

预防诺如病毒： 勤洗手 吃熟食 喝开水

近期，“北京朝阳”官方微博发布了一则有关「诺如病毒」的报道，有部分小区居民感染了诺如病毒。诺如病毒感染是一种常见的消化道传染病，急性胃肠炎也都与诺如病毒感染相关，为了更好地保护自己和家人，本期，我们就学习一下应对诺如病毒的知识。 ■文字整理 / 戴奕茹

什么是诺如病毒？

诺如病毒是一种食源性病毒，主要污染贝类、水果、叶类蔬菜和饮用水。其中，食物和水是它的主要传播载体。诺如病毒是除轮状病毒外最主要的导致急性胃肠炎的病原体，全世界范围内均有流行。

诺如病毒具有高度传染性

诺如病毒具有高度传染性，而且不分大人、小孩都很容易被感染。常常在幼儿园、学校、商场等人员聚集场所爆发，只要有一个人感染，其他人稍不注意就会“中招”。而且诺如病毒的次要传播载体还包括被其污染的表面，以及通过空气飞沫、气溶胶在人与人之间传播，所以提高自身免疫力很重要。

治疗得当 多数人 一周内康复

诺如病毒引起的急性胃肠炎潜伏期较短，通常为1—2天，最短12小时，最长72小时。感染者发病突然，主要症状为恶心、呕吐、发热、腹泻，儿童呕吐者居多，成人则多腹泻，可在24小时内腹泻4—10次。目前暂无特效药、暂无疫苗、暂无特异的抗病毒药，使用抗生素也不对症。好在它属于自限性疾病，以对症或支持治疗为主，多数人一周内可康复。

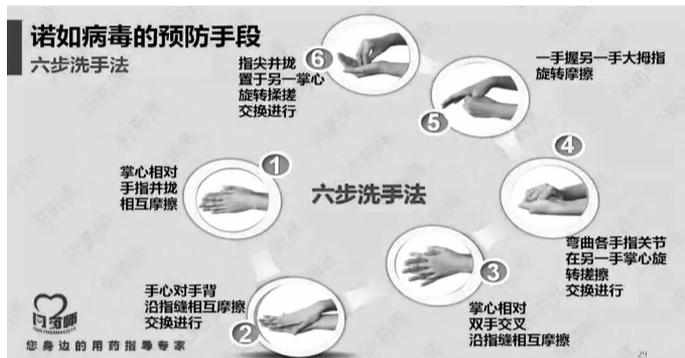
预防诺如病毒的手段

要想预防诺如病毒的感染，学会洗手是控制它传播的最有效的手段。

对于病毒主要污染载体的食物如贝类要彻底煮熟后再食用，生食蔬菜瓜果前一定要彻底清洗，老人、儿童和体弱多病者最好不要生食水产品及蔬菜。

如果家中有人患病，要做好消毒工作，比如使用含氯的84消毒液彻底消毒，特别是将呕吐物和排泄物处理干净。患者在患病期间及症状消失后三天内，餐具要分开，不要为家人准备食物，护理患者的人还要注意戴口罩和手套。

六步洗手法



未经许可，严禁储存危险化学品！

遇到私藏危险化学品的行为请拨打举报电话：87759517

近日，朝阳区开展危险化学品检查工作。6月25日，朝阳区垡头街道垡头西里42号楼下一处过火后的临建修车棚内，发现有居民私藏危险化学品。经连夜紧急处置，该危险化学品被妥善转移处理，当事人移交公安机关依法采取强制措施。事发地点处在人员密集的居民区内，涉及的危险化学品危险性较高，安全风险极大。因反应迅速、处置得当，该起突发事件未造成人员伤亡。相信很多人都产生了疑问：危化品究竟是一个什么样品类？今天小编就来普及一下，危化品在社会生活中有哪些是需要我们熟知的呢？



什么是危险化学品

危险化学品，是指具有毒害、腐蚀、爆炸、燃烧、助燃等性质，对人体、设施、环境具有危害的剧毒化学品和其他化学品。依据化学品分类和危险性公示通则》，按物理、健康或环境危险的性质共分3大类，27种。

八类常见危化品

1. 爆炸品

爆炸品指在外界作用下(如受热、摩擦、撞击等)能发生剧烈的化学反应，瞬间产生大量的气体和热量，使周围的压力急剧上升，发生爆炸，对周围环境、设备、人员造成破坏和伤害的物品。

2. 压缩气体和液化气体

指压缩的、液化的或加压溶解的气体。这类物品当受热、撞击或强烈震动时，容器内压力急剧增大，致使容器破裂，物质泄漏、爆炸等。

3. 易燃液体

本类物质的蒸气与空气混合能形成爆炸性混合物。如油漆汽油等。

4. 易燃固体、自燃物品和遇湿易燃物品

这类物品易于引起火灾。

5. 毒害品

指进入人(动物)肌体内后，累积达到一定的量能与体液和组织发生生物化学作用或生物物理作用，扰乱或破坏肌体的正常生理功能，引起暂时或持久性的病理改变，甚至危及生命的物品。如各种氰化物、砷化物、化学农药等等。

6. 氧化剂和有机过氧化物

这类物品具有强氧化性，易引起燃烧、爆炸。

7. 放射性物品

它属于危险化学品，但不属于《危险化学品安全管理条例》的管理范围，国家还另有专门的“条例”来管理。

8. 腐蚀品

指能灼伤人体组织并对金属等物品造成损伤的固体或液体。

遇到私藏危险化学品的行为请举报

部分危险化学品危险性极高，对于非专业的居民来说私藏危险化学品无疑是在自家放一颗“定时炸弹”。

依据《危险化学品安全管理条例》第七十七条第三款规定：未取得危险化学品经营许可证从事危险化学品经营的，由安全生产监督管理部门责令停止经营活动，没收违法所得，并处10万元以上20万元以下的罚款，构成犯罪的，依法追究刑事责任。

双井街道平安建设办公室提醒广大居民如果发现身边有人私藏危险化学品，为了您和大家的安全请务必拨打给我们处理，举报电话：87759517。

冬病夏治能“治”哪些病？

每到炎热的夏季，“冬病夏治”这个词总会被提起。《黄帝内经》记载：“春夏养阳”“长夏胜冬”，说的是在夏季补充人体阳气，到了冬天就不易受到风寒邪气侵袭。那么，什么样的病适合冬病夏治？一起来聊聊关于“冬病夏治”常见的误区。

误区一：所有人都适合冬病夏治

冬病夏治是为了温补人体阳气，适合阳气不足、不能固护温煦人体，致使阴寒之邪侵袭人体引发疾病的人群。此类人群可通过贴敷、艾灸、拔罐

等特色疗法，补益人体阳气，护卫机体，再到冬季时，机体就能有效抵御阴邪，即使致病，病情也会大大减轻。而平时阳气充足、阴气亏虚的人群不适合冬病夏治。

误区二：不分疾病盲目“夏治”

比较常见的呼吸系统疾病、风湿免疫系统疾病、耳鼻喉科疾病，例如支气管炎哮喘、肢体麻木、风湿性关节炎、过敏性鼻炎等，因为素体阳虚、因感受风寒邪气

引发所导致的就适合冬病夏治。而如果上述患者出现黄痰、咽干口燥、心烦胸闷等热证的征象就不适合。因此应咨询医生后再进行。

误区三：“夏治”有效就不用继续治疗了

临床上，不少患者治疗过程中一旦症状有所减轻，就不再继续治疗了。

比如，有些患者选择了三伏贴，只贴了一伏感觉症状减轻，就不再继续贴敷。这种半途而废的做法非常不可取。慢

性疾病迁延不愈，决定了病因和病机十分复杂，治疗方法也必然是长期管理。

冬病夏治疗法后出现症状减轻，证明温补阳气的治法正确，这时需要的恰恰是巩固疗效，不应自行终止。