

国家疾控中心:夏季这样防控登革热

新华社北京7月7日电(记者 顾天成 徐弘毅)国家疾控中心近日发布“登革热防控指南”健康提示,提醒公众我国进入夏季登革热高发期,建议日常生活做好防范。早发现、早诊断、早防蚊是防止出现重症病例及进一步传播的重要措施。

登革热是由登革病毒引起的急性

传染病,主要通过媒介伊蚊叮咬传播,一般不会在人与人之间直接传播。根据防控指南,我国登革热疫情以境外输入引发本地传播疫情为主要特征,大部分地区高发期发生在6月以后,多在8月至10月达到高峰。

广州医科大学附属市八医院感染二科主任王建介绍,典型登革热的主要

临床症状包括突起发热,有时可达39摄氏度;伴有明显疲乏、厌食、恶心;常伴较剧烈的头痛、眼眶痛、全身肌肉痛、骨关节痛;可伴面部、颈部、胸部潮红。如出现以上症状,应尽快到正规医院就医,并主动向大夫说明旅行史等情况,避免延误病情及造成进一步传播。

日常生活中如何预防登革热?防

控指南明确,要做好物理屏障防护,免受蚊子叮咬,尽量选择配备纱门、纱窗的居住环境;要掌握科学驱蚊的措施,建议穿着浅色长袖上衣和长裤进行室外活动,使用蚊虫驱避剂喷涂暴露皮肤和衣物;养成良好卫生习惯,定期清除家庭、单位范围的各种积水,积水处需定期疏通、平洼填坑,防止蚊虫孳生。

身体出现这4个迹象 提醒你免疫力下降了!

免疫力是人体重要的生理功能,一旦受损,各种疾病便会乘虚而入。身体的哪些信号说明你的免疫力正在悄然下降?如何增强免疫力?

什么是免疫力?

免疫是指免疫系统的功能,主要指抵御外来微生物、蛋白质、化学物质等侵害的能力。人们往往把免疫系统抵抗疾病的能力,叫作“免疫力”。免疫力通常分为两种:一种是

与生俱来的,叫天然免疫力,也称固有免疫力,是抵御病原微生物入侵的第一道防线,由外到内包括皮肤、黏膜、组织屏障、分泌物和吞噬细胞等;一种是后天生成的,叫获得性免

疫力,也称适应性免疫力,是机体在长期与病原微生物接触过程中,对特定病原微生物产生识别和清除的防御能力,主要是由淋巴细胞及其产物组成,这里包括我们熟知的抗体。

免疫力下降的4个表现

上海市肺科医院呼吸与危重症医学科主任医师胡洋介绍,免疫力下降有4个表现:

频繁出现感染

免疫力低下时,病原体容易入侵,可能导致感冒反复发作、呼吸道感染、泌尿系统感染等。

身体疲乏无力

免疫系统会消耗大量的能量来维持正常运作,当免疫力低下时,身体就会感到疲乏和无力,经常疲劳,缺乏精神和动力,甚至连简单的日常活动也感觉吃力。

容易出现过敏

正常情况下,免疫系统能够很好地区分自身物质和外来物质,避免过敏

反应。但免疫力低下时,免疫系统可能对某些本来无害的物质产生过度反应,导致过敏,如皮肤瘙痒、湿疹、哮喘等。

容易生长肿瘤

免疫系统在预防和控制肿瘤中起到重要作用,免疫力低下时,机体对肿瘤的监控能力减弱,更容易患上不同类型的肿瘤。

提高免疫力 记住这几点

医生介绍,随着身体老化,免疫功能下降,药物并非提高免疫力的最佳选择。最科学也最容易被忽略的,恰恰是在日常生活中提高自身免疫力。

维持体温

“防寒保暖”不是一句空话,研究表明,体温下降1℃,免疫力会下降30%。因此,维持正常的体温对提高免疫力很重要。

适度减压

压力会使人体产生一种抑制因子,直接影响到免疫细胞的正常工作,所以要学会善待压力,适度减压,利用乐观情绪提高免疫力。

提高睡眠质量

高质量的睡眠可促进身体多产生一些睡眠因子,促进白细胞增多,加强肝脏的解毒能力,消灭侵入身体的细菌和病毒。因此,高质量的睡眠有助于提高免疫力。

合理使用益生菌

益生菌有助于提高身体免疫力,例如肠道双歧杆菌,能促进身体产生多种抗体,加强免疫力,同时还

可消除外来的致病性微生物。

补充维生素矿物质

维生素和矿物质会影响免疫细胞的数量和活力,平时要多吃新鲜蔬菜水果等,有益于提高免疫力。

北京中医医院营养科张旭介绍了一些营养素的优质来源:

维生素C:成年人每日推荐摄入量100毫克。优质来源:蔬菜水果,如柑橘类水果、猕猴桃、草莓、西兰花。

维生素E:成年人每日推荐摄入量14毫克 α -TE(α -生育酚当量)。优质来源:葵花籽油、巴旦木、牛油果等。

维生素B6:成年人每日推荐摄入量1.4毫克。优质来源:鱼类,如三文鱼、鲑鱼、秋刀鱼;坚果,如开心果、榛子、芝麻、花生、栗子。

维生素D:成年人每日推荐摄入量10微克。优质来源:多脂海鱼,如鲑鱼、沙丁鱼、金枪鱼。

按时喝水

北京协和医院临床营养科主任于康指出,口渴是人体缺水相当严

重时发出的信号。口渴之前,人体已经有相当长的时间处于缺水状态,而身体缺水会导致免疫力下降。

建议大家建立饮水时间表,按时主动喝水。

规律运动

规律运动可以让人保持积极心态、维持健康体重、促进睡眠和减少焦虑。推荐:每周至少进行5天中等强度身体活动(大多数为有氧活动),累计150分钟以上,或75分钟以上的高强度身体活动;主动身体活动最好每天6000步至1万步;注意减少久坐时间,每小时起来动一动,动则有益。

据央视新闻客户端



餐厅送餐机器人撞伤孩子谁担责?

近年来,人工智能技术加速赋能各行各业,餐厅送餐机器人凭借智能化配送、降低人力成本等优势,在餐饮服务场景中广泛应用。送餐机器人若是在执行送餐任务时撞伤人,责任应由谁承担?日前,广东省潮州市湘桥区人民法院审结一宗身体权纠纷案件,为智能设备在公共场所的安全应用敲响了警钟。

2024年3月16日,未成年人小贵(化名)随其母亲到潮州市某餐饮店用餐。其间,小贵在餐厅内跑动,由于避让不及,不慎被正在执行送餐任务的机器人撞倒。事发后,小贵被紧急送往当地医院检查,经诊断为左侧眉弓裂伤,当晚接受治疗后,小贵又先后2次到医院进行复查,其间共产生医疗费用470元,餐饮店垫付其中441元,并免除其当日318元用餐费用。

后因赔偿问题双方未能达成一致,小贵的法定代理人向湘桥法院提起诉讼。

原告诉称,就餐现场四周墙壁及地面均未张贴任何安全标识,餐厅的安全防护措施不到位,未完全尽到安全保障义务,要求判令被告赔偿原告医药费、误工费、精神损害抚慰金等各项经济损失合计13881元。

被告辩称,原告进店后嬉闹乱跑,员工已多次提醒其母亲履行看管职责。事发后,餐厅员工多次陪同就医,其间已支付医药费并减免餐费,故请求依法判决驳回原告诉讼请求。

法院经审理认为,根据《中华人民共和国民法典》第一千一百六十五条、第一千一百九十八条、第一千一百七十三条规定,餐厅提供的证据不足以证明其已尽到安全保障义务,作为事发场所的经营者,存在过错,应当承担赔偿责任。因小贵未满四周岁,系无民事行为能力人,李某作为小贵的监护人,对其疏于管护,对小贵受伤亦存在过错。综合考量双方过错程度、因果关系参与度等因素,法院依法判决该餐饮店就小贵的各项损失承担50%的赔偿责任。

该案承办法官谢泽芬提醒:对于智能设备的使用,经营者应充分考量设备运行风险,完善安全保障措施,如设置明显的警示标识、科学合理地优化机器人运行路线,定期对机器人设备进行全面检查维护,对员工进行安全操作培训,同时提醒消费者注意机器人的运行路径,切实保障消费者人身安全。只有经营者和消费者双方都切实履行各自义务,才能有效防范风险,让科技红利真正安全惠及大众。

据《人民日报》