低流行≠没风险 “未阳人群”需要注意这些事

本报记者 高玲玲

刚过去的春节,疫情并未有明显反弹。随着奥密克戎变异株CH.1.1、XBB.1.5、BQ.1.1、BQ.1和XBB的出现,大家对可能出现的第二波感染高峰十分关注。最近“第2轮感染高峰或在3到5月”话题也登上热搜。

目前,虽然全国整体疫情已进入低流行水平,但这并不代表没有风险。那么,没阳过的人应该注意些什么?

科学防护,依旧很关键

春节过后,各行各业进入了复工复产的高潮,人员流动增大,冬春季又是呼吸道传染病高发的季节。已经“阳过”的人也不能放松警惕。浙江大学医学院附属第一医院呼吸内科主治医师吴亮介绍,对于没“阳过”的人,在密切做好防护的同时,一定要及时积极接种疫苗和加强针;外出时正确佩戴口罩,做好手卫生,外出返回、饭前便后等按“七步洗手法”正确洗手;避免手部触碰口鼻、眼睛;保持室内空气流通,建议每日至少开窗通风2—3次。

“未阳”人群中,还有一类人受到较大专注,那就是学生。中国体育科学学会体能训练分会常委、“体能与健康促进”国家级体育科普基地负责人孙健建议,新学期开学,正在经历新冠感染的同学,应根据病情休息。对于已经经历或者未感染的同学,要逐步开展正常的体育课程。学校体育教师在安排课程时,建议要循序渐进、优化内容、创新方法。“疫情期间居家学习让学生们的运动能力、身体素质、心理健康水平等都有不同程度下降,从居家锻炼回归线下体育课程,应着重全面增强学生体质,为正常的体育教学打好基础。”

另外,对于老人、孩子、孕产妇、有基础病的重点人群,要减少外出,远离有发热和咳嗽症状的人员,减少接待探访的次数。

合理运动,避免过强过量

“从安全角度考虑,还是建议避免高强度运动,因为没‘阳过’的人群中,可能会有一部分人其实感染了,但由于没有症状,没有进行核酸检测而误认为自己是‘未阳’。”吴亮说。

不过,避免高强度的运动并不意味着不运动。“比如喜欢跑步的人可以暂停20—30公里拉练,改成以健身跑或者轻松跑为主。”吴亮提醒,适当的运动不仅可以给身体带来全方位的益处,还可以有效改善心理健康。此外,虽说对于没有“阳过”的人来说,做好防护是第一要务,但需要注意的是,运动时要避免带口罩,一是会增加心肺负担;二是运动时通气量明显增加,水蒸气作用会导致口罩很快被打湿,湿润的口罩防护作用大大降低。

除了运动强度,运动量也要掌握好。杭州凯萨健身教练沈军说,适量运动增强抵抗力,但运动量与抵抗力之间的关系是倒U型曲线,即运动不足和过量运动都会降低抵抗力,这也是为什么许多跑者在跑马结束后会出现感冒的重要原因。

假期过后,健康科学运动让身体“复苏”

本报综合报道

虽然已经立春,但这个季节气候多变,加之春节期间很多人暂停锻炼,节后再开始锻炼时,会明显感觉到身体的灵活性不如以前,所以在运动前,一定要进行热身。

注意时间和强度

如果你在冬季很少进行运动,那么建议在春季不要突然把运动强度提到最高。在开始锻炼的时候,应该循序渐进地增加运动强度和运动持续时间,这有利于减少运动损伤。

运动前热身

我国很多地区立春后,气温仍然偏低。如果要运动的话,最好等到太阳出来以后再进行户外锻炼。而且由于户外气温比室内低,人的韧带弹性和关节柔韧性都没有之前的灵活,为避免造成运动损伤,建议运动前先要做一些热身准备。

不宜忽视保暖

开始锻炼时不应立即脱掉外衣,应等身体微热后再逐渐减衣。锻炼结束后,应立即擦干身上的汗,穿上外套或换下汗湿的衣服,以防着凉。

注意晨练时间

立春后,晨间气温还不高、湿度较大,室内外温差悬殊,所以建议在太阳升起后再到户外运动为宜。老人的晨练时间最好是选在9点到10点左右。

及时补充水分

运动后,很多人都会忽视饮水的重要性。立春,并不是说春天已经到来,这时候气候还是比较干燥,运动出汗后应注意水分的及时补充。

诺如病毒来袭 如何预防它?

本报综合报道

近日,多地疾控部门提醒诺如病毒引起急性感染性腹泻,已有多人“中招”,目前尚无针对诺如病毒的特异性疫苗。诺如病毒是什么?该怎么去预防呢?

什么是诺如病毒?

诺如病毒是临床上一种常见的病毒感染性腹泻的病原体,患者感染后出现呕吐、腹泻、水样便为主要临床特征,是一种急性肠道传染病。可以发生在各个年龄段的患者,婴幼儿多见,属于自限性疾病,一般3天左右可以痊愈。

主要症状是什么?

主要症状为发热、恶心、呕吐、痉挛性腹痛及腹泻。可单有呕吐或腹泻,亦可先吐后泻,故也称为诺如病毒感染性腹泻。成人腹泻较突出,儿童呕吐较多。严重者会出现脱水症状,需及时就医治疗。

传播途径有哪些?

饮用被诺如病毒污染的水、食用污染的食物、与感染者密切接触、接触到感染者的呕吐物、接触到污染的物体表面或液体(污水)、摄入病人呕吐形成的气溶胶。

感染后如何处理?

如出现腹泻、呕吐等症状,及时就医,建议不要坚持上学或上班;食品从业人员、病人密切接触者在接触后48小时内应关注身体健康状况,以免传播更多人;对于聚集性病例的学校或集体单位要及时报告。

如何做好预防措施?

注意饮食、饮水卫生;注意室内通风消毒;勤洗手;加强体育锻炼。