

2012年公卫执业医师：低温雨雪冰冻灾害卫生防病知识点

PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656128.htm

本文介绍了低温雨雪冰冻灾害卫生防病相关知识点，供大家学习使用！一、冻伤冰雪（冻雨）

对人体的伤害主要是因严寒引起的冻伤、冻僵、冻昏迷和冻死，最需要的预防措施是提供御寒防冻的衣被和设备，以及正确救治冻伤的技术。

（一）如何预防 为抗灾而在户外工作的职业人群和因灾滞留在户外的旅客，要注意以下几点：

1. 旅途出行注意携带足够防寒衣物，戴上帽子、围巾、手套等保暖物品，并注意携带伞具；2. 尽量保持衣物干燥，避免弄湿衣服，休息睡觉时，应注意保暖；3. 尽量多吃些高热量的食物，可以起到御寒的作用；多喝热饮，有助保持体温；

4. 为防止冻伤，要经常观察皮肤，尤其是耳面部和手部等裸露部位，查看有无出现苍白、僵硬或失去知觉；并不时搓揉面部皮肤，伸展筋骨活动手足；

5. 尽量停留在背风向阳的位置；不要穿过于紧身的衣裤，以免妨碍血液循环；6. 裸手不要接触金属物体，寒冷季节这种物体表面温度很低，热传导很快，手接触易于冻伤；

7. 加强膝关节、肘关节、腕关节和踝关节等部位的保暖防护；8. 老年人耐寒能力差，旅途中应特别注意腿脚保暖，避免久坐，经常站立活动、跺脚、搓手等促进血液循环。

（二）冻伤后如何处置 1. 尽量脱离低温环境，脱掉湿冷衣服、鞋袜和手套，换上干燥衣服和鞋袜；2. 采取保温措施，补充食物能量；3. 发生冻伤应立即用温水迅速复温，若不具备复温条件，亦不应采用错误的复温方法，如拍打、冷水浸泡、雪搓或火烤等。

二、心脑血管疾病 人体受

到低温刺激后，会导致交感神经兴奋，全身毛细血管收缩，使心、脑负荷加重引起血压升高，脑部缺血缺氧加速了血栓的形成，同时由于气候干燥，人体消耗水分多，容易造成体内缺水导致血液粘稠，血流减慢，因此寒冷天气急性心肌梗死与脑卒中发病率较高，尤其是老年人心脑血管病比较多发。

(一) 如何预防

1. 患心脑血管病的老年人在气候多变的秋冬季节一定要提高警惕，做好保暖措施，下雪、化雪的时候天气格外寒冷，尽量减少外出时间；
2. 尽量避免感冒和感染其他疾病，避免受凉，谨防受冷诱发新的疾病感染；
3. 寒冷天气外出时，注意防寒保暖，戴帽子、围巾和手套，并注意随身携带好相关急救药物；
4. 出行旅客要保持心态平衡，及时调节不良情绪，避免精神紧张和情绪激动；
5. 可适当运动，合理安排运动时间和控制好运动量。

(二) 如何处置

心脑血管病人发病后首先是对病人做一个简单的处置，把病人摆好体位，让病人平躺，揭开病人的上衣领扣子，使其呼吸通畅，并注意保暖；同时立即拨打120急救电话，尽快就医。

三、食物中毒

食物中毒是指食用了被生物性、化学性有毒有害物质污染的食品或者食用了含有毒有害物质的食品后出现的急性、亚急性食源性疾病。

(一) 如何预防食物中毒

灾区居民与旅客重点注意以下预防措施：

1. 尽量选择新鲜的食品，不吃腐败、变质或霉变的食物；
2. 注意食品的保质期，防止食用过期食品；
3. 讲究个人卫生，水果要洗净去皮后食用，生食蔬菜要反复清洗干净；
4. 途中旅客不要从不法商贩手中购买食品，并尽量食用加热后食物，少吃凉拌菜等生冷食品。

(二) 发生食物中毒后如何处置

一旦出现可能的食物中毒症状后，要立即停止食用可疑中毒食物，并马上拨打120急救电话

以争取急救时间，尽早把病人送往就近医院诊治，同时注意保留好可疑食物和吐泻物。

四、一氧化碳中毒

一氧化碳为无色、无嗅、无刺激性的窒息性气体，家庭用煤炉或燃气炉不完全燃烧均可产生一氧化碳。如果人体长期吸入少量或一次性吸入较大量的一氧化碳时，可出现头晕、头痛、恶心、呕吐、口唇呈樱桃红色、心率快、烦躁等；严重者昏迷、瞳孔缩小、肌张力增加、频繁抽搐等；如救治不及时，可很快呼吸抑制而死亡。导致煤气中毒的常见原因包括烟囱堵塞、烟囱倒风、烟囱接头不紧、煤气管道泄漏、煤气阀门未关闭、炭盆取暖、汽车尾气等。

(一) 如何预防受困道路上车辆，应注意不要长时间密闭车厢，以避免造成旅客中毒。灾区居民要注意以下几点：

1. 使用热水器、煤气灶具之前应闻闻有无煤气味，确定是否漏气，切勿安装于密闭浴室或通风不良处；
2. 应注意热水器或煤气正确的使用方法及保养，并注意是否呈完全燃烧状态。若产生红色火焰，则表示燃烧不完全，产生的一氧化碳较多；若产生蓝色火焰，则燃烧较完全，产生的一氧化碳则较少；
3. 注意检查连接煤气灶具的橡皮管是否松脱、老化、破裂、虫咬，防止漏气；
4. 自动点火的煤气连续点火未燃烧时，应稍等片刻，让已流出的煤气放散后再点火；
5. 居室内用煤火炉要安装烟道密闭完全的烟囱，用炭火盆取暖时要注意空气流通。

(二) 发生中毒后如何处置

家庭煤气泄漏时，要迅速关闭煤气阀门，打开门窗通风，切勿使用明火；一旦发生煤气中毒时，应迅速将患者转移到空气新鲜处，并注意保暖，严重中毒者，迅速拨打120急救电话送到医院救治。

五、呼吸道传染病

呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等部位侵入后引起的有传染

性的疾病。呼吸道与外部相通，受各种病原体侵袭的机会较多，病原体通常寄居在呼吸道粘膜及肺，路途疲劳造成抵抗力下降时易引起发病。呼吸道传染病主要经空气传播，包括飞沫、尘埃、气溶胶等方式传播。冬春季节本就是呼吸道传染病高发季节，由于旅客大量集聚、人员流动频繁和室内空气质量往往较差，更容易发生流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹、风疹、流行性腮腺炎、水痘等呼吸道传染病的传播蔓延，儿童更是这些疾病的易患人群。

(一) 如何预防

1. 在人群聚集场所打喷嚏或咳嗽时应用手绢或纸巾掩盖口鼻，不要随地吐痰，不要随意丢弃吐痰或揩鼻涕使用过的手纸；
2. 尽量勤洗手，不用污浊的毛巾擦手；双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手或擦净；
3. 避免与他人共用水杯、餐具、毛巾、牙刷等物品；
4. 注意环境卫生和室内通风，如周围有呼吸道传染病症状病人时，应增加通风换气的次数，开窗时要避免穿堂风，注意保暖；
5. 多喝水，多吃蔬菜水果，增加机体免疫能力；
6. 儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤的公共场所。

(二) 如何处置

引起发热、咳嗽的疾病很多，但考虑到寒冷季节、拥挤的人群中，一旦有呼吸道传染病，容易出现传播蔓延，因此，一旦出现发热、咳嗽等症状，患者要及时就诊、注意休息和营养，同时注意采取措施如戴口罩、不要与其人密切接触，避免传染。

六、肠道传染病

肠道传染病是由各种病原体经口侵入肠道并能由粪便排出病原体的一类疾病，传播途径主要有经水传播、经食物传播、手及日常生活用品传播以及媒介传播等。肠道传染病通常的症状有呕吐、腹痛、腹泻等。大量旅客滞留时，卫生设施不足，食品、饮水等卫生条件易受到影

响，灾区水管被冻裂，易发生饮用水被污染，这些情况都容易引发肠道传染病的传播和扩散。（一）如何预防 1. 维护好人群滞留地的环境卫生，提供足够的厕所，集中处理粪便，集中收集生活垃圾，滞留在公路上的大巴，要做好车内卫生； 2. 旅客途中需注意个人卫生，进餐前要清洁手，无供水条件时，尽量采用消毒纸巾、或餐巾纸等；如无洗手条件或消毒纸巾，就餐时，手部尽量不要直接接触食品； 3. 运送和提供的食品要有完整包装，避免污染，尽量饮用开水或清洁水； 4. 寒冷天气，供水管道可能破裂而导致饮用水污染，若发现供水颜色异常或有异味时，应立即停止引用，并及时报告当地有关部门。（二）如何处置 一旦出现呕吐、腹痛、腹泻等症状，患者要及时就诊，同时注意补液及休息，避免引起脱水、毒血症等并发症。若为群体性的，要注意及时向卫生机构报告相关信息，以便立即采取措施，避免造成暴发流行。

七、旅途精神障碍

气象条件变化以及长途旅行不仅影响人的生理健康，对人的心理情绪方面的影响也非常明显。旅途精神障碍是一种比较常见的短暂性心理障碍，主要症状包括意识模糊、定向障碍、出现妄想症、怀疑周围乘客对己不利、行为失控等。发病原因主要是因为长时间滞留乘坐交通工具，再加上人多拥挤，一些适应能力差的乘客就会吃不好，睡不好，精神紧张，缺水缺氧，并最终导致身体新陈代谢失调，大脑功能紊乱，引发精神障碍。（一）如何预防出现旅途精神障碍 1. 要遵守旅行规则，保持公共卫生，不携带有不良气味的物品，不吸烟，在有条件的情况下，抓紧时间休息. 2. 应注意经常起身进行活动，放松心情，缓解紧张情绪； 3. 在车上要尽量克服食欲不振的状态，不能空腹旅行，除此以外，要

多吃含维生素 C 和糖分的水果，比如香蕉、苹果或者果汁饮料等；4. 对于有些无法控制自己紧张情绪的乘客，不妨在上车前预备一些镇定药，依靠药物保持稳定情绪。(二) 如何处置旅途精神障碍是一种短暂性心理障碍，一般不需要进行特别处理，病人在经过一段时间休息，适应周围环境后，就会逐渐自行缓解。 小编推荐：#0000ff>公卫执业医师：意外伤害的急救原则 #0000ff>公卫执业医师：烟草在燃吸过程中的变化 #0000ff>公卫执业医师：烟雾中对青少年的危害 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com