



老年人更要重视防流感

本报讯 (记者尤颖康)近日,全国老龄健康传播与促进行动(老年人防流感)项目——“积极应对,预防流感”主题宣传活动在京举行。为贯彻落实《健康中国行动(2019-2030年)》中老年健康及流感防控相关工作内容,提示老年人在新冠肺炎疫情及流感双重风险下降低感染风险、保护自身健康,中国老年学和老年医学学会老龄传播分会、中国老年学

和老年医学学会老年病学会、中国老年医学学会老年医疗机构管理分会、中华预防医学会健康传播分会联合发布以下行动建议。

一、重视流感预防。面对可能的新冠肺炎疫情及流感叠加感染风险,老年人要做好自己健康的第一责任人,重视流感防控,主动学习关于流感预防的相关知识。

二、识别流感症状。流感不同于普通感冒,老年人一旦发现流感症状,应及时就医,及早诊断和抗病毒治疗,避免延误治疗时机。

三、发挥“社会疫苗”作用。采取良好的日常防护措施可以有效减少流感的感染和传播,包括:保持良好生活方式和个人卫生习惯、保持环境清洁和通风、尽量避免去人群聚集场所等。

四、每年接种流感疫苗。疫苗接种是目前保护老年人免于罹患流感的最经济有效手段。

五、积极治疗慢性基础病。患有高血压、糖尿病、冠心病等慢性疾病的老年人患流感后发生严重疾病和死亡的风险更高。需遵医嘱,积极治疗和控制慢性基础性疾病。学会评估自己的病情,发生变化时及时就医,不乱投医,不讳疾忌医。



老年人的幸福生活

湖北省宜昌市深入推进医养结合创新融合发展,着力构建社会养老服务体系,让老年人享受到便捷的养老和医疗服务。图为湖北省宜昌市芳华老年服务中心的工作人员正与老人们一起开展娱乐活动。

人民图片 唐强摄

减少聚集是当前最好的“养生”

由“养生培训课”引发的吉林“超级传播”链中,绝大多数为无症状感染者。这些感染者多为60岁以上老人,其中七八十岁的有数十位。

老人对于防疫期间这类聚集性活动要有清醒认识,最好自觉远离。家属也需加强对老人的规劝,多向老人普及防疫知识。对于所

有人而言,减少不必要聚集,才是当前最好的“健康养生”。

此次“超级传播”事件是一记警钟,说明麻痹和松懈是防疫的大敌。比如,养生馆不足100平方米的房间同时容纳了30人~40人,且仅有少部分人佩戴了口罩。可以说,这些老人从走进养生课堂那一刻起,就将自己置于巨大的风险

当中。当然,在疫情期间,相关部门要密切关注类似风险,一旦发现苗头,要迅速采取措施。

现在距离春节越来越近了,各地基于防控所需,纷纷倡议大家“就地过年”,引导村民少摆席、少串门、少走动等,不少单位还发布通知取消年会、聚会、规模化活动。诸如此类措施,都是为了降低

人群聚集性,以切断疫情大规模传播路径。各地民众也要积极配合防疫工作,理解和支持防疫工作,尽量减少不必要的聚餐聚会,避免前往人员密集的场所,出门规范戴口罩,回家勤洗手、多通风。人人做好防疫措施,就能织密防疫的安全网。

(秋实)

年关将至 老人关爱服务不打烊

年关将近,在当前新冠肺炎疫情形势下,若在外地务工的子女就地过年,家中的空巢老人怎么办?

2版

渴了才喝 身体已缺水

老年人很容易缺水。因为老年人口渴中枢反应慢,当感到口渴的时候,体内已经缺水了。

3版

远离胃癌要做好这些事

抽烟、喝酒、吃饭没规律,曾是一位胃癌患者的生活常态。在替这位患者感到惋惜的同时,我们更应该了解,如何远离这种疾病。

5版

快来学防跌倒运动操

跌倒是老年人伤残、失能和死亡的重要原因之一,常常给老年人的自由活动画上休止符。其实,老年人跌倒是可以预防和控制的。

6版

全国老龄工作委员会办公室指导

扫码订阅



老年健康报

每周一期 周四出版

邮发代号:1-159 全年价格:96元

新闻热线:(010)64621355
编辑:尤颖康 电话:(010)64621193
E-mail:869269681@qq.com

本报所刊方药,请在医生指导下使用