

防病毒 要保护好孩子的鼻腔

最近,新冠肺炎疫情的变化牵动人心,虽说孩子的发病率不是太高,但婴幼儿却是呼吸道感染的高危人群。鼻腔是呼吸道的起始部位,是保护肺的第一道防线。鼻子是用来呼吸、闻气味的。除此以外,鼻腔对空气还起着过滤、清洁、湿润和加温的作用,可有效阻止空气中的灰尘和病菌进入人体。鼻腔中的鼻纤毛是其生理防御系统重要的组成部分。

正常情况下,鼻纤毛规律性地摆动推动黏液毯移动,可将鼻腔内菌群总量控制在安全水平;而纤毛的正常运动与鼻腔内的许多理化因素的稳定有关,如鼻腔内的温度、湿度、pH值等。孩子鼻腔内鼻毛稀少,黏膜柔嫩,全身抵抗力和环境适应能力差。

尤其在冬春季节呼吸道感染高发期间,一旦因为受凉、机体抵抗力下降等各种原因导致鼻腔的局部免疫系统遭到破坏,就容易引起细菌、病毒乘虚而入。这时鼻腔成了一个病毒大本营,导致原有的鼻腔环境遭到破坏而引起流涕、鼻塞等局部症状,如果症状往下蔓延将导致咽痛、咳嗽、呼吸困难,甚至出现发

热等全身症状。因此,要特别注意保护好鼻腔,保持良好的卫生习惯,做好孩子自身的防护,防止或减少各种呼吸道传染病对孩子们的“袭击”。

培养良好卫生习惯

- 1.平时要勤洗手。尤其在饭前便后,回到家中,在外触摸了门铃、电梯按钮等公共场所的物品后,要用流动水和肥皂或洗手液清洗手掌、手指、手背、手腕、指缝等部位,不要留死角,持续时间至少20秒。
- 2.不用手挖鼻子、揉鼻子。打喷嚏时,用纸巾、毛巾或衣袖遮住口鼻。
- 3.不将擤出的鼻涕随意擦拭在衣角、墙壁、门框等处。可用纸巾包裹后再弃之垃圾桶或厕所中,处理后立即洗手。
- 4.告诉孩子不要将鼻涕吞到腹中,以免引起恶心、呕吐。
- 5.勤洗衣服,并在太阳底下晾晒。

防护措施应做好

- 1.保持空气新鲜,注意室内通风。每天3次,每次半小时。防止吸入有害气体,如孩子被动吸入家长抽烟时的气体、空气中

的臭氧、甲醛、一氧化碳或煤气等。

- 2.保持室内合适的温湿度。可以通过开加湿器或在地面洒水等方法增加湿度。尤其长期使用暖气、空调等更容易引起鼻腔干燥,甚至鼻出血,此时鼻腔正常的环境容易改变,病毒就有可能乘虚而入。
- 3.尽量不带孩子去商场等人多、密闭、空气不流通的场所。必要时戴口罩。口罩大小必须与儿童的年龄相适应,大小不能罩住口鼻,太大口罩有缝隙,起不到遮挡作用。患呼吸道感染、鼻炎、鼻窦炎时也应戴口罩,防止传给其他人。
- 4.家长在接触孩子前均应该洗手。有呼吸道感染时,除戴口罩外,交流时应距离孩子1米以上。如果条件允许,应该更换照护人。
- 5.冬天外出时要注意保暖,用围巾或口罩遮挡,防止寒冷或干燥气体刺激鼻腔。

积极治疗鼻炎和鼻窦炎

孩子患有鼻炎、鼻窦炎,除了鼻塞、流涕等鼻部症状外,还可影响孩子的注意力、记忆力和

智力等。此类孩子的抵抗力较同龄人差,故在疾病流行期间比其他孩子更容易感染,所以要及时治疗。

- 1.在医生的指导下使用鼻喷剂,防止滥用鼻药物,导致鼻腔黏膜受损而影响鼻纤毛运动,最终影响鼻腔局部环境,使其抵抗力下降。
- 2.家长千万不要随便在药店给孩子买滴鼻液。因为药店通常卖的是成人浓度的药品,并不一定适合儿童。
- 3.掌握正确的擤鼻方法。用手按住一侧的鼻翼,轻轻擤出对侧鼻腔的鼻涕,再用同样的方法擤出另一侧鼻腔的鼻涕。对于年龄小还不会擤鼻涕的婴幼儿,可以用柔软的手绢将鼻涕擦干净或必要时到耳鼻喉科就医。
- 4.加强锻炼,增强免疫力。适当运动,增强抵抗力:运动后如果出汗,此时应防止吹冷风。穴位按摩,用双手食指按摩鼻翼两侧的迎香穴(位于鼻唇沟中点鼻翼外侧0.5厘米至1厘米处)100次至200次。按摩之前把手搓热,手法不宜过重,以发红为宜。平时用冷水洗脸,可提高防寒能力,减少鼻炎的发生。

(健康)

春暖花开,户外活动增多,如何做好个人防护?

随着气温转暖,一些小区和公园内出现了市民聚集聊天、打牌和扎堆锻炼的现象,如何做好健康防护呢?

户外活动10个建议:

- 1.在疫情防控期间,除上班、购买生活必需品以外,应尽最大可能减少外出,以居家生活为主。
 - 2.如果确实具备户外活动条件,在保证不与他人近距离接触的前提下,可以根据气候条件,适当参加一些户外锻炼。
 - 3.户外活动时要做好防护,酌情佩戴口罩,保持与其他人的距离在1米以上,避免扎堆聊天、打牌、打麻将等面对面近距离活动。进入人群密集或密闭空间时,建议佩戴口罩。
 - 4.在进入公园、广场等室外开放场所进行户外活动时,应配合相关部门落实防控措施。
 - 5.在外出活动时,要根据天气、气温等变化注意保暖,儿童户外活动时要注意活动量,避免高强度活动后受风着凉。
 - 6.运动时还要特别注意选择在人员稀少、空旷的室外场地进行,采用健步走等适合个人运动的形式,一般不进行篮球、足球、排球等团体性有身体接触的剧烈运动。
 - 7.儿童应在监护人的陪同下外出活动,监护人应确保儿童的个人卫生,尽量不使用公用玩具和设施,尤其注意手卫生,敦促儿童在游玩过程中,不要用手触碰口、眼、鼻。
 - 8.在户外活动时,不随地吐痰,打喷嚏或咳嗽时用肘部或纸巾遮住。口鼻分泌物或吐痰时用纸巾包好,弃置于垃圾箱内。
 - 9.户外活动回到家后,要及时脱去外套,清洗双手和脸部,适当地补充水分,注意保暖。
 - 10.外出活动需要乘坐公共交通工具时,乘客应服从、配合公交运输单位疫情流行期间采取的各项措施。有发热、干咳等症状的人员,不应乘坐公共交通工具。
- 乘坐公共交通工具的乘客应做好以下防护措施:一是所有乘客要配合交通管理部门的要求进行体温检测,必要时进行复测。二是佩戴一次性医用口罩。三是不要触碰口、眼、鼻。四是外出回家后,一定要先洗手。五是接触可能被污染的物品后,必须洗手,或用消毒剂消毒。六是外出衣物要经常换洗,保持清洁。

(综合)



市区多家药店 口罩敞开供应

昨天,在市区建设路一家药店,橱窗上张贴的口罩到货的广告格外引人注目。近日,随着国内口罩生产企业的产能不断增大,市民期待已久的口罩终于放开供应,“口罩已到货”的招牌越来越多地出现在市区的药店门前,市民不用预约就可直接购买医用外科口罩以及酒精、消毒液等防疫用品。记者了解到,直接购买的口罩因品种不同每个售价在2.7元以上。

本报记者 李英平 摄

喝牛奶 提高免疫力 增强体质

您喝牛奶我们送 每天送到家门口

三色鸽奶业读者优惠活动: 1.预订1个月,送代金券一张(面值10元),次月使用可抵奶款。2.预订3个月,送代金券5张(每张面值10元),此后每月仅限于使用1张。3.预订1年,送2个月瓶装奶(赠品与所订产品一致,不可调换),活动截止日期:4月10日。晶珠奶业读者活动:巴氏鲜牛奶和原味酸牛奶订购一个月多送3瓶,其他产品不参与活动,活动截止日期:3月31日。

三色鸽奶业

巴氏鲜牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天
风味酸牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天
畅轻松发酵乳: 4元/瓶	120元/30天
畅轻松草莓: 4元/瓶	120元/30天
木糖醇酸奶: 4元/瓶	120元/30天

晶珠奶业

无糖酸奶: 3元/瓶	90元/30天
高钙酸奶: 2元/袋	60元/30天
巴氏鲜牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天
原味酸牛奶: 3.5元/瓶	105元/30天
生鲜乳: 5元/斤(两袋)	150元/30天

花花牛

牧场鲜奶: 4元/瓶	120元/30天
原味酸奶: 4元/瓶	120元/30天
益生菌酸奶: 4元/瓶	120元/30天
红枣酸奶: 4元/瓶	120元/30天



市区各发行站配送电话 新华发行站 4940009 卫东发行站 2220366 3260868 湛南发行站 7052439 3730307 新城区发行站 2667653
 门店地址 平顶山日报社大门西侧50米读者服务中心(建设路西段鹰城广场对面) 咨询电话: 8980198 4943059

平顶山日报传媒集团 发行配送中心