

暑期出行最新防疫指南

2022年暑假,有出行计划的你,有哪些防疫举措需要注意?一起来了解《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》最新要求。

高风险区实行“足不出户、上门服务”。其他地区对近7天内有高风险区旅居史人员,采取7天集中隔离医学观察措施。

中风险区实行“足不出户、错峰取物”。其他地区对近7天内有中风险区旅居史人员,采取7天居家医学观察措施。

低风险区指中、高风险区所在县(市、区、旗)的其他地区,实行“个人防护、避免聚集”。其他地区对近7天内有低风险区旅居史人员,要求3天内完成2次核酸检测。

7月21日国务院联防联控机制发布会指出,低风险区域人员离开所在的地区或城市,应持48小时核酸检测阴性证明。提醒低风险区人员进行跨区域流动时,到达目的地后应及时向所居住社区或酒店

主动进行报备,按要求完成三天两检,参与配合做好疫情防控,保护自己和他人的健康。

此外,来沪返沪人员要注意“随申码”新提示。

上海市新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室介绍,根据国家《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》相关要求,结合疫情防控工作需要,即日起,上海市将对来沪返沪人员以“随申码”提示方式加强动态管理。“随申码”提示主要分为两种类型:一种为已注册“随申办”但人不在上海的用户,打开“随申码”时出现的展码提示;一种为7天内有国内中高风险区旅居史的在沪人员,打开“随申码”时会出现的暂缓展码提示。

第一类“随申码”展码提示,每日出现一次,点击“我已知晓”即可取消,不影响市民使用“随申码”。来沪返沪人员须下载

安装上海市“随申办”APP或者通过“随申办”微信、支付宝小程序实名申请“随申码”,入沪离沪和在沪期间应遵守上海市防疫相关规定,根据需要使用“随申码”。

第二类“随申码”暂缓展码提示不能取消,因此可能影响市民正常使用“随申码”获取上海市部分公共服务,也会影响市民出行、出入公共场所。但“随申码”暂缓展码提示不会影响绝大部分市民使用核酸码做核酸检测,对少部分仅能使用“随申码”做核酸检测的人员,可使用电子版解除隔离医学观察证明、上海市保供配送人员通行证以及身份证、护照、通行证等实体证件做核酸检测。

市民如有疑问,可拨打12345市民服务热线或在“随申办”APP上“我要投诉”进行申诉。

来源:中国政府网、上海市新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室



科普

新能源汽车动力蓄电池知多少?

新能源汽车最重要的就是电池,关于动力蓄电池的知识了解一下吧。

1、动力电池的种类

新能源汽车装备的动力电池有三元锂电池和磷酸铁锂电池两种。三元锂电池特点:能量密度比高,充电快、储能多、续航时间长,但热管理要求高,循环重复充放电次数相对少。

磷酸铁锂电池特点:热管理安全性较好,循环重复充放电次数较多,使用寿命较长,但充电时间较长,续航能力相对短。

2、动力电池的维护使用

动力电池使用的环境温度一般为0℃—40℃,在日常使用中除要注意环境温度外,在行驶中要密切注意电量的储存情况,当电量少于30%时,要及时充电以保证充足的储能,为延长电池使用寿命,每月至少进行一次均衡性充电,通过均衡充电对动力电池进行维护保养。

其次,要规范检查冷却液液面刻度并及时添加,在行驶中要注意冷却液的温度,发现冷却液温度偏高要及时送修,排除故障消除隐患,否则高温会烧坏机件设备,甚至会引起火灾。

3、动力电池的安全等级

我国对新能源汽车用动力电池包的安全等级规定不得低于IP67,其防水防尘的要求非常高,电动车在雨雪雾、扬尘雾霾天气行驶,均能保证动力电池的安全性,因此电动汽车能适应全天候行驶。

需要注意的是,当纯电动汽车底盘与路面障碍物碰撞(擦)或通过积水较深路段涉水行驶后,不管车辆是否还能继续行驶,必须及时到修理厂做安全检测,确保高压部件的绝缘完好安全有效,以避免引发重大事故。

来源:“上海嘉定”微信公众号



美食

炸香蕉

香蕉口感软糯、味道香甜,炸一下也很好吃,几分钟就能出锅享用。

食材:香蕉、玉米淀粉、鸡蛋。

做法:1、香蕉分成等份,插上牙签;2、碗中打入两枚鸡蛋,倒入玉米淀粉,加入温水并搅拌均匀;3、将香蕉依次放入搅拌好的鸡蛋淀粉糊中,使香蕉均匀裹上淀粉糊;4、锅中放入油,油热放入香蕉进行炸制;5、炸好的香蕉控油盛出装盘就好了。

小贴士:1、炸香蕉时,油温不宜太高,全程小火,慢炸即可;2、最好用筷子裹糊,不易粘手。

来源:“上海嘉定”微信公众号

古法酸梅汤

夏天与酸梅汤特别相配,熬制一碗古法酸梅汤,既美味又消暑。

食材:桑叶25克、甘草13克、桑葚28克、陈皮28克、乌梅28克、山楂33克、洛神花36克、黄冰糖100克、干桂花适量。

做法:1、将陈皮、甘草片、山楂、桑叶、桑葚干、洛神花、乌梅洗净后,浸泡半小时以上;2、将浸泡好的材料倒入锅中,加入约4升纯净水大火煮开后,转小火煮30分钟关火;3、依据个人喜好趁热加入冰糖,继续煮5分钟,待冰糖融化后关火;4、待冷却后,用滤网过滤残渣,撒上干桂花即可,冷藏2—4小时,口感更佳。

来源:“上海嘉定”微信公众号

健康

夏季容易皮肤过敏?

皮肤过敏可不一定是夏天惹的祸。敏感皮肤形成的原因有很多,有些是机体内部因素,有些是有过敏原存在。上海市疾控中心介绍,脸上出痘痘

是皮肤没洗干净,脸上有小红点就赶快用粉遮起来都是护肤误区。

误区一:脸上出痘痘,一定是皮肤没洗干净

很多人认为只要长了痘痘,肯定和清洁不彻底、皮肤需要呵护有关系,于是疯狂地洗脸去角质,其实这样只会让你脆弱的肌肤更受伤害。

误区二:脸上有小红点,赶快用粉遮起来

脸上出现小红点,可能是皮肤发炎了,这时的肌肤很敏感,首先要停止化妆,这样肌肤才能够轻松地自由呼吸,慢慢地恢复过来。如果继续使用化妆品,只会让肌肤更受伤害。

疯狂洗脸不可取,化妆遮盖更不可取,那么对于敏感肌皮肤,到底应该怎么护理呢?

人体表皮正常代谢周期是28天,因此敏感性皮肤的护理,也至少需要一个周期。皮肤康复之后,还要进行1个月的舒缓修护期。如果症状特别严重,仍需去医院治疗。

如果存在皮肤发炎、伤口溃烂的情况,要避免一些不利于皮肤愈合的食物,比如葱、姜、蒜等辛辣食物,木耳、蘑菇等菌类食物,以及海鲜类食物等。皮肤反复过敏可能还和抵抗力差有关,要加强锻炼,注意规律饮食和作息。

来源:上海市疾控中心

中暑紧急处理方法

夏日炎炎,暑热难挡,中暑不容小觑。盛夏出汗多会导致体内电解质丢失。饮用大量白开水,只能补充水分,无法补充电解质。此外,并非室内没有暴晒,就不会中暑。闷热、通风性差的室内也会导致中暑。中暑是人体散热出现问题,最主要的急救措施就是让病人远离高温,并进行降温,仅仅掐人中是不够的。一旦怀疑中暑,可按照以下步骤开展急救处理。

第一步:移至阴凉处

迅速将中暑患者搬到阴凉通风处,平卧。同时,解开其衣扣,松开或脱去衣物。

第二步:物理降温

用湿毛巾擦拭中暑患者的面部和全身,尤其是分布有大血管的部位,如颈部、腋下、腹股沟等处,还可以加置冰袋。此后,将患者安置在空调房间内,温度保持在23℃左右。

第三步:补充淡盐水

对于中暑初期或轻度中暑者,可少量多次补充淡盐水或含盐的清凉饮料。需注意的是,千万不可急于补充大量水分,这样会引起呕吐、腹痛、恶心等症状。

第四步:急救提醒

如果中暑者已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴位,使其苏醒;若呼吸停止,应立即实施人工呼吸。

第五步:重症者转送

重症中暑者应立即送院诊治。搬运时,需使用担架运送,不可让患者步行。同时,运送途中要持续进行物理降温,以保护大脑、心、肺等重要脏器。

来源:上海市健促中心

宝宝能不能用激素?

湿疹是很多婴儿的常见皮肤问题,而激素在治疗湿疹上有着不可替代的作用。抛开剂量谈毒性是不科学的,所以我们应该害怕使用激素,而是应该避免滥用激素。

如果怀疑宝宝有湿疹,家长应该带宝宝到正规医院就诊,由专业医生开具药膏,按需用药,并按照医嘱,按时到医院随访及停药。

其实,给宝宝护肤没那么繁琐,关键是保湿。选择妆字号的正规保湿面霜,并正确掌握“护肤三部曲”:第一步,给宝宝洗澡时,不要过度揉搓皮肤;第二步,洗澡后,迅速擦干宝宝身体;第三步,在皮肤水分蒸发干净之前,赶紧给宝宝全身涂抹正规厂家生产的保湿霜。

来源:“健康上海12320”微信公众号

这种病专挑女性下手,如何远离?

多囊卵巢综合征(PCOS)是育龄妇女最常见的内分泌及代谢异常所致的疾病之一。“上海嘉定”APP、嘉定广播电视台综合广播FM100.3同步音视频直播节目《健康有道》,邀请仁济医院总院内分泌科副主任医师,医学博士对此疾病做了详细介绍。

什么是多囊卵巢综合征?

早在公元前5世纪,西方的“医学之父”希波克拉底就描述了一群特殊的女性:看起来很男人,会长胡子、月经很少来或不来,生育能力差甚至不能生育。直到1935年,两位教授首次把女性同时存在闭经、多毛、肥胖及不孕等特征的疾病状态称之为“S-L综合征”。1962年正式更名为多囊卵巢综合征。

随着医学的发展,人们发现这种疾病是育龄女性高发的复杂综合征。不仅会出现传统认知中的生殖内分泌异常,还会出现多种代谢异常,远期还可能有心脑血管疾病等慢性并发症。

为什么会得多囊卵巢综合征?

医学研究发现,PCOS是一种有遗传倾向的多基因病。但有了易感基因并不意味着一定会发病,还需要外因——环境因素的参与,比如不健康的生活方式、环境内分泌干扰物等。

哪些人容易发生多囊卵巢综合征?

育龄女性不孕的原因有很多,其中卵泡成熟排出障碍是比较常见的原因,而这当中有大约70%是源于PCOS。据统计,PCOS患者不孕的风险是正常人群的15倍。这些患者因为不孕需要进行辅助生殖,她们也同样会面临更多的困难。另外,PCOS患者妊娠期间发生妊娠糖尿病、妊娠高血压的风险会增加,还会增加后代内分泌代谢病、哮喘等疾病的发生风险。因此对于这些患者,主张在备孕前要进行全面的临床评估,纠正异常的生殖和代谢指标。

多囊卵巢综合征对女性的代谢指标有多大影响?

PCOS患者容易出现多种代谢性疾病,比如肥胖,患病率可以达到30%—60%。多数患者存在胰岛素抵抗和高胰岛素血症,皮肤可以出现特征性的黑棘皮表现,继而出现糖代谢异常、脂代谢异常和嘌呤代谢异常。PCOS患者中有糖耐量异常的患病率在30%—40%,糖尿病的比例在10%左右,70%存在血脂紊乱,55%存在脂肪肝,19.2%有高血压。

坚持运动对多囊卵巢综合征患者的益处

PCOS患者容易出现多种代谢性疾病,比如肥胖,而进行运动可以改善患者肥胖的状况,提高胰岛素的敏感性,增加葡萄糖的利用率,从而降低血糖。建议每周累计至少进行150分钟中等强度的运动,有氧运动为主,每次20—60分钟,配合适度的无氧运动。

来源:“上海嘉定”微信公众号

