

了解呼吸道传染病 做好个人防护

2020年,新冠肺炎疫情成为大家关注的热点。冬春季本身就是呼吸道传染病高发的季节,根据上海市疾控中心对本市呼吸道传染病的监测结果,我市已进入流感、猩红热等呼吸道传染病的发病高峰季,但总体发病水平处于历年一般水平。居民应了解呼吸道传染病,做好个人防护。

什么是呼吸道传染病?

呼吸道传染病是指由病毒、细菌、支原体和衣原体等病原体通过呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病。

常见的冬春季呼吸道传染病包括流行性感冒、由呼吸道合胞病毒、冠状病毒、腺病毒等引起的普通感冒、猩红热等。

临床表现为发热、咳嗽或咽痛等,部分病原体存在比较明显的特征性病变,例如流脑的瘀点瘀斑、猩红热的草莓舌;许多病原体引起的症状较轻,不予以治疗即可自行康复,部分病原体引起的症状较重,包括肺炎、急性呼吸窘迫综合征等。

对于某些特殊人群,如免疫力低下人群、老年人和有基础性疾病的人群,往往更容易出现重症病例。

呼吸道传染病是怎么传播的?

呼吸道传染病可通过咳嗽、打喷嚏等喷出的带有病菌的飞沫或飞沫核进行传播。部分呼吸道传染病也可以通过接触被患者排出的病原污染的物品而感染。

不同病原体在特定环境中的传播能力不同,部分病原如流感可以引起流行,部分病原如人感染H7N9禽流感只是有限的人传人,不具备持续的社区传播能力。

病原的传播受多种因素影响,如人群、环境、病原体的变异等。冬春季,天气寒冷干燥等自然因素、室内活动增加和通风不畅等人为因素均增加了呼吸道传染病的发病风险。



冬春季是呼吸道传染病高发的季节 图片来源:站酷海洛 PLUS



【链接】

上海市疾控中心同时提醒市民牢记以下七条预防措施

1、注意居室通风,减少和抑制病菌病毒繁殖。尤其是图书馆、教室、宿舍、机房等,但每次通风时间不宜过长,以15至30分钟为宜,保持空气流通,保证空气新鲜,提高室内空气的相对湿度。

2、加强锻炼,增强体质,提高自身抗病能力。同时,保持正常的生活规律,注意劳逸结合,避免过度劳累,减少心理压力,提高机体抵御疾病的能力。

3、注意多喝水,均衡饮食,少吃辛辣食物,多吃易消化和富含维生素的水果蔬菜。生食蔬菜水果前应仔细清洗。牡蛎等贝壳类水产品应烧熟煮透后再吃。生熟分开,做到食物分开、刀具分开、餐具分开、储存分开。

4、加强自我保护意识,未雨绸缪。注意保持勤洗手、勤洗澡、勤换衣、勤晒衣服和被褥

等良好的个人卫生习惯,饭前便后、外出归来以及打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后,都要立即用流动水和肥皂洗手;打扫室内卫生应采取湿式方法。传染病流行期间,尽量不要去人流密集和空气不流通的公共场所,比如超市、医院、商场等,尽可能地降低接触麻疹病毒的可能性。

5、接种疫苗是预防相应传染病最经济、最有效的措施,尤其是儿童、中老年人及体质虚弱者,如每年接种流感疫苗可有效预防流行性感冒。未患过麻疹的人群要及时接种麻疹疫苗,有效预防麻疹的发生。如果条件允许,最好给儿童进行风疹疫苗接种,这样可以避免儿童发病。

6、一旦发现自己或周围人出现发烧、四肢酸痛、咳嗽、流鼻涕、打喷嚏、全身出现皮疹或皮肤黏膜出现淤斑、剧烈头痛、频繁呕吐等症状时,要立即到医院就诊。

7、不要带病坚持上班或者上学,有病要及时休息,保护自己也是保护他人。

(上海疾控·邻里石二)

邻里健康

沪公布新冠肺炎防控十类场景个人防护须知

市健康促进中心提醒广大市民:面对新冠肺炎疫情防控与秋冬季常见呼吸道传染病流行的双重压力,应自觉加强自我防护,坚持落实“科学佩戴口罩、保持社交距离、注意个人卫生”的“防疫三件套”。在公共交通工具、办公场所、学校等十类场景中应认真做好各项防疫措施,做到思想不松懈、防控要到位。

■ 公共交通工具

乘坐公共交通工具应全程佩戴口罩;积极配合交通部门采取的测温、查验随申码等防控措施;尽量减少碰触公共物品,注意手卫生;乘坐公交车、出租车时,可适当开窗保持通风。

■ 办公场所

乘坐电梯或进入其他人员密集场所需佩戴口罩;加强通风换气,保持公共区域和办公区域环境整洁;对复印机、电话机等公用办公设施定期进行清洁消毒;减少会议或控制会议规模,参会者之间留有一定距离,会议期间保持开窗通风。

■ 学校

学生应根据校方要求做好健康监测,出现发热等症状应及时就医;学生在校内可不佩戴口罩;教室、宿舍等做好通风消毒;勤洗手,不用脏手触摸眼口鼻;家长接送孩子时避免聚集。

■ 医疗机构

就医者应提前了解就诊流程,缩短在医



乘坐公共交通工具应全程佩戴口罩 图片来源:站酷海洛 PLUS

疗机构内逗留的时间;进入医疗机构应配合测量体温,主动出示随申码,并全程佩戴口罩;勤洗手或用免洗手消毒剂保持手卫生,不用脏手触摸眼口鼻。

■ 商场(超市)

提前列好购物清单,减少逗留时间;选择通风良好、环境清洁的商场(超市);在相对密闭场所和人群密集处应佩戴口罩;购物时尽量与他人保持一米以上的社交距离,避免用脏手触摸眼口鼻;尽量使用非接触式的电子化支付方式。

■ 餐厅

选择间距较大、通风良好的位置落座;避免拥挤,可错峰就餐或者打包外带享用;用餐前应规范清洗双手;两人以上合餐时使用公筷公勺;尽量使用扫码点单和非接触式的电子化支付方式。

■ 影剧院

提前预约购票,准备好随申码,配合测量

体温;观影观剧期间全程佩戴口罩,并尽量减少饮食;有序入场和退场,避免拥挤,保持社交距离;接触公共物品后及时洗手,不用脏手触摸眼口鼻。

■ 会展中心

提前预约购票,主动出示随申码,配合测量体温;观展期间全程佩戴口罩;注意与他人保持社交距离,避免聚集扎堆;及时洗手或使用免洗手消毒剂保持手卫生,不用脏手触摸眼口鼻。

■ 宾馆

选择入住卫生条件较好的宾馆;配合宾馆采取的测温、查验随申码等防控措施;乘坐电梯需佩戴口罩;进入房间,应先开窗通风;自备水杯、毛巾等个人用品;尽量使用非接触式的电子化支付方式。

■ 居家

经常开窗通风,保持居家环境清洁;外出到家、饭前便后、接触生鲜食材后,都应规范清洗双手;生熟要分开,海鲜水产和肉蛋类食物一定要烧熟煮透;两人以上合餐时使用公筷公勺;家中常备口罩、免洗手消毒剂等防疫物品;做好全家人的健康监测,出现发热等症状应及时就医。

(上海发布·邻里石二)

邻里文化

来自10个国家的55件雕塑亮相静安

“2020中国·上海静安国际雕塑展”(JISP)已正式开幕。展会于9月26日至12月31日在静安雕塑公园举办,展品是来自10个国家、29位艺术家倾力呈现的共计33组、55件的雕塑作品。

本届雕塑展以“空间重塑”为主题,注重人、雕塑与城市的深度融合。因此,在吴江路步行街广场、丰盛里、凤阳路石门二路绿地、上外静安外国语小学,市民都能感受到雕塑艺术的魅力。

除了主会场和延伸展区,静安雕塑公园艺术中心“花·艺空间”室内展也将作为一个魅力点位免费向参展游客开放。

(上海发布·周到上海)

2020中国·上海静安国际雕塑展

展期:2020年9月26日至12月31日

1、主展区:静安雕塑公园
地址:北京西路500号、石门二路128号

公园开放时间:5月至10月:5:00-22:00;11月至次年4月:6:00-21:00

2、室内花艺展:静安雕塑公园艺术中心

开馆时间:10:00-17:00(16:30之后停止入场,每周一闭馆)

3、延伸展区

地址:吴江路步行街广场、丰盛里、恒隆广场、凤阳路石门二路绿地、上外静安外国语小学

费用:免费开放

邻里便民

上海今年将新增2177辆多功能无障碍公交车

据市交通委消息,本市今年将新增2177辆具备侧倾、翻板摆渡功能的低地板无障碍公交车。预计到年底,全市无障碍公交车总数将达到4079辆,占全市总车辆数的23.32%。乘客可通过手机“随申办”查询中心城区无障碍公交车到站预报,合理便捷地安排出行。

日前,久事公交集团的驾驶员展示了进博会接驳公交线“白金刚”的无障碍设施操作流程。现场的站台上规范停靠着两辆“白金刚”,有乘坐轮椅的乘客提出乘车需求时,驾驶员会询问乘客目的地,启动车辆“侧倾”功能,随后拔除车钥匙下车。随后,驾驶员在中门手动打开轮椅导轨(即低地板)至上街沿平面,推动轮椅协助乘客上车,帮助乘客上车后,在“无障碍区域”面朝车后固定轮椅,协助乘客绑带安全带。模拟乘客到达目的地后,驾驶员重复之前的动作,再次侧倾、打开轮椅导轨协助乘客下车。

据悉,在车辆设备上,今年将新增2177辆具备侧倾、翻板摆渡功能的低地板无障碍公交车。预计到年底,全市无障碍公交车总数将达到4079辆,占全市总车辆数的23.32%。信息获取上,乘客可通过手机查询中心城区无障碍公交车到站预报,方便有需要的乘客更加合理便捷地安排出行。服务规范上,重点公交企业综合考虑安全、通畅、效率的需要,试点了司乘人员的无障碍服务规范,为公交无障碍服务提供了“软支撑”。

从无障碍车辆的投放到使用到市民观念的改变,都需要一个过程,在进博会期间所有接驳车辆将向需要帮助的乘客提供无障碍设施服务,既是一种尝试,也是对驾驶员实际操作能力的演练。

(上海发布)