

假期出行,要注意哪些健康事项

国庆中秋假期即将到来,很多朋友都有出行的计划,无论是返乡团聚还是外出旅游,健康和安全出行必不可少。

由于各地气候特点不同,饮食风味迥异,再加上旅途劳顿,小病小痛容易趁虚而入。科学配备小药箱,为出行健康保驾护航。

呼吸道疾病流行个人防护要做好

眼下正值季节交替,也是流感及其它呼吸道疾病的高发期。在车站等人员密集场所,应该如何防范呢?

出行前备好口罩、消毒湿巾、免洗洗手液等用品。在人员密集场所,要全程佩戴口罩,勤洗手,保持手部卫生。旅途中,尽量减少在公共交通工具上与人长时间对话,避免口鼻、口口相对。

北京大学第一医院呼吸和危重症医学科主任医师马靖:针对感冒或者是流感,我们有不同的建议。如果主要是以流感为主,发烧、全身疼,我们可以用一些含有对乙酰氨基酚成分的药物,主要是以止疼和退烧为主就可以。如果得了感冒,比如以打喷嚏流鼻涕、鼻子堵、嗓子疼或者有些咳嗽,可以买一些酚麻美敏片或者氨酚伪麻美芬片等。

晕车药提前服 儿童用药需谨慎

无论是自驾出行还是乘坐其它公共交通工具,对于容易晕车、晕船、晕机的人群,要提前准备晕车药或晕车贴。该如何

正确使用,听听医生怎么说。

医生提醒,晕车药可以在出发前0.5-1小时进行服用,如果使用晕车贴则需要更早进行贴敷。儿童用药需遵医嘱,不可盲目用药。

北京大学第一医院药剂科副主任医师周双:对于小朋友,特别是6岁以下的小朋友,中枢神经发育还没有很完全。如果没有特殊既往比较严重的晕车情况,不建议服用晕车药。如果既往有比较严重的晕车经历的,根据具体年龄、体重情况,可以就医来选择合适的药物和剂量。

选择自驾出行的,医生提醒,有些药物会影响驾驶安全。用药前一定要仔细阅读说明书,如果药品说明书明确标注“服用本品后不得或不建议驾驶机动车、进行高空作业和操作精密仪器”的字样,建议服药后乘坐公共交通出行。

出现意外伤害不要慌 首先这样做

假期是出游高峰期,若在途中出现摔伤、擦伤等突发状况,应该怎样处理呢?

医生建议,出行前可以携带碘伏棉签,用于伤口的消毒,使用时轻轻擦拭伤口。同时,还可以准备一些创可贴,用于小伤口的包扎,防止伤口感染。

北京大学第一医院急诊科副主任医师李晓晶:第一,看看有没有大出血,有没有骨折的问题。如果发现已经不能动了,不要慌张,用旁边的工具甚至树枝绑一下,然后及时就医,避免进一步损伤。一个特别提示,如果摔伤以后肿起来,这种情况下一定要用冰敷、冷敷,千万不能热敷,这是非常重要的。

假期尝鲜 饮食安全要注意

假期在外吃美食,开心之余别忽视肠胃健康。建议提前准备一些针对消化不良、胃痛腹泻的药物,以备不时之需,更要注意饮食细节。

不吃未烧熟煮透的肉、蛋、豆角等食物。

倡导“公勺公筷”“分餐制”等文明健康生活方式,杜绝浪费。

打开包装后的食品应尽快吃完,不食用腐败变质及超过保质期的食品和饮品。

不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。

在海鲜产地品尝美味时,务必确认新鲜度。

李晓晶:家中应备些常用药,比如说黄连素、蒙脱石散等。如果不停地腹泻,同时觉得四肢无力,伴有发烧,这个时候要及时就医。 来源:央视新闻客户端

光盘行动

珍惜粮食 从我做起

