

市疾控中心提示

## 近期这些疾病要预防

本报讯(记者 刘涛)市疾控中心6月13日发布健康提示,近期要预防食源性疾病,以及猩红热、手足口病、百日咳、水痘等疾病,同时谨防高温中暑。

## 食源性疾病:外出就餐注意卫生

夏季气温高,外出就餐时,要选择正规的、卫生环境良好的餐馆;在家做饭时,注意生、熟分开,食物要煮熟煮透,生吃蔬果要洗净,不喝生水,少吃或不吃剩饭剩菜,如有剩饭剩菜需放入冰箱保存;饭前便后、处理食物前后、接触宠物和处理垃圾之后要勤洗手。

外出郊游时,不要自行采摘、食用野生蘑菇和野生植物。一旦误食,出现呕吐、腹泻等食物中毒症状,要及时就诊。

## 猩红热:5岁到15岁人群多发

猩红热在5岁到15岁人群中多发,学校、家庭要注意室内通风,引导孩子养成勤洗手、注意咳嗽礼仪等良好卫生习惯。儿童的玩具、文具等物品要定期消毒。

猩红热可通过呼吸道传播,流行期间要减少外出次数,避免与患者接触。如果出现发热、咽峡炎、全身弥漫性鲜红色皮疹等症状时,要及时就诊。

## 手足口病:孩子物品需定期消毒

家庭、托幼机构要保持环境清洁,特别是对孩子的餐具、衣物、玩具等物品要定期清洁消毒,对地面、桌面、门把手、床围栏等物体表面进行擦拭、消毒。在触摸口鼻前、饭前便后、加工食物前、接触疱疹/呼吸道分泌物后、更换尿布或处理被粪便污染的物品后,要正确洗手。

尽量少带孩子去人员密集的公共场所,特别是避免与有发热、出疹的儿童接触。家长如发现孩子手、足、口、臀等部位出现红疹,要及时带孩子就医。建议6月龄至5岁儿童尽早接种EV71疫苗。

## 百日咳:少带孩子去人员密集场所

尽量不要带孩子到人员密集的地方,在公共场所佩戴口罩,避免跟咳嗽患者接触。室内要常开窗通风,勤洗手,适当锻炼,清淡饮食。无论成人还是儿童、青少年,咳嗽持续2周以上、伴有痉挛、程度剧烈、眼睛充血,要主动就医,及时治疗。

家长要及时带孩子规范接种疫苗。目前我国对适龄儿童实施4剂次含百日咳成分疫苗的免疫程序,分别在孩子3月龄、4月龄、5月龄和18月龄各接种1剂次百白破疫苗。

## 水痘:入托入学前接种疫苗

学校、托幼机构要做好日常通风、消毒工作,加强晨、午检制度,及时发现病例,尽早隔离治疗,避免造成聚集疫情。接种水痘疫苗,可有效减少感染。建议家长在孩子入托入学前,为其接种水痘疫苗。

## 中暑:多喝水穿轻薄宽松衣物

夏季要穿着质地轻薄、宽松、浅色的衣物,多喝水,注意补充盐分和矿物质。多吃水果蔬菜,少吃高油、高脂食物。

在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,要迅速将患者从高温环境转移到阴凉通风处休息,喝含盐分的清凉饮料;如果体温升高,可用凉湿毛巾冷敷头部、腋下及大腿根部;如果出现重症中暑症状,要立即拨打急救电话,及时就医。

## 统筹推进疫情防控和经济社会发展

## 民警传授防身术 法治课堂真生动

本报讯(记者 辛欣 通讯员 黄娜)“被别人揪住衣领时,扯拽对方的手是没用的,怎样能挣脱?”6月13日,柳巷派出所民警在成成中学的法治教育课上,手把手传授学生防身术,讲解并示范动作要领,引导学生在应对校园欺凌时保护好自己。

“大家一定在电影里看到过,被坏人逼到墙角后,被扯着衣领骂骂咧咧,这也是校园欺凌的场景之

一。”遇到这种情况,怎样挣脱以便更好地保护自己?柳巷派出所民警胡懿豪请了一名男同学上台,手把手示范动作要领。“使蛮力不管用,握住对方手掌小鱼际的位置,向外用劲一掰,另一只胳膊配合猛顶对方胳膊肘……”一个干净利落的示范动作,揪着民警衣领扮演坏人的男同学立马松手“弹”了出去。台下,现场学生来了兴致,跃跃欲试。紧接着,民警将自己总结

的几套防身技巧逐一教授,并告诉大家动作要领和用劲方向。

“这堂法治课生动又实用,讲的都是简单、容易上手的动作,多学一项技能,防患于未然。”现场的中学生纷纷表示。随后,民警联合禁毒社工开展国际禁毒日宣传活动,向学生展示了仿真毒品模型,讲解禁毒知识。

## 法治宣传教育

## “绿色防控”助力查治梨树病虫害

本报讯(记者 周皓)6月12日,市农技中心植保技术人员赶往晋源区梨园查治梨树病虫害,宣传示范果园“绿色防控”技术,受到果农欢迎。

梨树是我市的优势果树,由于经济价值、营养保健价值比较高,而且在鲜食、加工方面有多种用途,深受我市生产者和消费者喜爱。每年6月至7月是梨果膨大期,梨树旺盛生长的同时也迎来黑星病、轮纹病、梨小食心虫等梨树病虫害的威胁。技术人员在果园

分区域悬挂梨小食心虫诱捕器及迷向丝,向果农手把手地传授讲解示范性诱捕器及迷向丝的使用方法和工作原理。“主要是通过果园释放梨小食心虫低浓度信息素(诱集)或高浓度信息素(迷向)作用,使其交配推迟或不能交配,有效虫卵的大幅度减少直接导致虫口密度的下降,以此达到防治的目的。”对技术人员示范讲解的防治效果,果农频频点头,纷纷表示今后要加大生物防治病虫害技术的使用力度,助力梨树丰产。

市农技中心相关负责人介绍说,果园“绿色防控”技术是从果园的生态系统整体出发,以农业防治为基础,积极保护利用自然天敌,放置诱捕器、杀虫灯、迷向丝等生物防治措施,减少化学农药使用量,将病虫害损失降到最低限度。这一技术的示范推广,有利于推动绿色农产品生产,促进项目区农产品品质进一步提高。



这是记者6月12日下午在文兴路(西侧)拍到的图片,沿途各商家将非机动车道占为自己的专用停车位,供客人停车使用。骑车经过的市民只能在人行道上勉强通行。希望交警部门加强对该路段的管理。

申波 摄

## 文明亮剑

## 山水城社区开设“长者服务站”

本报讯(记者 王勇 通讯员 兰杰)“听说小区开了‘长者服务站’,可以进行简单体检,我来体验一下,真是方便多了!”居民王喜忠高兴地说。6月13日,郝庄镇山水城社区“长者服务站”开放,不少居民参与体验。

山水城社区老年居民较多,60岁以上居民占总人口的10%左右。为了给辖区老年居民提供更加优质的服务,社区不断完善和提升养老服务水平,联合辖区物业打造了“长者服务站”。

服务站被布置得温馨而周到,有健康管理区、老年交友区等多个功能区域,血糖仪、血压计、轮椅、担架、AED等设施一应俱全、功能完备,同时还配备了专业的服务团队,包括医生、护理员、心理咨询师等,为老年居民提供及时周到的服务。

服务站采用嵌入式养老的服务模式,与社区食堂、社区卫生院、驻地单位联建共建,将“养老院”搬到家门口,让衣食住行、医疗保健全链条养老服务“触手可及”,让老年居民在熟悉的环境中实现“老有所依、老有所养”。

在“长者服务站”内,还有一台物业服务自助终端机很受居民关注。该设备可实现24小时在线服务,打破了传统物业窗口服务的时间限制,适老化的设计极大地方便了老年业主,实现了业务办理“一键直达”。

为丰富辖区老年人的精神文化生活,“长者服务站”还专门设立了文化活动室,配备桌椅、音响、收音机、棋台等设施,供老年人休闲娱乐。同时,社区组建太极拳、模特队、合唱团、宣讲团等队伍,开展老年人喜闻乐见的文化活动,定期招募老年志愿者,为想要发挥余热的老年人“搭台”。大家在这里结伴子、找乐子,为老年生活增色添彩。

