

省疾控中心提示

# 开学上好健康第一课

一年之计在于春。春季开学季又恰好是多种传染病的高发季节。省疾控中心也特意发出健康提示,提醒学生们树立健康意识,自觉养成良好生活习惯,为自己的健康打下坚实基础。

## 春季传染病多发

开春后,冷暖空气频繁交汇,气温变化较大,是某些呼吸道传染病、肠道传染病、虫媒及自然疫源性传染病的高发季节。

春季流行性感冒多发,主要通过呼吸道传播,但潜伏期短、传染性强、传播迅速,会引起高热畏寒、头痛、肌肉或关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。新型冠状病毒肺炎的危害也不容小觑。流行性腮腺炎这种儿童和青少年期常见的呼吸道传染病,也尤以冬春季多发。

水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的急性传染病,尤其易在幼儿园和小学

发生,水痘主要通过飞沫经呼吸道传染,接触被病毒传染的尘土、衣服、用具等也可能被传染。

急性出血性结膜炎(俗称“红眼病”),也是因感染肠道病毒70型或柯萨奇A组24型引起的急性传染病。感染后,患者眼部刺激症状加重,会出现异物感,眼痒眼红、眼刺痛、畏光流泪,视物不清等;少数患者还会发热乏力,咽痛及肌肉酸痛。另外,诺如病毒感染性胃肠炎也要小心,感染诺如病毒会引起以恶心、呕吐、腹痛和腹泻为主要症状的肠道传染病,发病急、传播速度快,每年10月到次年3月高发。

## 合理预防莫大意

目前,接种疫苗是预防传染病最有效、最经济的预防措施,学生应定时定期接种疫苗。根据天气变化适时增减衣物,避免着凉;劳逸结合,提高身体免疫力。同时加强个人卫生与个人防护。保持良好的卫生习惯,不随地吐痰、勤洗手、勤换衣、注意口腔卫生,生活用品如毛巾、餐具等应定期消毒。增强自我防护。科学佩戴口罩,并尽量减少到人群密集的场所。注意室内环境,室内要定时通风,并保持室内清洁,必要时可消毒。

学校应加强疫情监测,坚持晨检制度和因病缺课登记追踪制度,做到早发现、早报告、早诊断、早隔

离、早治疗。若发生传染病,应在居家隔离,家长也不要因害怕耽误孩子课程而隐瞒病情上学,遵从学校传染病休复学管理制度;也不要带孩子去人多的地方以免感染他人。加强教室、宿舍、厕所、校园环境、食堂环境的通风和餐具、玩具的消毒工作。

学校和托幼机构可采用多种形式宣传卫生防病知识,提高师生的自我保健知识水平。发生聚集性疫情的学校和托幼机构应避免组织集体活动,减少与发病学生、员工接触,配合有关部门落实各项防控措施,及时报告信息,按规定开展清洁消毒工作。

记者 魏薇

## 提升防范意识 守护居民安全

本报讯(记者 周利芳 通讯员 张志芳)2月28日,黄陵街道农南二社区开展燃气安全科普宣传活动,提高居民安全防范意识,守护居民用气安全。

社区工作人员采用了“线上+线下”相结合的宣传方式。线上,统一向辖区6个网格群发布相关视频,内容包括如何判断燃气是否泄

漏、发现泄漏后如何处理、燃气管道失火如何处理、发生燃气中毒如何处理等,居民们通过观看视频,更加熟悉燃气安全知识和应急处理方法。线下,社区网格员、社区工作人员在辖区发放燃气安全资料,深入居民家中开展安全宣传,通过面对面讲解,让居民们了解安全使用燃气的注意事项和应急处理方

法。叮嘱居民定期检查燃气用具,经常开窗通风,确保用气安全。

通过此次科普宣传,进一步引导居民正确使用燃气,强化居民的用气安全意识。今后,社区将不断加大燃气安全宣传及排查力度,真正做到防患于未“燃”,全力确保广大居民的安全生活环境。

## 周六办理业务可去这些分所

本报讯(记者 张晋峰)2月28日,交警支队车管所公布了3月2日、3月9日、3月16日,3个周六正常办理业务的车管分所,以方便大家在休息日办理审车等车驾管业务。

3月2日正常办理业务的是晋源分所。地址:晋源区新晋祠路唐城公路口东北角。3月9日正常办理业务

的是东山分所。地址:迎泽区郝庄镇万山沟2号,西太堡街东中环路口东北角。3月16日正常办理业务的是万国分所。地址:晋源区新晋祠路488号,南中环西街集阜南街口路北。车管分所周六办理业务的时间为早9时至下午5时。请大家根据自己的需要,前往办理相关车驾管业务。

## 3月1日带状疱疹疫苗可网上预约

接种疫苗是最有效的预防手段

本报讯(记者 刘涛)2月26日至3月3日是由国际老龄联合会发起的“带状疱疹关注周”,旨在呼吁社会各界关注带状疱疹,鼓励及早预防,降低发病率。为方便适龄人群接种带状疱疹疫苗(以下简称“CHO”),3月1日9时30分至17时30分开放带状疱疹疫苗网上预约,数量有限,约完为止。

本次预约依托“山西疾控动态”公众号开展,预约成功后,市民可按照预约接种日期,持本人有效身份证件和预约成功凭证信息,到预约的接种门诊接种。

据了解,导致带状疱疹发病的“元凶”实际上是一种叫水痘一带状疱疹的病毒。相关研究显示,成人中水痘一带状疱疹病毒感染率

高达90%以上。该病毒会通过飞沫和接触传播,初发感染会引起“水痘”。痊愈后病毒也不会消失,而是会一直躲在身体的脊髓后跟神经节处。随着年龄的增大,尤其是在50岁以后,机体免疫力下降,潜伏的病毒会再次激活并大量复制,通过感觉神经轴突转移到皮肤,从而引起带状疱疹。

当前,带状疱疹没有特效药,只能通过药物治疗缩短病程、改善疼痛症状、预防感染等。接种疫苗是目前最有效的预防手段。这里需要提醒的是,带状疱疹并非“一次中招,终身免疫”的疾病,相反,曾经得过带状疱疹的人,在痊愈后同样有可能复发。为此,从预防的角度来说,即使得过带状疱疹,也建

议接种疫苗。

有需求的市民,可在微信中搜索关注“山西疾控动态”微信公众号,点击菜单栏“疾控服务”—“预防接种”;若已在接种单位完成正式建档的市民,可输入身份信息(姓名、身份证号码)进行“绑定”,若未在接种单位完成正式建档的市民,要点击“开始建档”,根据系统提示提交身份信息,并绑定;进入“预约接种服务”界面,选择“预约城市”,点击“接种预约”,选择要预约的疫苗“带状疱疹疫苗(CHO)”,选择“接种单位”—“接种时间”—“确认信息”—“提交预约”。预约成功后,可在“预防接种服务”界面,点击“成人疫苗接种单”查看预约信息。

## 气温升高冰面薄 勿拿安全开玩笑

本报讯(记者 刘晓亮)本周,我市中小学校都已开学,上学路上、下学途中,许多学生们会经过一些公园、路过一些水域。对此,市公园服务中心提醒师生、家长及广大游客,当下已过雨水节气,冰面开始消融,切勿再踏上冰面。

2月28日,记者在玉门河公园中最大的一片水域——鹭池,看到随着气温逐渐升高,湖水表面的冰层已经开始融化,冰面薄厚不一,部分阳光直射区域的冰面更是薄脆,很容易发生破冰落水的险情。鉴于此,园方将湖周围很多地方都用警戒线围了起来。一位保安表示,他们最近重点巡视湖周围,一发现有人上冰会立即制止。和平公园也是如此,由于水域

更大,园方只能围挡一些较易落水的区域,“大喇叭不停地广播,尤其是上下学时段,我们会加强巡视!”

记者在玉门河公园、和平公园等几处水域周遭看到,每隔几百米就有一处救援设备点,内有救生圈、救援绳索等。据了解,工作人员都接受过安全培训,懂得如何应对。他们提醒,一旦落水,切勿惊慌失措、乱扑乱打,应立即抓住未破裂的冰面,保持头部露出水面,大声呼救等待救援。在救援到来前,尽量寻找冰面较厚、裂纹较小的地点,双手伏在上面,保持身体平衡。如能爬上冰面,千万不要站立,以防冰面再次破裂,应以爬行的方式远离冰窟窿口等待救援。