

常态化防控机制下,疾控专 家提醒公众,口罩还得随身携 带,视不同人群场所选择佩戴适 宜的口罩。目前,北京新冠肺炎 二级,北京市疾控中心组织专家 更新了公众佩戴口罩指引。

这八类人群 戴口罩莫大意

1.新冠肺炎确诊病人、疑似病人、无 症状感染者及其密切接触人员,康复期出 院病人,以及入境人员(从入境至隔离期

- 2.居家隔离或健康监测对象及其共 同生活的家人。
- 3.出现发热、咳嗽、咽痛、鼻塞、流涕、 打喷嚏等有呼吸道症状的人,或与上述人 员接触的人。
- 4.孕产妇、儿童、65岁以上老人、患 有慢性基础疾病、抵抗力较低等体质弱并 需前往公共场所的人员。
- 5.赴医院就诊或陪同他人赴医院以 及探望病人的人员。
- 6.看护老人、婴幼儿和长期卧床人员 的家庭护理人员。
- 7. 医疗卫生、安保执法、公共服务等 频繁接触不同人群的工作人员。

8.乘坐各类公共交通工具或公用电 梯的人员。

还需口罩"护体"

七类重点场所 别急着摘口罩

- 1.社区和单位进出口等人员密集区域。
- 2.汽车站、地铁站、火车站、机场等公共交通场所。
- 3.商超、宾馆、批发市场、银行网点、业务大厅、餐饮行业、美容美发 等商业服务场所。
 - 4.展览馆、美术馆、图书馆、博物馆等公共服务场所。
 - 5.养老院、福利院、救助站等相关特殊场所。
 - 6.人员密集、通风不良的办公区域、会议场所、生产作业区域。 7.与不了解健康状况的人员接触距离小于1米的任何环境或场所。

户外环境原则上可摘口罩

北京市疾控中心表示,二级应急响应下,除以上 规定的重点人群、重点场所和学校校园限制措施外, 户外环境原则上可不戴口罩或根据自身状况决定。 口罩在弄湿或弄脏时及时更换,废弃口罩不随地乱 扔,放置随身塑料袋中按生活垃圾分类处理。

值得一提的是,北京市疾控中心最新的口罩佩戴 指引中明确提出,"强烈建议护理老人、婴幼儿和长期 卧床不起病人的护理人员,在罹患呼吸道感染性疾病 时,暂停护理;强烈建议罹患呼吸道感染性疾病的人 员,应避免到人群密集的公共场所,必须前往时,应佩

文/《北京青年报》记者 李洁



K絮漫天 教你轻松扛过**过敏季**

北京每年4月至5月上旬,杨柳飞絮 飘扬,同时,春季鲜花绽放,花粉等过敏源 较多,给人们出行和生活带来不便,更是 给部分敏感人群带来不适。下面就给大 家介绍一些减少过敏的方法以及提高抗 敏力的小偏方。

轻度过敏 试试这些处理方法

北京市鼓楼中医医院治未病科的主 管护师蔡爽介绍,杨柳絮过敏最常见的 反应是引起强烈的打喷嚏、流鼻涕、咳嗽 等症状,甚至会引起哮喘发作。皮肤上也 会出现过敏性反应,如皮肤瘙痒、眼结膜

已经中招儿了,怎么办? 我们可以试 着用淡盐水洗鼻腔,这样做有助于冲刷掉 鼻子中的过敏物,进而减少或缓解过敏症 状。再者,可以冰敷过敏部位。 需要注 意的是,过敏反应不可小视,如果症状严

重应及早就医。中药治疗:过敏煎(乌梅、 防风、银柴胡、甘草、五味子等)可口服,可

此外,记者了解到,针对过敏人群,一 些中医医院的治未病科已开设了针对过 敏性鼻炎、过敏性皮炎、过敏性结膜炎等 具有季节性过敏疾病的诊疗服务。

做到这几条 过敏"绕道走"

为做好日常健康防护,北京卫生疾 控部门也向公众发出了日常健康防护小

无论是防控病毒,还是防治杨柳飞絮 等花粉过敏,现阶段都鼓励外出时佩戴口 罩。一次性医用口罩即可起到防护作用; 尽量不穿易黏附飞絮材质的外衣; 外出 后返回应先洗手,同时清洗鼻腔和面部, 及时清扫外衣上的飞絮;户外锻炼尽量选 择飞絮较少的时段,比如清晨、夜晚或者

雨后;杨柳飞絮高发期尽量减少开窗时 间,及时清理或喷水湿化室内飞絮,室内 可使用吸尘器及时清理;不要在室外晾晒 衣物,防止飞絮黏附;饮食多以清淡为主, 多喝水,多食用水果、蔬菜等食物,少食辛 辣刺激性食物,如羊肉、甜食、酒等;定期 打扫汽车内部,及时清理飞絮和灰尘;最 后, 气候干燥容易引发上火烦闷, 注意调 整情绪,保持心态健康平和。

送你提高"抗敏"力的小偏方

除此以外, 蔡爽护师还为大家提供 了一些"抗敏"小偏方:

每天喝一勺蜂蜜防过敏:适当喝一 些蜂蜜对于提高免疫力有一定的帮助, 因为蜂蜜中含有多种酶和矿物质。但是 如果血糖偏高,或者是有胃病的患者,不 宜服用。

补充维生素:维生素C是强抗氧化

剂,也是重要的肥大细胞稳定剂,肥大细 胞容易引起眼部刺激、打喷嚏和流鼻涕等

少食刺激性食物:一般来说,辛辣的 食物会使血管扩张,皮肤发红,加重杨柳 絮讨敏。

适量吃高蛋白质饮食:专家研究表 明,随着生活水平的提高,人们摄入了过量 的鸡蛋、肉制品等高蛋白、高热量饮食,导 致休贞产生抗休的能力方进 因而遇到杨 柳絮等抗原时,就更容易发生过敏反应。

适量吃些大枣:日本学者研究发现, 红枣中含有大量抗过敏物质环磷酸腺苷, 适量食用大枣可以预防过敏。

适量吃胡萝卜:胡萝卜中的β胡萝卜 素能调节细胞内的平衡,有效预防杨柳絮 过敏症、过敏性皮炎等过敏反应。

> 文/《北京青年报》记者 李洁 本版文字刊载于《北京青年报》