

现在已入中伏,天气炎热,但即便如此,市民也要科学佩戴口罩,履行好个人防控疫情的责任。

三伏天里 这样戴口罩!

A

1. 在空旷且通风场所建议佩戴一次性使用医用口罩。
2. 进入人员密集或密闭公共场所佩戴医用外科口罩或颗粒物(符合 GB2626)防护口罩。
3. 有疑似病例到医院就诊时,需佩戴不含呼吸阀的颗粒物防护口罩(符合 GB2626)或医用防护口罩(符合 GB19083)。
4. 年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。
5. 棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。
6. 有呼吸道基础疾病患者需要医生指导下使用防护口罩。

佩戴方式要“对路”

1. 戴口罩前应洗手,保证手卫生。
2. 分清口罩的正、反面,保持深色面朝外,金属条鼻夹在上。
3. 先将耳挂挂于双耳,再上下拉开褶皱,使口罩覆盖口、鼻、下颌,将双手指尖沿着鼻梁金属条,由中间向两边,慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁。
4. 适当调整口罩,使口罩与面部紧密贴合,口罩要覆盖口、鼻、下颌,鼻梁金属条要紧贴鼻梁,使口罩与面部紧密贴合,关键是全部遮盖口鼻处。

以下几点要注意

1. 佩戴过程中避免用手触摸口罩内外侧,应通过摘取两端线绳脱去口罩。
2. 口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换;如需再次使用的口罩,可悬挂在洁净、干燥通风处。
3. 不要将口罩拉至下颌、脖颈等位置,也不要将口罩挂在手臂上,使口罩内层受到污染,失去防护效果。
4. 如果必须摘口罩,可直接摘下整个口罩,对折后妥善保存,需要时及时佩戴。
5. 口罩废弃后不要随地乱扔,应投放到垃圾收集处。
6. 在坚持科学佩戴口罩的同时,还要坚持勤洗手、常通风、少聚集、保持社交距离等,培养健康文明的生活方式,切实维护自己与他人的健康。

B

根据使用环境选择不同类型口罩

医用外科口罩

防护效果优于一次性使用医用口罩,推荐公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在岗期间佩戴。

KN95及以上颗粒物防护口罩(符合 GB2626)

- 防护效果优于医用外科口罩,适合新型冠状病毒肺炎疑似病例、确诊病例和无症状感染者。
- 适合新型冠状病毒肺炎密切接触者。
- 入境人员(从入境开始到隔离结束),公众在人员高度密集场所或密闭公共场所也可佩戴。

医用防护口罩(符合 GB19083)

推荐以下人员使用:

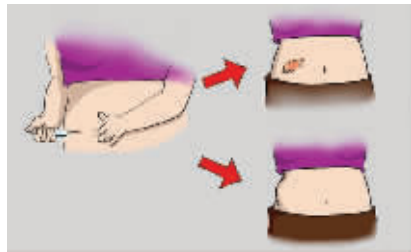
- 指定医疗机构发热门诊的医务人员。
- 在新冠肺炎确诊病例、疑似病例患者的病房、ICU 工作的人员。
- 流行病学调查、实验室检测、环境消毒人员。
- 转运确诊和疑似病例人员。

文据大连市疾控中心
图为资料图片

健康提醒

胰岛素打出小硬结?别慌,你可以这样做

常年靠注射胰岛素维持血糖的糖尿病患者,经常会发生皮下硬结,表现出注射疼痛,甚至血糖不稳。这些小硬结多发生在胰岛素多次注射的地方,是注射胰岛素所致的一种常见皮肤不良反应。硬结虽小,但它会直接影响胰岛素的吸收,导致控糖失败。所以,一旦发现皮下硬结,千万不能再把胰岛素注射到这个部位了。



避免反复多次同一部位注射胰岛素

同一部位的反复注射刺激,会导致局部皮下脂肪肥大、纤维组织增生,从而造成皮下硬结的出现。

避免反复多次使用一个针头

有统计表明,针头重复使用次数超过5次,硬结发生率高达60%以上。在显微镜下可以观察到重复使用的针头会变钝,出现毛刺、弯曲和倒钩。重复使用变形的针头会造成皮下组织的微型创伤,时间长了会导致皮下脂肪硬结的产生。

遵守无菌注射原则

操作的无菌:注射前修剪指甲,洗手。物品管理的无菌:胰岛素笔、针头、无菌棉签等注射用品要放在固定的位置,不能随意和其它物品混放。注射用的针头不能用手直接碰触。在没有严格消毒的情况下就进行皮下注射很容易导致皮下感染,造成红肿、硬结。由于糖尿病患者血糖高,感染的发生就要比一般人高得多。所以无菌注射是非常必要的。

避免注射深度过浅

注射胰岛素时,很多患者会因为害怕疼痛等原因而注射过浅,他们认为只要针头扎进皮肤就可以注射了。其实,注射深度过浅很容易导致胰岛素吸收不良,长期以往会造成硬结的出现。胰岛素应注射在皮下(注射时有落空感)。

注意局部胰岛素过敏

极少数对胰岛素过敏的患者在注射胰岛素之后会出现局部皮肤红斑、皮下硬结、皮疹。所以,在发现过敏后应停止胰岛素注射,及时到专业医院就诊,以免耽误治疗。

文/美小护 图/资料图片

咨询

癌症脑转移有什么症状

在所有恶性肿瘤中,最容易转移至脑部的是肺癌、乳腺癌、黑色素瘤、结肠癌和肾癌。恶性肿瘤颅内转移的患者若能尽早发现相关症状并及时就医至关重要。

以下症状需要警惕:1.进行性加重的头痛。头痛是常见症状,多起自良性病因,因此不需要对每次头痛都过度紧张、进行脑扫描检查。但若患者头痛剧烈,且伴恶心、呕吐或感觉、运动障碍,应立即就医。此外,头痛经过休息或服用止痛药后难以消退也要到医院就诊。

2.癫痫。成人出现新发性癫痫首先要排除外脑肿瘤。除了所有类型的癫痫发作,如果发生任何嘴部抽动、手部抖动、语言表达困难甚至自觉抽搐均需要就医检查。3.无力。胳膊、腿等出现非疲劳或疼痛引起的无力均应引起重视。4.平衡障碍。脑转移癌常会出现在控制平衡的小脑,此时患者会出现开门总是抓不准门把手、站立或行走不稳的情况。即使起初症状并不严重,但对有癌症病史的患者应高度重视。

王劲 郭毅

问题

我父亲一年前因肺癌做过切除手术,今年总是感觉头痛、头晕,他总担心自己是癌症转移到大脑了,请问脑转移究竟会有什么表现?

