Department of Public Health
CITY OF PHILADELPHIA

2019 年秋季～2020 年冬季
生物恐怖主义和公共卫生防备计划
（BIOTERRORISM & PUBLIC HEALTH PREPAREDNESS PROGRAM）

健康公报

不要使用电子烟！会导致肺部损伤

使用电子香烟（电子烟）常被称作抽电子烟（vaping）。人们可使用这种方法来吸用尼古丁、THC 或 CBD 油等物质。**抽电子烟导致的肺部损伤爆发病例在全国很多地方有报告，但导致爆发的具体原因尚未知。**

患者报告的肺部损伤症状

患者已报告的症状有：

- **咳嗽、呼吸短促或胸部疼痛**
- **恶心、呕吐、腹部疼痛或腹泻**
- **疲劳、发烧或体重下降**

- 症状可持续数天至好几个月。
- 您若有一直使用电子烟并有这些症状，应立即致电您的医生！

重要信息

- 不要使用电子烟或电子烟产品。
- 如果您是因为要戒掉抽烟才抽电子烟，不要再次开始抽烟。

如果您对抽电子烟的危害有任何问题，
请拨打中毒控制中心： 1-800-222-1222.

本期公报内容：

	页数
抽电子烟	1
甲肝的预防	1
冬季健康安全	2
老年人摔倒	2
流感季节	3
诺瓦克病毒	3
季节性情感障碍（SAD）	4
全国糖尿病月	4

甲型肝炎（甲肝）的预防

甲肝是一种很常见的肝脏感染疾病，具有传染性，由甲型肝炎病毒导致。有些人的病情比较轻，有些很严重，可持续好几个月。甲肝通常是短期感染，不会成为永久性的。这种疾病可导致有些人死亡。**症状通常在 2 到 6 周内出现，可包括：**

- 极度疲倦和发烧
- 胃痛、呕吐、腹泻
- 关节疼痛
- 失去食欲
- 灰色大便
- 黄疸（黄色的皮肤和眼睛）

甲肝的传播方式有哪些？

- 来自粪便的细菌（甚至是你看不见的很小量）
- 分享针头或药物
- 与患有甲肝的人发生性关系
- 食用被污染的食物

How can I protect myself?

- 在您的医生办公室、医院或诊所打甲肝针（疫苗）
- 上完厕所后用肥皂和水洗手
- 使用避孕套

如果您没有保险，联系市健康中心：
https://www.phila.gov/services/mental-physical-health/city-health-centers/

冬季健康安全

⇒ **我们所在地区会有大雪、雨夹雪及极寒天气。**
⇒ **冬季天气可导致停电并影响我们的健康。**
⇒ **遵守这些建议，帮助预防在这个冬季受伤：**

- **每年对烟囱、烟道和通风管进行检查。**
- **每月检测烟雾警报器和一氧化碳检测器中的电池。**每 6 个月更换一次电池。
- **在家中方便拿取的位置储备应急物品。包括停电期间需要用到的物品：**
  - 手电筒和备用电池
  - 保暖衣物和毛毯
  - 电池/发条式收音机
  - 不易腐坏的食物
- **在车内储备应急物品。包括堵车或汽车发生故障时需要的物品。**一定别忘了手机充电器！
- **切勿使插座或延长线路过载。**
- **铲雪时要小心。**
  - 先做一些简单的活动热身。
  - 推雪而不是扬雪。
  - 您若可以做到，弯曲膝盖使用双腿。
  - 多穿几层衣服，方便在您越来越热时脱下。
  - 保持水分充足并经常休息。
- **始终在室外使用发电机并与门窗和通风口保持最少 20 英尺的距离。**发电机在几分钟内便可产生致命的一氧化碳量。
- **切勿使小型供暖器处于无人看管状态。**
- **保持室内室外通道畅通，方便现场急救员进出。**避开绳索和其他绊倒危险。
- **随身携带电话号码和医疗信息。**

老年人摔倒

⇒ **每年，每三位 65 岁以上的成年人中就有一位会摔倒。**
⇒ **摔倒可导致髋部骨折和头部受伤。**
⇒ **摔倒也会增加早逝的风险。**

老年人如何防止摔倒?

- **锻炼。**做一些注重腿部力量和平衡的运动。太极拳就是很好的例子。
- **检查您的药物。**让您的医生检查您的处方和非处方药。询问哪些药物可导致头晕或嗜睡。艾德维尔和泰勒诺是非处方药物例子。
- **检查您的眼睛。**每年至少去看一次眼科医生，以更新您的眼镜。

来源：www.SeniorCareAdvice.com

流感季节从十月持续至次年五月。
这段期间会爆发流感（流行性感冒）。

流感是一种传染性呼吸道疾病。它可以导致轻至重度疾病，有时可能导致死亡。

每个流感季节都不同，且流感对人的影响也因人而异。每个流感季节都有数百万人感染流感、成千上万人住院，且数千人死于与流感相关的疾病。

流感的典型症状包括：

- 发烧
- 鼻塞或流鼻涕
- 干咳
- 发冷
- 喉咙痛
- 头痛
- 疲倦或虚弱
- 身体疼痛

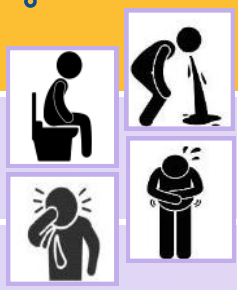
流感对幼儿、老年人和患病或免疫系统受损人群十分危险。在美国，季节性流感每年会导致 20,000 多人死亡。

建议年满 6 个月及以上的所有人士接种季节性流感疫苗。这是保护您免于患重病的最好方法。也有助于确保您不会将病毒传给更易遭受病毒侵袭之人。**请谨记，您不会因为疫苗而患上流感。**有时疫苗会导致罕见的副作用，例如注射部位疼痛。

接种季节性流感疫苗。快速简单！您可以：

- ◊ 与您的医疗保健提供者安排预约。
- ◊ 前往提供疫苗注射的药房。
- ◊ 到社区流感诊所或医疗中心就诊。
- ◊ 如需了解无需预约的流感疫苗注射点营业时间，请访问 http://bit.ly/CityHealthCenters

诺瓦克病毒是一种传染性极强的病毒。其通常被称作“胃虫”。
在今年冬季预防“胃虫”。



症状包括：

- 呕吐
- 腹泻
- 头痛
- 恶心
- 发冷
- 低热
- 胃痉挛
- 疲倦或虚弱

诺瓦克病毒的传播方式：

- 与病毒直接接触
- 接触诺瓦克病毒污染的表面
- 食用或饮用受诺瓦克病毒污染的食物或饮料

如何预防诺瓦克病毒：

- ◊ 经常用肥皂和水洗手，特别是在：
  - ⇒ 上完厕所之后
  - ⇒ 换尿布之后
  - ⇒ 做饭之前
- ◊ 彻底清洗水果蔬菜。
- ◊ 彻底煮熟海鲜。
- ◊ 用 1½ 杯漂白剂和 1 加仑水的混合液来清洁常接触的表面。
- ◊ 生病期间待在家里。
- ◊ 保持水分充足（大量饮水）。
- ◊ 谨慎处理被呕吐物或粪便弄脏的衣物：
  - ⇒ 佩戴防护手套。
  - ⇒ 用热循环设置清洗并干燥衣物。

什么是季节性情感障碍（SAD）？

- SAD 是一种在每年同一季节影响您的抑郁症。
- 您若在冬季感觉抑郁，但春夏季感觉好很多，则可能患有 SAD。

如果患有 SAD，您可能会：

- 白天嗜睡，感觉昏昏欲睡。
- 对自己经常做的活动失去兴趣。
- 吃更多并且特别想吃碳水化合物，例如面包和意大利面。
- 体重增加。
- 有困难集中精力。
- 感觉绝望或内疚。
- 感觉伤心、脾气暴躁、喜怒无常或焦虑。

如果您有上述任何症状，请联系您的医生。

治疗方式

- 您的症状一般会在新的季节来临时自己改善，通常是在春季或夏季。
- 但治疗会使您更快感觉好些，有些治疗方式还可帮助预防再次出现 SAD。
- **SAD 的治疗方式可包括：**少量治疗、药物和心理治疗。

有用的建议： ➡ 冬季每天至少到外面待一小会儿，特别是在阳光明媚的日子！

十一月是全国糖尿病月

今年十一月，社区会把工作重点放在
糖尿病和心血管疾病的关联上。

糖尿病是一种常见疾病。患有糖尿病的成年人死于心脏疾病或中风的可能性几乎是没有糖尿病人的两倍。
这是因为，随着时间的推移，糖尿病导致的高血糖可损坏您控制心脏的血管和神经。

好消息：

您采取的控制糖尿病步骤可帮助降低您患上心脏疾病或有中风的几率！

➡

- 停止吸烟或使用其他烟草产品。
- 控制好您的 A1C、血压和胆固醇水平。
- 养成并保持健康的生活方式习惯。
- 多做体力运动，学习管理压力的方式。
- 按医生处方服用药物。

来源：*国家糖尿病及消化和肾脏疾病研究所*

今天就注册加入邮件用户清单！

PDPH 健康公报邮件用户清单*服务用于通过电子邮件发送关于即将举行的活动、研讨会、培训、演习和涉及公共卫生和应急准备的资助机会的信息。若要注册此服务，请访问*Bit.ly/HealthBulletinSignUp。