



# 灾后重建从“心”开始

## 丰台区汛期应急心理热线已开启

近日,受台风“杜苏芮”影响,北京多地出现极端连续强降雨。面对突发暴雨灾情,人们容易产生紧张焦虑等情绪。为帮助受灾群众缓解心理压力,丰台区委联合云家心理社会工作事务所,组建由10名专业心理咨询师组成的心理咨询志愿服务队,开通“汛期应急心理热线”,为在汛期受到心理困扰的群众提供免费心理支持和心理健康咨询服务。

12355北京市青少年心理与法律服务热线(010-12355转7)、青听益站网络平台也开通了公益心理疏导及心理咨询服务,帮助大家缓解紧张情绪,以积极的心态应对汛情,筑牢防汛救灾的心理防线。

筑牢“心”防线,守护“心”健康,我们一直与您同在,期待您的来电!

下一步,团区委将持续发挥组织化和社会化动员作用,积极做好宣传引导、物资支援、服务群众等工作,为防汛救灾工作凝聚青春力量。



### 服务团队

苏水琴:13801061181;领域:亲密关系、亲子关系、沟通障碍、厌学问题等。

李浩敬:13641114733;领域:青少年干预、沟通障碍、人际交往、情绪调整等。

从金红:13911946822;领域:家庭成员沟通障碍、人际交往、情绪调整等。

黄岚:13146684490;领域:家庭、亲子等情感咨询、抑郁焦虑等情绪管理。

王玉:18614078176;领域:亲子关系、人际交往、压力下的情绪调整。

张鹏飞:18611440619;领域:心理压力缓解、家庭教育关系、亲子关系。

张敏芹:15718877618;领域:婚姻家庭、情感咨询、亲子关系。

杨波:18801399455;领域:儿童青少年心理、亲子关系、亲密关系、压力疏导。

胡艳红:17812770692;领域:儿童青少年心理、亲子关系、亲密关系、压力疏导。

乔丽莹:13501090971;领域:亲密关系、亲子关系、人际压力、情绪管理等。

## 暴雨过后防范这些疾病

近日多地迎来强降雨,尤其是京津冀地区出现了暴雨。

### 暴雨蹚水后及时洗脚

“强降雨期间尽量不赤足接触内涝水,以免引发感染,接触后及时清洗皮肤;尤其有皮肤破损伤口时,要及时进行消毒(碘伏或碘酒)。若2-3天内仍未缓解或进行性加重,要及时就诊;不使用积水、污水洗碗筷及蔬菜水果。”中日友好医院急诊科副主任医师闫圣涛在接受记者采访时表示。

居民需要关注饮用水水质是否有变化,如水质的颜色、嗅味,有无泥沙等异物;不喝生水,煮沸后饮用;不用来源不明或被污染的水洗菜、漱口等。北京佑安医院感染综合科主任李侗曾也表示,高温高湿环境下,食物容易变质,水源也容易污染,蚊虫增多,消化道传播疾病和蚊媒传播疾病也可能增加。尽量不要吃生食或者是半成品,一定要做熟了再吃。另外做好防蚊工作,及时清理积水,避免蚊虫叮咬。

### 要注意防范这些病

伤寒、痢疾等肠道传染病。在暴雨过后,尤其是还引发了洪水或内涝时,最常出现的就是肠道传染病,包括伤寒、细菌性痢疾、其他肠道传染病等,甚至出现钩端螺旋体病等,需要关注当地传染病现状。医生介绍,肠道传染病常见的症状有畏寒、发热、腹痛、腹泻、恶心、呕吐等,钩端螺旋体病常见表现有寒热身痛一身乏,眼红腿痛淋巴结大,乏力特别明显,甚至与发热不相称,若不及时就医可能危及生命。

肠道传染病的发生大多是因为“病从口入”,也

是因为饮用或食用了被污染的水或食物所导致的。防范措施:注意饮食和饮水安全。条件允许的情况下,选择瓶装水相对更为安全。切忌喝生水,一定要煮开后饮用。食物一定要洗净、煮熟,水果也一定要仔细洗净后再食用。在疾控部门的指导下,做好环境的清洁和消毒工作。一定要注意个人卫生,饭前便后要洗手。出现发热、感冒等症状不要掉以轻心,要及时就医,避免小病拖成大病。

湿疹、皮炎等皮肤疾病。除了常见的肠道传染病,暴雨后常出现的传染病还有手足浸渍、湿疹、夏季皮炎、毛囊炎等皮肤疾病。医生介绍,皮肤疾病大多是因为皮肤长时间接触被污染的水源,或是由于环境污染所引起。

身体被雨水淋到或浸泡后,记得做这几件事:要尽快冲洗干净并擦干,尤其是腋下、腹股沟等部位。双脚尤其注意,可用1%的盐水泡脚半小时后再洗净。检查皮肤有无划伤、破损,对破损处用淡盐水(1%左右浓度的盐水)或碘酒消毒后,擦点软膏、药膏等,预防和控制感染。腋下、腹股沟、脚趾缝等角质层薄弱、易积水部位,可外扑爽身粉、痱子粉等,使皮肤尽快干爽。对有湿疹、脚气等皮肤病史的人来说,原有病灶更易受细菌、真菌的侵袭,继发严重感染。因此,应尽可能就地取材,如使用塑料袋等将皮损部位保护好。

过敏性鼻炎。医生表示,桑拿天的温度和湿度都非常适合真菌、霉菌等过敏原的繁殖和生长,再加上雷雨天气气压低,空气中漂浮的过敏原浓度就会明显升高。防范措施:哮喘患者雷雨前尽量减少户外活动,下雨时不能门窗紧闭,因为此时自然风和雨水可把过敏原从家中赶走。雨后如出现太阳暴晒、温度升高,出门时不妨戴上口罩,以防过敏原。

## 如何注意饮用水卫生安全

暴雨期间和暴雨过后我们要格外注重生活饮用水的卫生安全,避免因强降雨引起生活饮用水污染而暴发相关疾病的风险。

强降雨如何造成生活饮用水污染?大雨、暴雨或持续降雨,使低洼地区淹没、溃水将一系列污染物冲入饮用水水源井、地下蓄水池等供水设施,进而造成饮用水水源的污染。根据污染物的性质常分为3类型:当湍急水流将大量人畜粪便、动物尸体、生活垃圾等废物混入水源,水会造成饮用水致病微生物污染。雨水冲刷携带的淤泥沙土、花草树木和公用设施上的生锈金属混入水源,会导致水质感官性状的恶化。当暴雨引发地区内涝,淹没储存有毒有害化学用品的工业仓库、厂房以及家庭储备的农用化肥等,会造成水源有毒化学物质的污染。

生活饮用水被污染会造成哪些危害?生活饮用水被污染,不仅影响饮用水的感官性状,不慎饮用还会导致介水传染病以及化学性污染中毒的发生,其中最常见的是介水传染病。介水传染病指饮用或者接触受病原体污染的水而传播的疾病,常分为3类型:细菌型,痢疾、伤寒与副伤寒、霍乱等;病毒型,甲肝、脊髓灰质炎等;原虫型,血吸虫等。

汛期居民应如何注意生活饮用水的卫生安全?关注饮用水水质是否有变化,饮用前先观察水的颜色,是否出现异常颜色或浑浊,有无异物;其次是闻一下水有无异味,例如土腥味、金属味等。不喝生水,尽量喝烧开的水、纯净水或净化设备制备的桶装水;停水超过6小时,使用前打开水龙头放水1-3分钟。

暴雨过后不用来源不明或被污染的水洗

菜、漱口等。如不慎饮用发生不适症状如腹泻、腹痛、恶心、呕吐等胃肠道症状应及时就医。自觉保护生活饮用水水源及环境,在指定地点堆放垃圾、倾倒生活污水、排放粪便。

强降雨可能导致地面下沉、土壤流动、水厂管道破损,引起雨水倒灌,对水质和供水造成影响,应加强防范意识,备置充足应急物资和设备,确保水处理设备正常运行。



## 当洪水退去 需不需每个地方都消毒

暴雨真可怕!特别容易引发泥石流、山洪、河水泛滥淹没农田设施等灾害。不仅如此,洪涝灾害的发生还容易为各种传染病制造“生存机会”,特别是肠道传染病的暴发和流行。我们要在汛期做好预防性消毒工作,降低传染病尤其是肠道传染病的发生风险。

### 这些消毒要点需谨记

及时开展清洁卫生与预防性消毒工作,以消除洪涝灾害对人类健康的不良影响。科学开展消毒工作。制定防疫消毒方案,确定消毒范围和对象,尽可能选择消毒效果可靠、简便易行,对人畜安全、对环境没有严重污染的消毒方法。工作人员必须了解各种消毒剂的使用方法,注意使用事项,正确实施消毒措施。

一般不必对无消毒指征的灾区外环境、交通道路、路面、交通工具、帐篷等进行喷洒消毒,防止过度消毒现象的发生。

从事现场清污、消毒人员注意个人防护。外环境以清污为主,重点区域清污后再行消毒处理。清污所产生大量垃圾应及时清运,严禁倾倒入河中。

加强重点区域消毒工作,灾民安置点、医院、学校、幼儿园、集贸市场等与人们生活工作密切相关的场所是卫生处理重点区域。对受淹厕所、牲畜养殖场等也应全面进行消毒。

保护水源,注意饮水安全,加强受灾地区

饮用水消毒与水质监测工作;做好餐饮具、瓜果、蔬菜消毒与清洗保洁工作。

做好动物尸体的处理。及时清除和处理日常生活垃圾、粪便。对设置的临时厕所、垃圾堆集点,必须有专人负责,做好粪便、垃圾的消毒、清运等卫生管理,必要时采用药物杀虫,控制蚊蝇孳生。

加强灾区腹泻和发热症状监测,如发现

疫情应及时做好疫点消毒工作。

### 几类重点关注的场所消毒要点

居住环境。对室内外进行彻底的环境清污,改善环境卫生。对遭受灾害的室内外环境进行彻底的卫生处理,做到先清理、后消毒、再回迁,尽可能消除导致疫病发生的各种隐患。

居家、街道、社区、安置点等场所物体表

面、墙壁、地面可采用500mg/L有效氯消毒液,或200mg/L二氧化氯,或200mg/L过氧乙酸进行喷洒、擦拭消毒,作用30min。临时安置点启用期间每天定期消毒1-2次;应保持室内空气流通。

餐、饮具。餐、饮具清洗后首选煮沸消毒,煮沸时间应在15min以上。也可使用消毒剂进行浸泡消毒,如用250-500mg/L有效氯消毒液浸泡30min,消毒剂浸泡后应以清水冲洗干净。

临时避难所、临时安置点公共使用的餐饮具每次使用前均应消毒并保洁。

生活用品。家具、卫生洁具、办公用品等清污后,可使用浓度为500mg/L的有效氯溶液采用冲洗、擦拭、浸泡方式,作用30min,或使用1000mg/L季铵盐类消毒剂进行消毒处理,消毒时间15-30min。消毒后再用清水擦拭干净。

垃圾点、公厕。对于一般生活垃圾无需进行消毒处理,要求做好卫生管理工作,日产日清。含有腐败物品的垃圾喷洒有效氯5000-10000mg/L消毒剂溶液,作用60min后收集并进行无害化处理。

做好手卫生是切断传染病传播途径的重要步骤。参与灾后环境清污、动物尸体处理等工作后均应进行手卫生消毒。因长时间洪水浸泡造成皮肤红肿、损伤者应及时就医,选择合适的消毒方法和治疗措施。

