西、喝饮料后及时漱口,能保持口腔卫生,预防龋齿和牙周疾病的发生。

12

问:为什么说清洁环境能防虫害?

答:清洁公共环境和居家环境,清除积水及积水容器,从而破坏“四害”的栖息和孳生环境,可以降低虫害的密度,减少疾病的发生。

13

问:咳嗽打喷嚏时该怎么做?

答:一个喷嚏可向周围空气中排放高达100万个微粒。因此,咳嗽或打喷嚏时,应尽量避开人群,用纸巾或弯曲的手肘尽量贴近脸部,掩住口鼻,防止飞沫四溅。

14

问:为什么提倡保持社交距离?

答:与他人保持一定距离,可有效降低呼吸道传染病的传播风险,也是社交文明的体现。在公共场所,请自觉遵守秩序,相互间保持一定距离。

15

问:经常开窗通风有哪些益处?

答:经常开窗通风能有效稀释室内病毒和污染物浓度。建议每日至少集中通风2次,每次30分钟以上。

16

近日,上海市健康促进中心推出了《上海市民卫生健康公约(征求意见稿)》问答解读。公约的内容涵盖转变健康理念、改善人居环境、改变饮食习惯、引导文明行为和倡导个人健康生活方式等主要方面。本版从《上海市民卫生健康公约(征求意见稿)》中选取了部分问答:不食用野味的理由是什么?为什么倡导不留弃狗屎?为什么要对洗手刷牙老生常谈?一起对照自身,看看有没有做到吧!

(内容来源于上观新闻)

