

# 云南省人口和卫生健康宣传教育中心召开疫情防控专题工作会议

3月14日上午，云南省人口和卫生健康宣传教育中心召开疫情防控专题工作会议，贯彻落实国务院、省、市疫情防控工作精神，切实肩负起疫情防控责任，安排部署下一步疫情防控工作。中心主任段勇主持会议并讲话，全体在岗职工参加会议。

会议传达学习了省委省政府疫情防控工作专题会议精神和省卫生健康委疫情防控专题会议精神，分析当前疫情形势，对前期中心已执行的疫情防控工作进行总结；强调要清醒认识当前疫情防控工作的严峻形势，要坚决贯彻“外防输入、内防反弹”总策略、“动态清零”总方针不动摇；明确工作任务要点，在进一步有力有序抓好中心疫情防控各项工作的基础上，全体职工要在完成既有业务工作的同时，积极做好疫情防控政策科普宣传教育工作。

会议要求，中心全体职工一要严格

遵守国家、省、市、区的相关疫情防控政策，落实单位内部防控措施，如收到“时空伴随”短信或健康码变黄等情况，需积极配合好所在社区街道或中心履行公民防控义务；二要充分发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用，派出志愿者就近配合社区、街道开展疫情防控志愿服务，党员干部结合“双报到”工作积极下沉到社区，冲在疫情防控第一线；三要充分发挥卫健宣教特色，全力做好疫情防控政策宣传、科普宣传工作，加强针对学校、抵边、一线等重点场所的防疫政策宣传，利用制作防疫小视频等多种形式广泛传播防疫科普知识；四要完善疫情防控宣教应急机制，明确防疫职能职责，持续在省卫生健康委官方网站、宣教中心官方网站等平台上更新防疫信息，织密织牢卫健宣教系统疫情防控网。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

## “送烟 = 送危害”宣传活动，你参与了吗？

健康中国行动控烟行动工作组印发《关于开展“送烟 = 送危害”宣传活动的通知》，云南省认真贯彻落实文件要求，在全省范围内部署开展系列宣传活动。2022年春节前，全省16个州市129个县区积极行动，掀起宣传高潮，“送烟 = 送危害”你参与了吗？

### ● 高度重视积极部署

云南省爱国卫生运动委员会办公室于2022年1月25日印发《云南省爱国卫办关于开展2022年春节前“送烟 = 送危害”宣传活动的通知》，将国家相关要求及时传达到全省各州、市、县、区及省级有关部门，要求各地结合实际开展宣传活动。

### ● 宣传材料节前快递

省健康宣教中心以国家控烟办下发的“送烟 = 送危害”系列宣传材料为基础，积极开发制作符合本省实际需求的红包29.2万个及手提袋3.65万个，于春节前快递至16个州市及129个县级爱卫办，支持各地开展宣传活动。

### ● 宣传栏广播齐上阵

为了让宣传深入人心，省健康宣教中心开发制作“送烟 = 送危害”系列宣传栏、广播稿供各地各单位开展宣传活动，营造无烟节假日氛围。整个春节期间，宣传栏、LED屏、微信公众号、网站、抖音等新媒体都可以看到“送烟 = 送危害”

的宣传，增强群众对烟草危害的认识，营造勇于拒绝二手烟的良好社会氛围。

### ● 各单位活动

爱国卫生运动委员会成员单位结合自身特点，通过会议、知识竞赛等方式进行单位内部宣传，一些窗口单位在办事服务厅播放“送烟 = 送危害”宣传短视频，强化了无烟党政机关、无烟医疗卫生机构、无烟学校的建设，起到了无烟单位的带头示范作用。

春节前一周至3月5日，全省各级各有关单位按照要求积极开展了形式多样的“送烟 = 送危害”宣传活动，让职工、群众认识到了“送烟 = 送危害”的含义，理解了把烟草作为礼物送给家人、朋友和同事的坏处，进一步提升职工和社会公众对烟草危害的认识，加强了对无烟单位建设的监督，巩固了无烟单位创建成果。

“送礼不送烟，送烟 = 送危害”这个口号在虎年春节传遍了云南千家万户，有力地营造了烟草危害控制的氛围。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

# 云南省人口和卫生健康宣传教育中心 党员积极投身社区防控一线 助力社区筑牢疫情防控网

3月7日以来，昆明市报告新增多例本土新冠确诊病例，疫情防控形势严峻复杂。在全市疫情防控的关键时刻，云南省人口和卫生健康宣传教育中心在发挥健康宣教特色、做好疫情防控政策科普宣传本职工作的同时，积极参与单位所在社区疫情防控工作，坚持党建引领，党员当先，要求中心党员在自愿报名的基础上，听从所属社区调度，迅速行动，参与到社区核酸检测志愿服务工作中。

### 党建引领 防控队伍夯实地

社区是疫情防控的第一道防线，当“307”疫情发生伊始，中心领导高度重视，3月11日下午即在中心疫情防控工作部署会上展开动员，吹响应急救援社区的“集结号”。中心6名在职党员立即响应，自愿报名成为防疫志愿者，就近配合社区开展疫情防控志愿服务。3月14日，中心召开全体职工疫情防控专题工作会议，中心主任段勇提出要结合“我为群众办实事”实践活动，联系党员“双报到双服务双报告”工作，建立社区核酸检测志愿者排班机制，将在岗党员分为两人一组，按班次轮流参与社区核酸检测工作，彰显了常态化驻守社区防控工作的队伍凝聚力。

### 不辞辛苦 专业素质勇担当

3月11日，控烟科科长陈平作为中心第一名参与社区防疫工作的党员志愿者，一大早就来到了白马山区社区红塔组团广场，和社区工作人员开始了搭建临时采集点的工作。社区的核酸检测临时采集点是专门为“黄码”人员以及收到短信或电话的“时空交集者”设置的免费核酸混采点，是筛查出市内新冠肺炎病毒感染者的有力举措。由于这是社区首次搭建核酸检测采集点，经验有所缺乏，陈平依靠自己的公共卫生专业背景，帮助社区工作人员一同梳理了该临时点的核酸采集流程，为场地布置提供了有效建议。

“为了降低人员密集时的核酸采集风险，我们在采集现场设置了闭环流程，为有需要前来核酸采集的群众增加了安全保障。”一上午的忙碌过后，下午检测点的工作正式开启，穿上全套防护服的陈平开始了核酸检测信息登记工作，



直到晚上八点，工作任务才终于结束。夜幕降临，陈平带着疲惫回家的身影，充分展现了一名云南卫健系统共产党员不怕苦不怕累的责任担当。

### 以身作则 干部带头扛使命

3月20日周日上午，中心副主任吴智深已经来到社区核酸临时采集点现场，参与核酸检测人员信息录入工作，一干就是6小时。在进入核酸采集区域前，吴智深一一核对待检人员的身份信息，引导他们填写纸质的信息登记表后再将信息录入电子系统中；面对众多路过不明情况进来询问的群众，他不厌其烦地进行细心解答；遇到电子信息操作不方便的老年人时，他还耐心地指导他们录入信息……一份份表单和一个个手机屏幕在他眼前扫过，工作开始后中途不能休息上厕所，一直穿着的防护服让他闷出一身汗，“第一次全副武装成了‘大白’，让我切身体会到了防控一线医务人员的艰辛，身为一名党员干部，为社区疫情防控工作献出绵薄之力是我的职责所在、使命之至。”

目前，中心已安排好10个轮次、覆盖20名在岗党员的志愿服务组，不论是普通职工还是领导干部，都秉持着一名普通党员的坚定信念做好了投身社区防控一线的准备。接下来，中心将持续贯彻落实各级防疫指示精神和防控政策，继续全力配合社区防控工作，守护群众生命健康与安全，让党旗在社区防控一线高高飘扬。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

# 云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第三期 总第 223 期

准印证号：(53)Y000318 印数：500份

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办

2022年3月26日

发送对象：各州(市)健康教育所(科) 健康教育协会会员单位

内部资料 免费交流

## 省委省政府应对疫情工作领导小组指挥部视频调度会强调：持续抓好疫情防控，坚决守好祖国西南防疫大门

3月5日，省委省政府应对疫情工作领导小组指挥部召开全省疫情防控工作视频调度会，深入学习贯彻习近平总书记重要指示精神，认真贯彻落实党中央、国务院决策部署及全国疫情防控工作视频会议精神和省委、省政府工作要求，研判当前疫情防控形势，就我省防控工作再研究、再部署、再落实。

会议视频连线调度临沧市、腾冲市、瑞丽市疫情处置工作。会议指出，当前，全省疫情防控形势异常严峻复杂，防控任务更加艰巨。各地各部门要深刻认识疫情防控工作的长期性、复杂性、艰巨性和不确定性，保持清醒头脑，不放松不懈怠，及时发现、检测、隔离、治疗，防止发生次生问题，持续抓好疫情防控，坚决守好

祖国西南防疫大门。会议要求，各地各部门要抓好“外防输入、内防反弹”各项工作，进一步压实四方责任，持续强化边境防控，全面加强口岸防控，全力做好重点人群防控，高度重视国内其他地方疫情输入，落实好从中高风险地区返回人员管控措施。要认真落实全国疫情防控工作视频会议要求，凡是有本土疫情的州(市)，要

按照规定时间内实现社会面清零的目标，倒排工期，制定工作计划表，每天报告工作进展情况。

国务院联防联控机制综合组赴西南地区工作组人员在瑞丽主会场参加会议，副省长、省委省政府应对疫情工作领导小组指挥部副指挥长任军号、李玛琳分别在瑞丽主会场、昆明分会场出席并讲话。

(来源：云南日报)

## 习近平总书记在中央政治局常委会会议上的重要讲话激励我省卫生健康系统干部职工——坚决打赢疫情防控阻击战

连日来，我省卫生健康系统学习贯彻习近平总书记在3月17日中共中央政治局常务委员会会议上的重要讲话精神，大家表示，要把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来，坚定信心，坚持不懈，抓细抓实各项防疫工作，尽快遏制疫情扩散蔓延势头，坚决打赢疫情防控阻击战，最大限度减少疫情对经济社会发展的影响。

当前，我省疫情防控形势仍然严峻，境外、省外疫情输入风险增大。“坚持就是胜利。全省卫生健康系统要坚决克服麻痹思想、厌战情绪、松劲心态，坚持全省一盘棋、内地边境一条心，协同作战，在齐心协力共克时艰中以时不我

待的精神从严从紧从实做好疫情防控工作。”省卫生健康委主任杨洋说，习近平总书记的重要讲话，为做好当前疫情防控工作提供了根本遵循。要做到切实抓好口岸城市各项防控措施，以及抓好边境管控，坚决扎牢境外输入引发本土疫情的口子。要压实“四方”责任，积极引导公众把各项防控措施落到实处，扩大疫苗接种率，继续强化学校、养老院和监管场所等重点场所的管控，坚决守住不发生规模性疫情的底线。要坚持人民至上、生命至上，对病人、阳性患者要实施分级分类的救治，严防轻症转为重症，坚决守护好人民群众生命健康。

## 云南妇儿健康水平再上新台阶

云南省卫生健康委日前召开2022年全省基层卫生、妇幼健康、乡村振兴工作会。据悉，2021年健康云南妇幼健康促进行动主要指标全部完成，妇女儿童健康水平再上新台阶。

会议指出，2021年，全省产前筛查率达79.86%，新生儿遗传代谢病筛查率达99.08%，新生儿听力筛查率达98.97%，127个县(市、区)同时开展宫颈癌和乳腺癌筛查，妇女宫颈癌筛查73.76万人，乳腺癌筛查71.84万人，婚检率达

91.77%，0-6岁儿童眼保健及视力检查覆盖率为93.59%，均达到历史最高水平。

近年来，云南持续将妇女儿童健康事业发展纳入惠民实事工程，不断完善覆盖城乡的三级妇幼健康服务网络，大力实施妇幼健康基本公共卫生项目，为妇女提供全生命周期的健康服务，不断提高妇幼健康服务的公平性、可及性。全面实施农村孕产妇住院分娩补助项目，城乡住院分娩率提高到99.8%以上。孕产妇死亡率由2010年的37.27/10万下降

到2021年的11.96/10万。自2009年起，在国家重大公共卫生项目支持下开展农村妇女宫颈癌、乳腺癌筛查项目，2018年“两癌”筛查项目实现全省88个贫困县全覆盖，2019年实现以县为单位全覆盖。实施农村贫困妇女“两癌”救助项目，对特困人员、低保对象以及低收入患病妇女进行医疗救助。开展生育全程保健服务，开设孕前咨询门诊，普及产前检查，加强产前筛查和产后访视，免费向所有产妇提供产后一周访视和42天检查



服务。鼓励妇幼保健机构设置青春期门诊和更年期保健

门诊，努力使处于生命周期不同阶段的女性均能享受到贴心的健康服务。

(来源：中国人口报)

## 梅尼埃病和耳石症引起的眩晕 究竟有什么区别

耳石症和梅尼埃病所引起的眩晕到底有哪些区别？

美尼尔综合症规范的名词叫做梅尼埃病。梅尼埃病与耳石症的发病症状不一样，区分梅尼埃病和耳石症很重要的一点就是有没有听力的问题。如果没有听力下降、耳鸣、耳闷，只有起床躺下翻身时短暂的眩晕的话，首先考虑耳石症。但是眩晕伴有听力下降、耳鸣和耳闷的话，就要首先考虑梅尼埃病了。

其次，耳石症每次发作眩晕只有几秒钟，患者只需要自己注意避免诱发体位，休息一下就可以了。但是梅尼埃病患者每次眩晕发作至少有20分钟以上，甚至几个小时眩晕都不停止，还会伴有剧烈的恶心呕吐出汗，很多病人必须到医院接受治疗后才能缓解症状。

目前，梅尼埃病确切的病因还不是很清楚，通常认为与内耳膜迷路积水有关。我们的内耳像个蜗牛一样，外面有一个坚硬的壳，里面有一圈柔软的膜，叫做膜迷路。膜迷路里面包着淋巴液，

就像装着水的气球一样。正常情况下，膜迷路里的液体不断产生，又不不断吸收，处于产生和吸收平衡的状态。患梅尼埃病的患者，不知道什么原因，这个产生吸收的平衡被打破了，产生的液体多于吸收的液体，膜迷路里面的液体增多，就相当于气球装的水变多了，于是气球就涨起来了，导致听力和眩晕的问题。此外，目前并没有发现梅尼埃病具有特异性的致病基因，也没有发现特别的遗传规律，所以不属于遗传性疾病。

梅尼埃病发病时，患者耳朵深处的水增多，所以就会出现耳闷、听力下降甚至耳鸣的情况。当积水累及到管理平衡的前庭和半规管的时候，就会出现眩晕。对于梅尼埃病的治疗首先是药物治疗。药物包括一些止晕止吐的药物，还有就是利尿脱水剂。通过脱水，减少内耳的水肿，从而缓解症状，治疗眩晕。

由于内淋巴液是在不停产生和吸收，所以梅尼埃病患者内耳的积水是可能会反反复复发作的。对于梅尼埃病的患者

来说，目前的医学技术只能做到减少积水的复发，控制眩晕发作时的症状和减少发作的次数，很难做到完全治愈梅尼埃病。而要减少复发，生活中就要注意饮食。

我们人体的水的代谢很大程度上会和体内的盐有关。因此对于梅尼埃病患者，要减少内耳的积液，需要限制食盐的摄入量。建议每天的食盐摄入量小于2克。另外，还有些人的内耳积液会和过敏有关，比如吃一些高蛋白的食物或者海鲜等食物导致食物过敏，也可能引起内耳的水肿。因此，对于反复发作梅尼埃病的患者，要自己做一个饮食日记，看看是否有导致发病的食物。

对于梅尼埃病来说，因为它的症状非常剧烈，所以首先我们要和急性的脑血管病相鉴别，首先需要做个头颅的CT或者核磁共振，排除脑血管病变，当排除了脑血管病变后，重要的是需要做听力检查，因为梅尼埃病诊断的标准里面最重要的一条就是是否有听力下



名医档案 ARCHIVES 郭敏

医学博士，硕士研究生导师。昆明医科大学第一附属医院耳鼻喉科副主任医师，昆明医科大学康复学院听力学系专业副主任。

降。另外还有一些检查，比如前庭功能检查、甘油试验等，都是梅尼埃病诊断中的一些辅助检查。

梅尼埃病是造成周围性眩晕的第三位的疾病，发病率大约为千分之一。从小孩子到老人都可能出现梅尼埃病，但是多数是青壮年发病，尤其是40-60岁是梅尼埃病发病的高峰年龄。男性和女性的发病率差不多，女性稍多一点。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)



## 更年期 脾气暴躁 中医支招情绪管理

对女人来说，更年期是一道坎。除了出现抵抗力低下、骨质疏松等身体上的变化，情绪也变得暴躁、易怒。妇女节期间，云岭名医——姜丽娟教授，为女性更年期的情绪调控支支招，帮助女性安然度过这一特殊时期。

更年期医学上指人体机能进入衰退的时期。一般多指女性在45~55岁之间，排卵停止，生育期结束，内分泌产生变化的时期。中医《素问·上古天真论篇》说：“女子七岁，肾气盛，齿更发长；二七而天癸至，任脉通，太冲脉盛，月事以时下，故有子……七七，任脉虚，太冲脉衰少，天癸竭，地道不通，故形坏而无子也。”其中“七七”就是描述更年期女性的生理状态：卵巢功能逐渐衰弱，生育功能逐渐丧失。

生活中，很多更年期女性的子女刚好是青春期，此时青春期与更年期碰撞，更像是一场疾风劲草间的较量，结果常常是两败俱伤，从而导致更年期女性表现出负面情绪。同时，更年期女性在生理方面会有很大的变化，如绝经、出汗、失眠等，容易使气机失调，肝气郁滞，从而导致烦躁易怒或情绪低落，而这些情绪变化又加重身体不适。此外，荷尔蒙的波动也会促使大脑神经递质发生变化，对情绪产生影响。

更年期女性大多处于高压生活状态，长久积压的负面情绪没有得到较好的处理，常常会情绪失控爆发。然而，这些“有害情绪”并不会因为发泄、压制而消失。大量科学研究发现，长期焦虑、高度紧张的心理亚健康中年人更容易患心脏病、癌症、甲状腺结节、乳腺癌、子宫肌瘤等疾病。

中医认为，更年期是由于脏腑功能的衰退而导致的，尤其是肾功能衰退，肾阴虚，肾阳虚，甚至阴阳两虚。另外，由于卵巢功能减退，垂体功能亢进，分泌过多的促性腺激素，引起植物神经功能紊乱，从而出现一系列程度不同的症状，总结八大表现主要为：1. 月经紊乱、停经。2. 情绪波动较大、记忆力下降、注意力不集中。3. 出现潮热失眠等症状。4. 经常焦虑、皮肤色素沉着。5. 牙齿松动、骨质疏松。6. 排尿困难、尿急、尿痛等。7. 糖脂代谢异常、动脉硬化。8. 面色潮红、肌肉疼痛。中医治疗会根据不同的症状，选择不同的方法进行调理。

中医重点关注情志的变化，以疏调气机、和畅情志为主。比如，以心悸为突出临床表现者，通常应用补气养心的方法进行治疗。以失眠为主者，以宁心安神为主，加用滋补肝肾肾阴、敛汗的药物结合应用，可起到非常好的治疗效果。遇到更年期综合征患者除了辨证论治外，还会辅以心理安慰，建议患者保持心情舒畅，减轻压力、多休息。

### ●更年期焦虑、抑郁、失眠，中医有什么好的解决办法？

更年期焦虑往往发生在50岁左右，多由气血、阴阳、脏腑功能失调导致，易出现焦虑、烦躁、出汗、失眠、多梦等不适症状。早在两千年前，医圣张仲景便创下了一张千古名方“甘麦大枣汤”，仅仅三

味药：炙甘草、浮小麦、大枣，至今用于更年期仍然有良效。配合中医外治针灸、推拿、耳穴、穴位贴敷、足浴等综合治疗。自己每天按揉劳宫、合谷，三阴交、足三里、太冲、中脘等穴，可有效缓解焦虑烦躁情绪、失眠等不适。

### ●更年期身体总是发热、夜间出汗，怎么办？

中医认为更年期身体潮热出汗是阴液亏以下，虚阳上亢，津液不固所致。另一方面焦虑烦躁，肝郁化火，灼伤阴液，加重阴虚内热加重烘热出汗。此外，肾虚导致肾水不能上滋心火，心火不能下温肾水，心肾不交出现心悸，失眠，出汗等症状。潮热出汗是更年期主要症状之一，现代医学认为是内分泌和植物神经功能障碍所致。要想改善身体潮热出汗的症状可以按以下方式来做一些：

- 一、避免烟酒：酒精和尼古丁的刺激，会造成血压和精神方面的异常变化，所以建议少饮。
- 二、放松身心。
- 三、深呼吸：尽力排尽肺中的气体，然后做深呼吸，保持稳定的节奏。
- 四、食用大豆异黄酮：因为大豆异黄酮是一种植物雌性激素，其结构与人体的雌性激素的结构相似，大豆异黄酮对雌性激素具有双向调节作用。



名医档案 ARCHIVES 姜丽娟

医学硕士，主任医师，教授、博士及博士后导师，全国优秀中医临床人才、云南省万人计划名医（云岭名医），全国名老中医药专家妇科张良英教授学术继承人，享受云南省政府特殊津贴专家。擅长孕前助孕、孕期安胎、产后康复、对女性全生命周期的调护。

### ●发生更年期的症状怎么办？

在我们的日常生活中，面对更年期出现的症状，应该保持一种平常心看待，这是每个女人都要经历的，只是有些人表现轻些，有的人严重些。可以找医生调治即可，不必为此焦虑。日常保持心情愉悦，积极与身边的沟通，保持情志舒畅。

**另外还需保持良好的作息：**进入更年期要注意保证充足睡眠，晚上休息时间不少于八个小时，不要熬夜，规律的作息有利于改善更年期状况。

**同时重视饮食调理：**只有全面合理的膳食营养，才能维持人体的健康。进入更年期做到合理控制饮食，营养搭配、粗细搭配，多富含含维生素B1的食物和牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼类、家禽类及豆制品等富含蛋白质的食物等。如果这些都用了效果还是不好，还有一个方法就是吃药。中医中药对于更年期综合征的治疗有很好的效果，尤其对焦虑抑郁、失眠、烘热出汗、情绪烦躁都会有显著的改善。当你觉得更年期症状影响到生活了，不妨试试找中医调理，让你远离更年期症状，轻松生活。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)



## 面对疫情，公众预防应该这样做

新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于疾病流行期间公众个人预防指导。

### (一) 尽量减少外出活动

- 1、避免去疾病正在流行的地区。
- 2、减少走亲访友和聚餐，尽量在家休息。
- 3、减少到人员密集的公共场所活动，尤其是空气流动性差的地方，例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

### (二) 个人防护和手卫生

- 1、外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时，佩戴医用外科口罩或N95口罩。
- 2、保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位；从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后，用洗手液或香皂流水洗手，或者使用含酒精成分的免洗洗手液；不确定手是否清洁时，避免用手接触口鼻眼；打喷嚏或咳嗽时，用手肘衣服遮住口鼻。

### (三) 健康监测与就医

- 1 主动做好个人与家庭成员的健康监测，自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的，要早晚摸小孩的额头，如有发热要为其测量体温。
- 2 若出现可疑症状，应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状（如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、腹泻、头痛等），应及时到医疗机构就诊。就诊时主动告诉医生自己相关疾病流行地区的旅行居住史，以及发病后接触过什么人，配合医生开展相关调查。

### (四) 保持良好卫生习惯

- 1、居室勤开窗，经常通风。
- 2、家庭成员不共用毛巾，保持家居、餐具清洁，勤晒衣被。
- 3、不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好，弃置于有盖垃圾桶内。
- 4、注意营养，适度运动。
- 5、不要接触、购买和食用野生动物（即野味）；避免前往售卖活体动物（禽类、海产品、野生动物等）的市场。
- 6、家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

## 清明时节巧养生

春天气机升发，植物都长出了嫩芽，此时人也一样，气血经肝气的疏通渐走于外，对于体质较差的人，特别是老人和小孩，因肝血外行而使肝血不足，容易出现春困，春天我们可服一些补养肝血、疏调气机的中药，如生地、白芍等中药组成的方剂。

春季养肝为主，饮食也应以养肝健脾为原则。

清明气温回升较快，但冷空气余寒仍在，风多物燥，在这个季节，是高血压的易发期，因此要保持心情舒畅，避免情绪激动，平时注意避免负重，防止血压升高。

在饮食养生上，应增加钾的摄入，多食富含钾的瓜果蔬菜，如芹菜、海带、黑木耳、香菇、土豆、紫菜、香蕉、橘等。

若有高血压基础病，可选用决明子、夏枯草等中药食疗辅助降压。

### 清明节饮食禁忌

- ① 不暴饮暴食；
- ② 少吃咸食；
- ③ 禁食发物，如笋、海鱼、海虾、羊肉等，以免旧病复发；
- ④ 肥胖症需减甜食，限制热量摄入。
- ⑤ 尽量做到清淡饮食，以此抗寒气，保阳气。如红枣粥、银耳粥、枸杞粥都可食用。还可白菊花、决明子、西洋参等调补脾胃。

### 清明养生要忌

- ① “吃苦”解热。春天容易“上火”，

避免食用荔枝、龙眼、榴莲等热带水果。味苦的食物含有生物碱，可以抗菌解毒，缓解疲乏。

② 睡眠要减少。《内经》提醒“夜卧早起”，即晚睡早起。减少睡眠，增加活动时间和运动量，符合“春者，蠢也，动也”，达到疏达肝气的目的。

③ 做好个人防护。当前，尤其要注意防止感染新冠病毒。最近新冠疫情有所“反弹”，我们一定要提高警惕，丝毫不麻痹。做到尽量少出门，尽量不聚会、不串门；尽量不去公共场所；出门一定戴好口罩；进门认真洗手。听从社区安排，做好核酸检测。

(来源：云南省人口和卫生健康宣传教育中心)