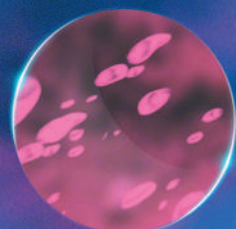


快速了解支原体肺炎

肺炎支原体



大小介于细菌和病毒之间的病原微生物，缺乏细胞壁

传播途径



飞沫传播、直接接触传播

潜伏周期



1-3周

易感人群



多见于5岁+儿童
但5岁以下儿童也可发病

主要症状



发热、咳嗽

诊断方法



血清抗体检测、核酸检测等

常用药物



阿奇霉素、红霉素、克拉霉素等

消杀方法



75%酒精、含氯消毒剂

预防措施



保持社交距离、勤通风、勤洗手等

健康生活方式核心要点 (2023)

—职业人群

- ◆ 合理膳食，规律进餐，控制高盐、高脂和高糖饮食，保持健康体重。
- ◆ 主动锻炼，坚持做工间操，及时舒缓肌肉紧张，关注颈腰椎和关节健康。
- ◆ 根据自身作业方式、工作环境和性质，及时调整饮食、改善运动。
- ◆ 定期参加职业健康检查，接受职业健康教育与培训，提高职业安全与防护能力。
- ◆ 保持心情舒畅，积极社交，主动调节工作、生活压力或寻求专业帮助。
- ◆ 不吸烟/早戒烟，不酗酒，工作期间禁止饮酒，关注口腔健康。
- ◆ 规律作息，充足睡眠，合理安排生活时间。



健康生活方式核心要点 (2023)

—老年人

- ◆ 饮食多样，选择适合自己的食物，合理烹调，口味清淡，保证优质蛋白摄入，鼓励陪伴就餐。
- ◆ 动则有益，保持适宜运动，增加户外活动。
- ◆ 保持健康体重，减少骨量丢失，增加肌肉力量，提高平衡能力，延缓功能衰退。
- ◆ 适应增龄性改变，老有所学、老有所为、老有所乐，维护家庭和谐，主动融入社会。
- ◆ 戒烟限酒，维持口腔健康和视听功能。
- ◆ 定期体检，不讳疾忌医、不过度就医，不盲从保健宣传，严格遵医嘱用药。
- ◆ 规律作息，充足睡眠，适当午休。

