

# 如何应对甲流后反复咳嗽

最近,不少朋友经历了甲流的侵袭,出现咽痛、高热、全身疼痛、无力等,好不容易熬到体温正常了,却又被反复咳嗽缠上,嗓子干痒,白天咳,晚上咳,咳得头痛、胸口痛,甚至感觉肺都要咳出来了……

这是因为病毒感染后引发的呼吸道黏膜损伤,炎症刺激所致。可配合一些止咳化痰药物,比如复方甲氧那明胶囊、氢溴酸右美沙芬口服溶液、乙酰半胱氨酸泡腾片、桉柠蒎肠溶软胶囊、盐

酸氨溴索片、复方甘草片等,都有好的疗效。最好遵医嘱服药。

除了应用药物外,还要注意以下事项:

1. 多喝温水,润肺防燥。建议每天饮水1500~2000ml,也可搭配淡盐水或蜂蜜水润喉。保持室内湿度在40%~60%,可使用加湿器或悬挂湿毛巾,避免干燥空气刺激咽喉,但糖尿病和心脏病人要调整饮水用量。

2. 忌口辛辣刺激性食物和“发物”,

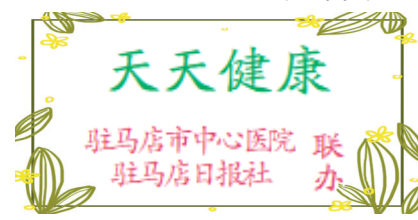
像火锅、辣椒、花椒、炸鸡、烧烤、虾、蟹、生鱼片、羊肉、狗肉、韭菜、冰饮,以及蛋糕、糖果等过甜食物都要忌口,这些都会刺激咽喉,加重痰湿,延长咳嗽时间。

3. 避免过度用嗓,注意保暖。少说话,尤其是大声说话,避免冷空气直吹。日常外出注意佩戴口罩,穿衣厚薄适中。夜间睡觉盖好被子,避免受凉感冒。

甲流后的咳嗽,通过药物治疗和科

学防护,通常3~7天会逐渐好转,若咳嗽超过2周末缓解,或出现咯血、胸痛等症,需及时就医。

(甘甲佳)



## 科学看待汉坦病毒

新华社记者 顾天成 龚雯

近日,一艘极地探险邮轮爆发汉坦病毒感染疫情引发国际关注。什么是汉坦病毒?会不会出现人传人?我国是否有传播风险?针对公众关心的问题,记者采访了传染病防控专家。

安第斯病毒是汉坦病毒“家族”一员

什么是汉坦病毒?中国疾控中心病毒病所副所长王世文介绍,汉坦病毒是一组主要由啮齿动物携带的病毒,可引起明确疾病的汉坦病毒有20多种,在我国一直有分布。不同种汉坦病毒引起的临床表现差异显著,主要分为肾综合征、出血热和汉坦病毒肺综合征。

而引发荷兰籍极地探险邮轮“洪迪厄斯”号疫情的安第斯病毒,正是汉坦病毒“家族”中的一员。

世界卫生组织通报显示,该邮轮4月1日从阿根廷布斯怀亚出发,在跨大西洋航行中爆发安第斯病毒聚集性感染。至今共报告9例病例。

安第斯病毒主要分布于南美洲,自然宿主为长尾侏儒鼠。世界卫生组织最新评估认为,此次事件对全球人群构成的风险目前为“低”。“在我国,当前没有引发本次邮轮疫情的安第斯病毒的传播,也没有发现能够携带并传播该类病毒的宿主动物。”王世文表示,安第斯病毒输入我国的风险低。

汉坦病毒一般不会人传人

复旦大学附属华山医院感染科副主任王新宇介绍,安第斯病毒是目前已知的唯一可在人与人之间传播的汉坦病毒。从既往疫情来看,人与人之间的传播较为罕见,主要发生在南美洲,且人传人通常需要有密切且持续时间较长的接触,聚集性疫情往往发生在密闭空间内。

“一般情况下,汉坦病毒感染不会引发人与人之间的传播。人们主要通过接触受感染的啮齿动物或其尿液、粪

便或唾液及其污染的食物、物品等而被感染。”王世文说。

汉坦病毒可能带来哪些健康威胁?

国家传染病医学中心主任、复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏表示,我国本土汉坦病毒相关疾病主要是肾综合征出血热。主要表现为发热、出血和肾脏损害。发热早期有头、腰和眼眶痛“三痛”和颜面、颈部、前胸出血潮红“三红”症状,部分患者出现休克、血小板减少、肾功能衰竭等症。

目前,临床上对汉坦病毒感染的患者主要采取支持性治疗,包括休息、补液和对症治疗等。专家表示,重症病例及早接受重症监护,可以改善预后。

减少与啮齿类动物接触是关键

根据中国疾控中心发布的健康提示,减少人与啮齿类动物的接触是预防汉坦病毒感染的主要策略。

专家建议,要保持家庭和工作场所清洁,及时清理杂物,避免直接接触鼠类及其排泄物、尸体;在野外露营或在农田、林区、工地劳作,应避免接触各类野生动物及其排泄物或分泌物,避免坐在草丛或鼠洞附近;对啮齿动物尿液和粪便进行消毒处理。建议从事农业、林业、环卫、野外勘探的高风险工作人员接种流行性出血热疫苗。

针对旅行医学风险,王新宇建议,近期有南美、南极、南大西洋探险旅行史,或有远洋邮轮旅行、鼠类暴露、野外住宿等经历的人群,如出现发热、肌痛、乏力、胃肠道症状,应及时就医,并主动告知旅行史和暴露史。

医疗机构在接诊不明原因发热合并快速进展性呼吸困难患者时,尤其患者有南美或探险旅行背景,应主动询问旅行史和密切接触史。对疑似病例应尽早开展隔离、报告、转诊和实验室检测咨询。

(新华社北京5月13日电)

## 防灾减灾,有了这些“新把式”

新华社记者 黄韬铭 姚子云

步入移动式VR灾害模拟体验馆,群众在安全指导下使用模拟灭火装置和训练绳索进行沉浸式避险技能实操;赣派马头墙、北宋福寿沟等古代防灾减灾技艺与多灾种智能监测预警终端、灭火无人机等空地一体的现代技术装备共同展出,古今防灾减灾智慧得以交融传承……5月12日,全国防灾减灾日暨防灾减灾宣传周主场活动在江西省南昌市举行,吸引不少群众前来参加。

除了主场活动上展出的新装备技术,近年来,我国防灾减灾领域还有不少“新把式”。

在北京市房山区长沟镇,5座平急两用的“高地堡垒”引人注目。步入其中可看到,生活物资、照明设备、应急电源、医疗物资一应俱全,至少能保证受灾群众24小时生活需求。

这是该镇盘活村委会、村集体公共用房等现有资源,为群众打造的“安全应急屋”。平时是村民的活动场地,应急时迅速切换为群众避险安置地。

“遭遇重大灾害,特别是断路、断电、断网情况下,外部救援力量难以快速抵达。让群众迅速转移到既安全又有保障的避难场所,能有效减少伤亡。”长沟镇副镇长刘思亮说,镇里还将联合有关部门开展应急演练,以“高地堡垒”为依托,提升防灾避险和应急保障能力,努力实现“平时有用、急时管用”。

得益于AI发展,开展抗震救灾工作能比以往更加精准高效。

输入指令,即可快速生成特定区域震中分布图,并包含行政边界等细节;精准检索,用户可高频查询特定时间段和区域内的历史地震数据;深度分析,能直接生成相关地震分析报告等专业材料……

近日,中国地震局地球物理研究所研发的“地震科学智能体”正式上线并开放试用,凭借“一句话完成查询、制图与分析”功能,吸引全国多名专业人员申请试用。

“在西藏定日6.8级地震等实战中,智能体已经验证了应急‘分钟级’出图的能力,助力防震减灾业务体系向智能化转型升级。”该所研发人员表示。

目光转向森林。远程精准侦察、投送应急物资、快速参与扑救……林海高空,直升机和无人机正在防火工作中“大展身手”。

“有些山林地形复杂,森林覆盖率高。一旦起火,人力难以接近,需要先依靠空中灭火力量采取吊桶洒水等方法精准控制火势蔓延。”大庆航空救援支队飞行大队三级飞行员高思成介绍,该支队配备的直-8型直升机加装了卫星通信图像传输系统,能够实现直升机与地面站之间实时、连续的高清视频传输,为各级指挥员合理部署兵力提供决策支撑。

装灭火弹,操控无人机起飞,到达指定区域后精准投弹、引爆、覆盖火源……在浙江省金华市婺城区北山林场,郁郁葱葱的山林间,一场无人机灭火演习展现出新科技的高效有力。金华市无人机应急救援智慧救援大队大队长王军伟表示:“自大队组建以来,无人机已在多场应急救援实战中发挥关键作用,涵盖森林火灾、人员搜救等多个领域,展现出高效、精准、安全的核心优势。”

航空力量织起空中守护网、智慧应急全域视联网系统构建防护屏障……越来越多新装备、“新把式”迭代更新,为防灾减灾筑起更加坚实的安全防线。

(新华社南昌5月12日电)



## 中国体育彩票 (看点)

### 公益体彩赋能民生福祉

近日,新乡市右岸公园圆满完成便民设施全方位升级改造。崭新的休闲坐凳、规范的导向标识、完备的救生设备、美丽的彩虹步道全新亮相,园区核心区域同步增设网红打卡景观及多项便民设施,为市民打造出舒适安全、景致优美的休闲健身空间,将体彩公益成果转化为群众触手可及的民生幸福,收获广大市民一致好评与广泛赞誉。

作为卫河沿线重要休闲节点,右岸公园地理位置优越,北接河南师范大学,南连牧野湖。园区地处城区核心地段,紧邻商圈,周边覆盖多个社区与学校,是市民日常散步游玩、亲子休闲、健身社交的重要去处。随着市民游园需求持续提升,园内原有设施日渐老化破损,已难以满足群众高品质休闲生活需求。为此,河南体彩新乡分中心积极践

行“来之于民、用之于民”的发行宗旨,主动对接相关部门,筹措发行费支持实施公园设施升级改造。

本次升级改造覆盖园区多处核心区域,全面升级市民游园体验。休闲区域内,对原有老旧破损的休闲座椅全部更新替换,新增一批耐磨防腐、绿色环保的优质石凳与围椅,按照人性化布局错落分布在林荫湖畔,为市民提供便捷舒适的休憩空间;针对园区标识指引不清等问题,全新布设标准化导向牌,清晰标注园区游览路线与功能分区,有效解决市民游园寻路难题。

依托优越区位与人流优势,公园核

心区域精心打造主题打卡景观,特色雕塑搭配创意主题画面,一跃成为市民拍照分享的网红点位。景观升级既为园区增添生机与活力,更让体彩公益理念深入人心。此外,园区新增多处便民挂衣设施,设计简约、布局合理,有效解决市民健身、散步时衣物存放难题,于细微处彰显体彩公益温度。

园内原有健身器材上的体彩标识已完成统一更新,进一步擦亮“公益体彩 乐善人生”品牌。如今的右岸公园,设施完备、环境雅致,休闲、健身、观景、亲子游玩功能一应俱全,每日前来休闲锻炼的市民络绎不绝。(体宣)