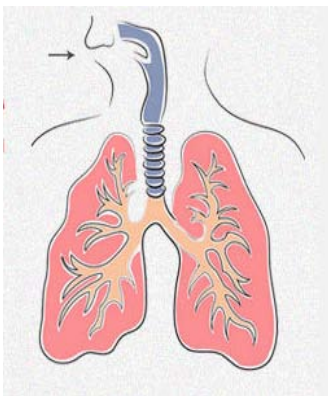


## 健康、安全同行 Journey with Peace of Mind

最近常常听到小伙伴们说，“世界上最遥远的距离不是分隔两地，也不是面对面彼此玩着手机，而是我站在你面前拉着你的手，你却看不见我的脸。”自十一假期归来之后，我国多地区享受了“仙境”的待遇，有种“雾里看景”的感觉。关于雾霾，大家了解多少？最伤害人体的哪些器官？戴口罩能防霾吗？雾霾天该吃些什么呢？

### 雾霾天出行如何防护

- ✓ 戴口罩 -- 尤其是抵抗力差的老人、孩子以及有呼吸系统、心血管疾病的人；
- ✓ 别戴隐形眼镜 -- 隐形眼镜易使眼角膜缺氧，而在雾霾天气里，会使角膜缺氧加重，眼干眼涩不舒服；空气中的微小污染物会刺激眼镜，导致眼部过敏或感染；
- ✓ 带包湿巾 -- 对皮肤敏感者来说，大气中的颗粒物吸附的病菌和有害物质易粘在皮肤上，引起过敏症状。外出带包湿巾可随时清洁。
- ✓ 尽量用鼻子呼吸 -- 研究发现，大于 10 微米以上的颗粒物，鼻毛可以阻挡 95%；
- ✓ 外出回家，洗脸、漱口、清洁鼻腔。
- ✓ 多喝水 -- 可以保持呼吸道湿润；



### 雾霾最伤害人体哪些器官

1. 呼吸系统 -- PM2.5 能吸附铅、锰、镉、锑等多种有害物及会增加空气中的病菌活性，深入人体肺泡并沉积，给呼吸系统带来伤害与感染，老慢支、肺气肿、哮喘、支气管炎等疾病也容易急性发作；
2. 心血管 -- 心脏病患者在雾霾天会加重病情；PM2.5 附着多种污染物和细菌进入人体后，容易引起血栓，中风等；雾霾天气还容易导致血压升高，从而诱发心脑血管疾病急性发作。

### 口罩如何选择

- ◇ 纱布口罩：过滤效率低，对 PM2.5 几乎没有阻隔作用。
- ◇ 活性炭口罩：活性炭可减除一些异味，但对颗粒物的防护效果未必良好。
- ◇ 医用口罩：分为医用一次口罩和 N95 口罩。相比而言，N95 口罩的防霾效果更理想，但也不能完全将细小颗粒物完全“拒之门外”。

### 雾霾天可吃些什么？

雾霾天气应多摄入一些富含蛋白质（鱼、肉、蛋、奶、大豆等）、维生素 C（菠菜、鲜枣、油菜、橙子、番茄、黄瓜等）、维生素 A（胡萝卜、南瓜、木瓜、芒果、柑橘等橙黄色蔬果，以及菠菜、小油菜等深绿叶菜）。

## 健康、安全同行 Journey with Peace of Mind

1976 年，埃博拉病毒在非洲扎伊尔的埃博拉河地区首次被发现；同年，南苏丹地区也发现它的足迹。尽管目前仍未充分证实埃博拉病毒来源，但普遍认为，它最早来自果蝠，可传染给其它动物，进而传染给人类。

## 埃博拉病毒如何传播？

目前的研究表明，埃博拉病毒主要是靠感染者的体液传播。这些体液包括感染者的唾液、呕吐物、血液、排泄物、眼泪、汗水和母乳等。如果感染者处于晚期，任何体液都携带着大量病毒。过往研究表明，如果医护人员不慎接触到埃博拉患者的血液，只要自身没有伤口，这些血液也未触碰到自己的嘴巴、鼻子和眼睛等，用肥皂和清水把血液冲洗干净即能防止感染。

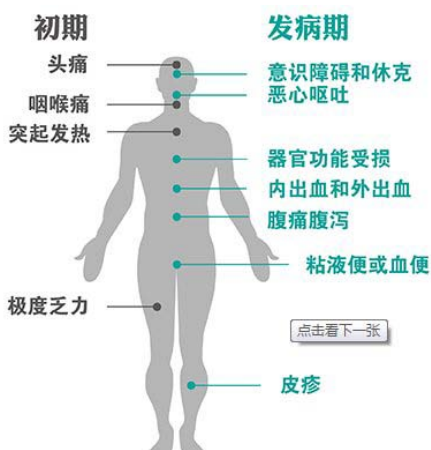
与 2003 年的 SARS(非典)不同，埃博拉病毒目前尚不能通过空气传播，但医学专家认为埃博拉是高传染性病毒，传染性要强于 SARS、腮腺炎、麻疹等传染性疾病。

## 传染源与传播途径

## 感染埃博拉病毒的人



## 感染埃博拉病毒的动物



## 感染埃博拉后的症状？

埃博拉潜伏期最短 2 天，最长可达 21 天，人们在出现症状后才具有传染性。初期症状为发烧头痛、关节和肌肉酸痛、咽喉疼痛和肌肉无力，这跟患流感的症状很相似。随后会出现呕吐、腹泻、皮疹、肾脏和肝脏功能受损症状，某些情况下会有内出血和外出血（如牙龈渗血、便中带血）。化验结果包括白血细胞和血小板计数降低，而肝酶则会升高。

## 怎样才能杀死埃博拉病毒？

目前，紫外灯、干燥、高温、消毒液（肥皂水或酒精）都可以轻易杀死埃博拉病毒。病毒离开动物体内，在阴冷潮湿环境下的存活期只有短短几天。

## 埃博拉来袭，食物还安全吗？

如果食物煮过的话，安全。埃博拉病毒会在食物蒸煮过程中死亡。

未加工的生肉有一定风险。过去，非洲地区爆发的埃博拉疫情，有些是当地人狩猎、屠宰加工丛林动物所导致的。

潜伏期为 2-21 天  
一般为 8-10 天  
病人在潜伏期内没有传染性  
一旦出现症状就具有传染性

高危  
医务人员  
与病人密切接触者  
直接接触病人尸体者