

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，吸烟者边走边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，不要吸游烟；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

日前，上海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。近日，上海市健康促进中心推出了《上海市市民卫生健康公约（征求意见稿）》问答解读。本版从《上海市市民卫生健康公约（征求意见稿）》中选取了部分问答，看看这些卫生习惯你都养成了吗？

（内容来源于上观新闻）

