

同仁大讲堂

别让新冠这样的病毒欺负老年人

当前,新冠病毒肆虐全球,高龄老年患者成为首当其冲的受害者。因此,相当一部分的老年患者会表现出焦虑,甚至恐慌。其实,不仅仅是新冠病毒,近年来,呼吸道感染性疾病对老年人健康生命的威胁一直很大。同仁医院老年科为您奉上三个“锦囊”。

锦囊一:知己知彼,百战不殆

面对类似新型冠状病毒这样的呼吸道传染病,老年人有哪些优势和劣势呢?

优势很明显,老年人群流动性较中青年小,接触到疫区人员的概率不大。劣势也同样明显,慢性基础疾病多、机体代偿功能差,这是不可否认的事实。

故而,老年人是新冠疫情防控的重点,也是各类呼吸道疾病影响的主要人群,我们要在战略上藐视敌人,但是在战术上要足够重视敌人。

锦囊二:如何科学自我防护?

1. 戴口罩、勤洗手、不出门、不聚首。减少

自身出入公共场所的机会。

2. 控制慢性病、监测生命体征。合并心脑血管基础疾病、高血压、糖尿病等多种慢病的老年人,一定要按时服药,可适当补充维生素C片。定期监测血压、心率、血糖变化。疫情期间需关注体温变化,但不必过分监测,控制平稳者每周监测上述指标1-2次即可。

3. 多吃新鲜蔬果,不吃未煮熟的禽肉类。

4. 居家运动。疫情期间减少外出,可在家进行一些慢运动,比如太极拳、手指操。

锦囊三:预防疾病手指操

第一步:双手掌心相对,十指交叉,手指进行屈伸运动。一屈一伸为1次,反复12次。

第二步:两手握拳,突然放开,十指伸直,保持约2秒后继续握拳,再迅速伸直。一握一放为一次,共做12次。

第三步:手掌伸直手指并拢,中指和无名指并拢保持不动,其余三指向外张开,保持约2秒后恢复五指并拢。重复动作,共12次。

(同仁医院供稿)

【食药安全】

春季要特别防范食物中毒

春季气温逐渐升高,细菌性食物中毒进入高发期,食品药品安全小卫士提醒大家要注意防范食物中毒。消费者要增强自我保护意识,选择安全的就餐场所。

外出就餐应选择取得《食品经营许可证》的餐饮单位,并索要发票或收据,建议选择食品安全量化等级评定高的餐饮单位就餐,不光顾无证摊贩。

要预防野菜中毒,不随意采摘、购买、食用野菜,采摘野菜时,一定要注意附近是否有禁止采挖野菜的提示牌,不轻易采摘、食用自己不了解、没有食用过的野菜,避免食用野菜中毒。

要预防毒蘑菇中毒,春季是毒蘑菇中毒多发的季节,购买蘑菇等食品时,应到正规的超市、农贸市场采购,不在散商游贩处随意购买,并保存好购物凭证。同时,要提高野蘑菇的鉴别能力,不随意采摘野蘑菇,尤其是不采购、不制作和不食用没吃过或不认识的野蘑菇。

要预防发芽土豆中毒,春季是土豆易发芽期,食用发芽土豆很容易引起食物中毒,请不要购买和食用发芽过多或皮肉大部分变为青紫色的土豆。

要预防河豚鱼中毒,河豚鱼有很强的毒性,公众要提高自我保护意识,不购买和食用河豚鱼。误食河

豚鱼后,如发生口唇麻木等类似神经系统中毒症状的,应当立即到医院就诊。

温馨提示:发现食品质量安全问题可拨打电话12331进行投诉举报。就餐后一旦发生恶心、呕吐、腹痛和腹泻等食物中毒典型症状时,要立即到附近正规医疗机构进行救治,不要乱服药物,以免延误病情;同时,要向辖区市场监管(食品药品监管)部门报告,并注意保留消费凭证、病例、剩余食品、呕吐物、排泄物等相关证据,避免因错过最佳调查时机和无证据而导致食物中毒认定困难。

(区食药安办)

【招聘信息】

上海全融信息科技有限公司 培训师

要求:本科学历,35周岁以下,做五休二
薪资:5000至7000元

史泰博(上海)有限公司 客服专员

要求:大专学历,22至35周岁,做五休二
薪资:4000至6000元

统一企业(中国)投资有限公司上海分公司 推广专员

要求:大专学历,20至30周岁,做五休二
薪资:5000至6000元

烽采物业 小区保安

要求:初中学历,60周岁以下,做二休一
薪资:2480元+提成

上海通赢通讯设备有限公司 移动营业厅业务受理员

要求:中专学历,18至35周岁,做五休二
薪资:4000至6000元

上海爱君家庭服务公司 居家养老主管

要求:大专学历,22至35周岁,做五休二
薪资:5000至6000元

上海警尚餐饮管理中心 中菜厨师(大锅菜)

要求:中专学历,30至50周岁,做五休二
薪资:3800至4200元

联系人:冯老师
联系电话:52160606-2007

长宁儿童预防接种门诊恢复带娃接种你需要知道这些



疫情期间宝宝没能按时打疫苗,怎么办?根据目前新冠肺炎疫情防控形势,新泾镇社区卫生服务中心已全面恢复常规预防接种工作,对还没打针的宝宝们,家长可以按照预约的接种时间段前往计划免疫门诊带其接种疫苗。

进入计划免疫门诊时原则上1名儿童由1位家长陪同,陪同家长需戴口罩,接受流行病学史调查,出示“健康码”,并接受体温检测。

若受种者和受种者家人有如下情形之一的,应暂缓预约接种:发热;2周内途径疫情高发地区,或有疫情高发地区旅行、居住史;2周内曾经接触过新型冠状病毒感染肺炎疑似或确诊患者;出现呼吸道症状、消化道症状或其他可疑不适症状。

减少陪同人员,做好个人防护。受种者和陪同人员进入计划免疫门诊前,配合做好体温测量,接受流行病学史调查和出示“健康码”。接种后至指定区域留观30分钟后再离开,与他人保持距离在1米以上,不用手接触宝宝的口、鼻、眼睛等部位,不在留观区域随意走动、滞留等,回家后用“七步洗手法”洗手。

推迟打疫苗,对孩子的健康有影响吗?

推迟接种疫苗免疫效果没有影响,但是在推迟的这段时间内,感染这个疫苗针对疾病的风险就会增加。

之前打了一半没有打完的疫

苗,只需补种完漏种的剂次即可,无需从头开始接种,前提是在疫苗说明书规定的接种年龄内。

哪些疫苗是非打不可的?

应急接种:狂犬疫苗(没有接种禁忌)、破伤风疫苗。

免疫规划疫苗:乙肝表面抗原阳性母亲所生新生儿,要第一时间接种乙肝疫苗。

其他疫苗遇到特殊情况,比如生病、疫苗缺货等,是可以适当推迟的,但是原则上所有的疫苗到了接种年龄,越早接种就能越早的提供保护。

去接种门诊,如何给孩子做好防护?

- 1、提前预约、错峰接种;
- 2、尽量避免乘坐拥挤的交通工具,戴口罩;
- 3、接种门诊排队时、接种完后留观时,与他人保持适当的距离;
- 4、听从接种门诊工作人员安排,测量体温;
- 5、回家后洗手消毒。

新泾镇社区卫生服务中心疫苗接种时间

儿童接种:周一至周五上午8:00-11:00、周二、周四下午13:30-16:00

成人接种:周六上午8:00-11:00

预约电话:52600276*218

长宁段外环绿道将与苏州河健身步道贯通

长宁区新闻办说,今年,南北向的长宁段外环绿道将与东西向的苏州河健身步道实现全线贯通,呈现给市民一个完整的生态景观慢行系统。目前,外环绿道的外环西河一期和二期生态景观工程已完成,三期景观工程从周家浜到苏州河也将建设完毕。

正是春光明媚的时节,外环西河沿岸一步一景,风光旖旎。慢行透水步道蜿蜒绵亘,穿过绿林、没入草坪,徜徉于波光粼粼的水岸。外环西河沿途新增多处亲水平台,可以感受“慢生活”下的惬意。步道两旁一片春意盎然,海棠花含苞待放,黄金菊笑脸相迎,片片樱花

在微风中摇曳。绿道一路延伸向北,其间所经支流之上建设了多座景观桥,打通了河岸两头的断点,将整条绿道有机串联起来。

目前,外环西河一期和二期的生态景观工程已经完成,今年,从周家浜到苏州河的三期景观工程也将建设完毕,未来将继续在沿岸打造多处亲水平台、休闲座椅、夜间景观灯等设施,为市民提供一个环境优美、安全舒适的休闲环境。

如需前往外环绿道的市民可以从仙霞西路可乐路这一出入口进园。市民需要佩戴好口罩,并进行体温检测、出示绿码。

(上海发布)

