

尽量减少生冷食品的摄入

夏季注意预防肠道传染病

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)夏季气温高、湿度大,有利于病原菌的繁殖,食物被污染的可能性较大,容易诱发肠道传染病。市疾控中心专家提醒市民预防肠道传染病需注意6个要点:注意饮用水卫生、讲究食品卫生、培养良好的饮食卫生习惯、尽量减少与肠道传染病患者的接触、平衡膳食、衣被及用具要勤洗勤换。

肠道传染病主要表现有腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,是人们生活中常见的症状,迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降,严重的可以导致脱水,极个别病例甚至有生命危险。预防肠道传染病应注意饮用水卫生,高温可杀灭

致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用。食物要生熟分开,避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此食物需要热透后再食用。尽量少食用容易携带致病菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品,尤其注意不要在流动路边摊吃海鲜,不要生吃、半生吃水产品。各种酱制品或熟肉制品在进食前,应重新加热。凉拌菜可加点醋和蒜。培养良好的饮食卫生习惯,注意手卫生,平时常洗手,饭前、便后要把手洗净。不暴饮暴食,不吃腐败、变质的食物,生冷食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。

此外,对于养宠物的家庭,

一定要搞好宠物的卫生,同时要告诫孩子不要一边吃东西,一边喂宠物。尽量减少与肠道传染病患者的接触,患者用过的餐具、水杯、便器、卧具等注意清洗消毒,避免疾病的传播。调节饮食结构,平衡膳食,合理营养,提高机体免疫力。加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力,注意劳逸结合。根据气候变化,及时增减衣服,避免着凉感冒。衣被、用具要勤洗勤换,注意居室通风,保持室内空气清新。

专家介绍,肠道传染病最典型的症状就是腹泻,如果出现了腹泻症状,不提倡禁食禁水,宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。如果腹泻病情不重,一

般通过调整饮食、对症治疗并注意日常休息,2至3天内症状即可改善;腹泻严重者,尤其是出现脱水、高热等较严重症状的,以及免疫力较低的儿童、老人出现腹泻,应及时到医院肠道门诊就医。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。



长时间等不恰当使用空调 老人、儿童容易惹上“空调病”

本报讯(YMG全媒体记者 张苹)“三伏天”即将到来,夏季最热的时间段空调必不可少。然而,有些夏天的病却也是空调给的,长时间等不恰当使用空调的方式易使人中招“空调病”,专家提醒气管哮喘病人等5类人不要长时间使用空调,使用空调时注意保暖,并注意自己的身体情况,如果出现不舒服要及时去正规医院就诊。

那么,什么是“空调病”?医

学上其实并没有一种病叫作“空调病”,这是一个社会学的病名,通常与空调的不恰当使用有关。说起症状,还要看个人的适应能力,会存在比较大的差异,有的人是咳嗽、鼻塞、拉肚子;有的人是皮肤干、鼻腔干、喉咙干;有的老人睡一宿空调房,第二天早上就出现口眼歪斜、关节僵硬;也有的孩子打喷嚏、流鼻涕,甚至引发过敏和哮喘一类的情况。如果你属于长

期在写字楼工作的人、老人、儿童、气管哮喘的病人、慢性支气管炎的病人5类中一种或多种人群,不要长时间使用空调,房间经常通风,注意保暖,并注意自己的身体情况,如果出现不舒服要及时去正规医院就诊。

其实,“空调病”出现的原因不在于空调本身,而是使用者没有掌握空调的正确打开方式,那么吹空调应该注意什么?专家建议,避免长时间开空调。

避免空调冷风直吹,最好设置风向朝上。要做好冷热的过渡,例如刚从炎热的室外进入室内后稍等一段时间再开空调。在剧烈运动出汗之后不要马上吹空调。空调温度设置不要太低,26℃为宜。在吹空调时要注意补充水分,防止干燥。适当进行锻炼,增强个人体质,避免夏日“空调病”。此外,长时间未使用的空调使用前记得清洗消毒。

什么是职工门诊慢特病?

咨询:医保电子凭证支付密码忘记怎么办?

答复:(1)参保人本人在医保电子凭证设备屏幕上通过人脸识别认证方式重置密码。

(2)登录烟台市医疗保障局微信公众号重置密码。

(3)全市各医保经办服务大厅现场办理密码重置。

咨询:如何修改医保个人账户的支付密码?

答复:医保个人账户的支付初始密码为:身份证最后七位数的前六位,初始密码不能直接进行个人账户支付,首次使用前必须修改初始密码。修改密码的途径有以下几种:1.关注“烟台市医疗保障局”微信公众号,在“医保服务”-“办事大厅”-“我要办事”-“个人账户交易密码修改”;2.医保经办机构大厅窗口修改;3.定点医药机构电子凭证设备自助修改。

如果密码录入错误次数过多或忘记密码,可以先重置再修改。重置密码的途径有以下几种:1.关注“烟台市医疗保障局”微信公众号,在“医保服务”-“办事大厅”-“我要办事”-“个人账户交易密码重置”;2.医保经办机构大厅窗口重置;3.定点医药机构电子凭证设备自助重置。

咨询:什么是职工门诊慢特病?

答复:职工门诊慢特病是指经医疗保障经办机构确认备案,需要长期门诊治疗,其费用由统筹基金按规定比例支付的部分疾病,我市职工门诊慢特病病种分为甲类和乙类,共计77种。其中,甲类16种、乙类62种。

咨询:职工医保住院报销比例是多少?

答复:在职职工在一个医疗年度内,因病住院发生的符合规定的医疗费用,在起付标准以上的部分纳入医保报销,一级医院,起付标准以上至最高支付限额的部分按90%支付;二级医院,起付标准以上至最高支付限额的部分按90%支付;三级医院实行分段累进制报销:起付标准以上至10000元(含)的部分按85%支付、10000元以上至最高支付限额的部分按90%支付。退休人员在上述支付比例的基础上再提高5个百分点。

三级医院住院医疗费分段累进制报销计算时,累进费用为本年度参保职工已结算的历次住院和门诊慢特病医疗费中统筹基金支付范围内的累计医疗费用。 张孙小娱 衣宝萱

海里游泳皮肤晒伤不易察觉

市疾控中心:游泳时需做好防晒

本报讯(YMG全媒体记者 张苹 通讯员 王朝霞 曾颖雪)烟台是一座依山傍水的海滨城市,炎热的夏季来临,很多市民朋友喜欢到海边游泳。夏季游泳不仅可以消暑纳凉,还可以增强体质,塑造形体,对身心健康是十分有益的。在享受游泳快乐的同时,皮肤晒伤可能悄然而至,出现红斑、水泡、脱屑、脱皮。因此,烟台市疾病预防控制中心专家提醒广大市民,夏季海边游泳谨防晒伤。

夏季的海边紫外线不仅强烈而且在水中具有一定的穿透

力,身上的水滴会将紫外线“聚焦”到局部,加之皮肤经过浸泡,导致其对光线的反射能力变差,因此,夏季海边游泳皮肤容易受到紫外线的侵蚀。此外,海水的温度较低,皮肤即使晒伤也不易被察觉。夏季海边游泳如何预防晒伤呢?专家建议,在进入海水前,裸露的皮肤要涂抹防水的防晒霜,选择防晒指数高的,最好每半个小时就涂抹一次。

游泳时,避开日光强烈的中午,可选择上午10点之前和下午4点以后游泳,早晚各游30分钟为宜。阴天游泳同样需要

防晒。阴天阳光也有紫外线,经过水的反射后可能造成人体晒伤。出海水后,避免在阳光下长时间逗留,尽量选择阴凉处或遮阳伞下休息。游完泳后

立即擦干身体,减少水的反射。肌肤在湿润的情况下,更容易造成晒伤。注意保护眼睛周围的皮肤,太阳镜可以减少紫外线对眼睛的伤害。



天一蜂业

郑重承诺:蜂蜜、蜂皇浆、花粉,发现掺假,买一赔十。

质优价廉才是硬道理。蜂蜜优惠,标价45元一斤,所有山东产的槐花蜜、枣花蜜、荆条蜜,现售价每斤20元,5斤起售,山东产的蜂蜜,冬天有些会结晶。槐花蜂皇浆也有优惠。

总店:市南大街116号,亚细亚大酒店后楼天一蜂业有限公司,电话13806388092吴

二马路店:天鸿凯旋城交通银行往西100米天一蜂业,电话15106558652柳

开发区和福山区的朋友,可到我家中取货,地址夹河苑小区5号楼1单元1号,夏天早上5点半至7点,冬天早上7点至9点,电话13806388092吴



好酒知时节 酱香美酒来电送4瓶

来自茅台镇的酱香好酒——贵州封坛老酱N20

贵州茅台镇拥有得天独厚的地理环境,独特的水源、土地、空气、气候与酿酒微生物生态环境完美结合,成就了茅台镇产区酱酒的卓尔不凡。贵州封坛老酱N20,属大曲酱香型,口感酱香突出,幽雅细致,酒体醇厚,回味悠长,清澈透明,色泽微黄。酱香为主,略有焦香(但不出头),酯香柔雅协调,先酯后酱,酱香悠长,杯中香气经久不变,空杯留香经久不散(茅台酒素有“扣杯隔日香”的说法)。

贵州封坛老酱N20包装古典大气,牛皮纸包装,精美礼袋,无论您自用还是送亲朋都是优选。华鼎飞天酒业只为您出品性价比更高的茅台镇酱香酒。

酱香佳酿 迎宾臻享 来电送4瓶

当今白酒市场上,酱香型白酒知名度

广,是最畅销的白酒种类,贵州华鼎飞天酒业凭借优良的酒质,得到了广大消费者的青睐。封坛老酱N20是一款53°酱香型白酒,包装精美,酱香突出,以五星飞天品质为消费者带来了宜藏宜饮的佳酿。

标价298元1瓶,现在只要99元,买2瓶送2瓶,前99名打进电话再送2瓶,所以今天198元,外面1瓶都买不到的价格,今天足足6瓶全部带回家。数量有限,限量购买!

会员专享:珍天下国酱1935一折抢购



抢购电话:400-809-1109

遇占线请拨打大客户专线 131 6157 1116

限时特惠 免费送货 货到付款 优惠代码:212

医疗保障

咨询台



烟台晚报与烟台市医疗保险事业中心 合办

CHS 中国医保 一生守护