五一出游带个“保健包”

为家人的安全出行建道健康防护墙

五一小长假,很多人选择举家出游。但逐渐升温的天气和汹涌的人潮,也为很多春季传染病提供了传播的机会。“晴带雨伞,饱带干粮”,出游前,不妨为家人准备一个实用的“保健包”,带上一些卫生消毒急救方面的常用药品和器具,为自己和家人的安全出游筑起一道健康防护墙。

管好嘴巴

带个保温杯 备上黄连素

歌里唱“我也可畅游异国放心吃喝”,去外地旅游,当地特色美食难以放过,尤其是小吃、大排档更以物美价廉吸引游人。急救专家建议,一定要选择正规的饭店吃饭。饮食适量、饮酒适量,定时休息、做好保暖。

“野菜只要处理得当,一般不会有问题。但要想尝野味,还是应慎重。”潍坊市第二人民医院急诊科宋主任说,因为野味中往往带有一定的寄生虫,在加工处理过程中不一定能处理干净。比如郊外吃虹鳟鱼,虹鳟鱼本身是冷水鱼,没有问题,但可能在运输、加工处理过程中造成二次污染。尤其是对于胃肠道功能比较差的人,不建议吃生冷食品。在“保健包”里加上治疗腹泻的黄连素。

中国疾控中心营养与食品安全所健康影响评价室主任徐海滨说,出门在外尽量多喝温开水,可以随身带个能装开水的保温杯,或者喝包装完好的瓶装水。不要随便去沟里、河里洗蔬果来吃,更不要随便挖地里的野菜、野蘑菇吃。

防范过敏

脱敏药和急性喷剂 少不了

一直到6月之前,过敏都是易发和高发病。专家建议在保健包里加些抗过敏药,而对于开车出游的过敏患者来说,尽量在前一天晚上睡前服用,这是因为脱敏药里有一定的镇定作用,如果开车前服用,容易对行车造成一定的安全隐患,所以需要特别注意。

对于选择近郊出游的人来说,由于北方地区浮尘天气较多,且经常多风,很容易造成呼吸道过敏等问题,如果外出游玩遇到浮尘天气,应尽量减少外出,毕竟戴着口罩爬山也比较煞风景。有哮喘病史的人,需要随身携带一些抗过敏药和急性喷剂药物,在发生喉头水肿时用得上。

卫生消毒

酒精棉球瓶 胜过消毒纸巾

登山踏青,人多拥挤,游玩中难免会出现一些磕磕碰碰,导致划伤、割伤。如果要清洗伤口,仅仅靠卫生湿巾是不够的。专家说,最好携带一个浸泡在75度酒精里的卫生棉球瓶,在清洗伤口时,先用清水洗,再用酒精棉球进行伤口周围的消毒。

如果割伤、划伤的是静脉,可用随身保健包里携带的绷带加压包扎,在没有绷带的情况下,可用干净的衣服或毛巾进行包扎。在24小时内就近寻医打破伤风针。如果是动脉出血,止血是首要紧急任务。一定要用止血带止血,而不是布带、铁丝、绳子等止血。如果是上肢动脉出血,需要将止血带扎在上臂的上1/3处,如果是下肢动脉出血,则需要扎在大腿根部止血。

扭伤骨折

绷带作用大

专家说,爬山时如果不小心出现脚扭伤,首先不要揉,在冷水敷扭伤处半个小时后,做个踝关节固定。这时,绷带就能派上用场了。如果遇到小腿骨折的情况,要为伤者做一个外固定,这时,随身包里不能像多啦A梦的口袋那样变出夹板、支架来,“将伤者的好腿和伤腿捆在一起,这样用好腿做支架,固定腿打结时,切记要将固定结打在好腿这一边,在伤者的内踝和膝关节处要垫上毛巾、衣服之类柔软物,以防骨性突出咯得疼。”专家介绍。

妇幼之家

产后保健 把握细节

支持专家:潍坊市妇幼保健院妇女保健科副主任医师王秋菊

本报记者 马媛媛

大家都知道怀孕期间对于孕妈妈很重要,需要注意很多方面,那么产后妈妈身体恢复有哪些问题需要注意呢?潍坊市妇幼保健院的专家表示,其实产后恢复也是女性最重要的一段时期,如果恢复不好很容易造成健康隐患,所以孕妈妈产后恢复期间也要多加注意,做好各方面的护理工作。

哺乳会不会影响体形?

许多年轻妈妈因为怕形体改变,不愿意给婴儿哺乳,其实这种观点是错误的。哺乳可消耗大量脂肪和蛋白质,母乳喂养可以消耗孕期储存在腹部和臀部的脂肪,促进体形恢复,这是有效的减肥措施之一。同时,母乳喂养还能降低母亲患乳腺癌和卵巢癌的几率,所以应该坚持母乳喂养。

如何对待产后性生活?

一般来说,妇女分娩后一段时间里,普遍会出现性欲减退甚至性冷淡现象,这些现象大部分是心理因素造成的。产后正常的性生活应在分娩后2个月以后,过早性生活会罹患盆腔疾病,有损健康;有产后生殖道感染或会阴伤口愈合不好的或恶露未净还应推迟性生活。

产后第一次性生活时,夫妻双方都应格外小心,特别是施行过会阴切开术的妇女,如果伤口愈合不好可能引起性交时疼痛,因此丈夫动作不要过急与粗暴,应当采取合适的体位与姿势慢慢完成,每周性生活1—2次为宜。

产后应注意避孕,最好选用避孕套、子宫帽等外用避孕方法而不口服避孕药,以免某些药物通过乳汁影响婴儿健康。

产后多久可以恢复月经?

女性产后月经恢复是自然的生理现象。产后月经的来潮与产后是否哺乳、哺乳时间的长短、产妇的年龄及卵巢功能的恢复能力有一定的关系。产后月经复潮的个体差异也很大。如果妈妈没有喂奶,月经通常在产后6—8周内复潮。

研究资料显示,没有哺乳的产妇,有40%在产后6周恢复排卵;到了产后8—12周,还没有恢复排卵及月经的产妇大约只占35%。哺乳的产妇,在产后12周约有25%会恢复排卵与月经,大多数哺乳产妇通常要到18周才完全恢复排卵机能。因此,很难在临床上确定产后第一次月经的确切时间。在此提醒新妈妈们,产后42天一定按时去医院做常规产后复查,认真听取专业医生建议,以确保您安全、安心地渡过产后恢复期!

潍坊市公安局
关于加强春夏消防安全工作的通告

“五一”国际劳动节即将来临,气温逐渐上升,为全面推动社会单位认真落实消防安全主体责任,提醒广大市民加强消防安全自我防范,有效预防和减少火灾事故发生,确保全市火灾形势持续平稳,现将切实加强春夏消防安全工作有关事项通告如下:

一、各社会单位必须认真落实消防安全主体责任,切实加强消防安全管理,强化“四个能力”培训,加强火源管控,每月对自动消防设施进行维护保养,及时维修保养电气设施和线路,严禁堵塞、锁闭安全出口和疏散通道,严禁在公众聚集场所使用明火,确保消防安全。

二、电(气)焊作业必须遵守有关规定,电(气)焊工必须持证上岗,动火施工必须设置必要的防火分隔,必须安排专人进行现场监护并配备必要的消防设施、器材,严禁在作业区域10m范围内和下方堆放可燃、易燃及易爆物品,严禁在没有消防安全防护措施下进行作业。

三、旅游风景区、林区内严禁吸烟,严禁动用明火,严禁携带火种进入。

四、凡建设工程未依法办理消防设计审核、竣工验收、备案或投入使用、营业前消防安全检查手续的,一律依法责令停产停业、停止施工、停止使用并处罚款。

五、凡疏散通道、安全出口数量不足或者严重堵塞,建筑消防设施严重损坏,人员密集场所违规使用、储存易燃易爆危险品,采用易燃、可燃材料装修装饰可能导致重大人员伤亡的,一律临时查封危险部位或场所。

六、凡占用、堵塞、封闭疏散通道、安全出口、消防车通道,在人员密集场所门窗上设置影响逃生和灭火救援的障碍物,拒不改正的,一律强制拆(移)除并罚款。

七、凡违法违规在生产、经营、储存场所内安排人员住宿的,一律责令停产停业并处罚款。

八、凡消防设施、器材配置不符合标准或者未保持完好有效的,自动消防设施操作人员未经培训无证上岗的,一律依法按上限从重处罚。

九、凡违反消防安全规定进入生产、储存易燃易爆危险物品场所的,违反规定使用明火作业或者在具有火灾、爆炸危险的场所吸烟、使用明火的,处警告、罚款或者五日以下拘留。

十、凡指使或者强令他人违反消防安全规定冒险作业或过失引起火灾,擅自拆封或者使用被公安消防部门查封的场所、部位,尚不构成犯罪的,处十日以上十五日以下拘留。

十一、大型商场等公众聚集场所在营业、活动期间,应当通过广播、张贴图画等方式宣传防火、灭火、疏散逃生等常识,提示公众熟悉疏散路线,了解本场所消防安全注意事项。

各社会单位要严格按照上述要求进行自查自纠,及时消除火灾隐患,确保消防安全。各级公安消防部门和派出所将依法严格检查,对检查发现的火灾隐患和消防违法行为,依法责令改正并予以处罚。发生火灾事故的,依法追究法律责任。