

好习惯一定要记得坚持哦

## 上班族：个人防控细节不能忘

不少人上下班要乘坐公共交通工具，中午在单位吃工作餐。那么在面对新冠肺炎疫情的当下，冬季上班族要怎样做好自我防护？武汉市汉阳医院呼吸内科副主任、发热门诊主任秦永刚提醒上班族，好习惯，要坚持！上班族这些个人防控细节不能忘。



图片来自网络

## 1、通勤路上戴口罩

推荐采用步行、骑行或乘坐私家车、班车上下班。

如果乘坐公共交通工具，务必全程戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。避免与咳嗽、打喷嚏的乘客对坐。

## 2、办公室要定期通风

进入办公楼前，配合工作人员扫健康码、接受体温检测，通过后入楼工作，并到卫生间洗手。

办公室公用的打印机、碎纸机、座机电话等办公设备，每天用消毒湿巾或75%酒精擦拭消毒。

办公室里应每天通风3次，每次20-30分钟。如果办公室里人较多，应坚持佩戴口罩，并保持1米以上安全距离。

办公期间多喝水、勤洗手，尤其是饭前饭后，要按照七步法严格洗手。

## 3、开会勿忘戴口罩

建议各单位减少集中开会次数，控制会议时间。参会人员建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒，落座时保持1米以上安全间隔。

如果会议时间较长，可中途开窗通风1次。会议结束后，应对场地、用具进行消毒。

## 4、乘坐电梯别摘口罩

电梯空间狭小、环境密闭、空气不流通，进出人员复杂，更利于病毒传播。因此，在办公楼内乘坐电梯时，应戴好口罩。即使只有自己独自一人，也不能摘掉口罩。

同时，避免扎堆乘坐电梯，在电梯里减少接触公共部位。

## 5、吃工作餐别聊天

上班族可自己准备一套餐具，吃饭时尽可能使用自己的餐具。

进餐时，最好不要面对面坐着吃饭、聊天，避免飞沫传播。

和同事一起拼单点外卖时，尽可能选择熟食，避免肉类生食，搭配上要讲究营养均衡、清淡适口。

## 6、下班回家及时消毒

下班后直接回家，避免多人聚会。

到家后及时更换上班穿着的外套，洗手消毒。外出使用过的手机和钥匙，应用消毒湿巾或75%酒精擦拭。

如下班路上要到商场、超市采购生活必需品，记得佩戴好口罩，避开密集人群，与其他人保持1米以上安全距离，避免在公共场所长时间停留。到家后还应给购物袋消毒。

来源：武汉晚报

## 冬季脑血管疾病高发

## 这四件事不做或尽量少做

随着天气转冷，脑血管疾病再次进入高发期。公开资料显示，脑血管病泛指脑部血管的各种疾病，包括脑动脉粥样硬化、血栓、脑动脉炎、脑动脉损伤、脑动脉瘤、颅内血管畸形、脑动静脉瘘等，其共同特点是引起脑组织的缺血或出血性意外，从而使患者致残甚至死亡。

首都医科大学三博脑科医院急诊科、脑血管内科主任医师陈胜云介绍，该季节脑血管病高发的主要原因与气候变冷相关。“天气变冷，血管处于收缩状态，有动脉粥样硬化的患者，由于其血管弹性较差，因此，无论是出血性还是缺血性脑血管病，在此季节都会呈高发态势，常见的几类脑血管病有脑出血、蛛网膜下腔出血、脑梗死等。”陈胜云建议，为防止突发脑血管疾病，以下四件事在冬季都应少做或不做。

## 1.晨练过早，遛弯过晚

“即使在寒冷的冬季，不少中老年人仍喜欢早起晨练或夜晚遛弯，但事实上，这样的锻炼更易诱发脑血管疾病，尤其是有该病史的人，应尽量避免在过早或过晚时锻炼。”陈胜云建议，人们尽量将锻炼的时间挪到上午10:00以后，待太阳较好时再进行锻炼。

## 2.保暖不到位

冬季室内外温差大。陈胜云建议，天气寒冷时应尽量避免出门，若一定要出门，则佩戴好帽子、围巾等，做好御寒措施，避免出现因突然受冷血管收缩导致的脑血管疾病。

## 3.缺水

冬季天气干燥，呼吸会消耗大量水分，如果日常补水不足，则会导致血液黏稠度过高，进而使血液流通不畅，可能出现血管堵塞。陈胜云提醒，日常生活中，人们应多饮水。

## 4.饮食油腻

饮食方面，陈胜云建议应遵循低盐低糖、少量多餐的原则，忌油腻。饮食太油和太咸会使血脂和血压升高。应少食用煎炸烧烤、熏制和腌制的食物，日常饮食多以易消化、高蛋白质的食物为主，如大豆、牛奶、鸡肉、鱼类等。另外，也要适当补充富含纤维的粗粮和蔬菜。“一旦有人发生脑卒中，需马上拨打急救电话，将患者的病历准备好，尽快将患者送到能够治疗脑卒中的医院进行治疗。”陈胜云提醒，如果患者出现意识不清、抽搐等症状，应将其就地放平，并将患者身上的假牙取下；如果患者发生呕吐，需将其头部偏向一侧，避免堵塞气道。

来源：新京报

## “四舍五入”保护肠道

想要养护肠道，需要做到“四舍五入”。

**舍弃油腻食物** 长期高油、高脂饮食，会导致肠道毒素增加，保护能力下降。此时，人体免疫系统就会介入，身体便开始“发炎”。

**舍弃刺激性食物** 酒、过浓咖啡、辛辣食物等都会刺激肠道，引起胃肠黏膜损伤，导致胃肠功能紊乱。

**舍弃部分精细食物** 吃得过于精细、膳食纤维摄入不足等容易导致便秘，增加患肠癌的可能。

**舍弃甜食** 有研究证实，爱吃甜食的人比不爱吃甜食的人患肠癌风险高18%。

**多摄入杂粮** 全谷杂粮中的膳食纤维不仅

能帮助清肠通便，还能促进大肠中有益菌的增殖。

**多摄入果蔬** 肠道喜欢的果蔬有大白菜、西兰花、芥蓝、苹果、山楂、香蕉等。

**多摄入菌藻类食物** 海带、黑木耳等菌藻类食物含有大量植物胶原成分，能有效促进体内废物排出，清洁肠道。

**多摄入好的菌群** 益生菌可促进食物消化吸收，增强免疫力。平时可以适当喝点酸奶，吃点酸菜、泡菜。

**多摄入抗菌食物** 大蒜中含有大蒜素，有杀菌作用，能加快肠胃蠕动，促进新陈代谢。

来源：生活晚报