

市疾控中心发布健康提示

# 做好疾病预防 安心迎接考试

**本报讯**(记者 刘涛)6月5日,市疾控中心发布健康提示,高考、中考临近,考生一定要预防呼吸道传播疾病、食源性疾病,防止蚊虫叮咬,要科学用眼、均衡营养、心理调适,安心迎接考试。

预防呼吸道传播疾病。考试临近,考生要避免与出现发热、咳嗽等有呼吸道症状的人员接触;考前尽量避免前往人多拥挤的场所,确需前往时,要佩戴口罩;坚持做好手卫生,双手接触呼吸道分泌物后应立即用流动水洗手,

咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、手帕等遮挡口鼻;做好自我健康监测,若出现发热、咳嗽、鼻塞、流涕等症状,要及时就诊。

预防食源性疾病。考前尽量不食用平时不常吃的食物;水果和蔬菜要洗净再食用,不采摘和食用野生蘑菇及野生植物,不喝生水;家长要为考生选择新鲜、安全的食品原料进行烹饪,加工时要注意生、熟分开;不接触肠道传染病患者及其呕吐物、排泄物及污

染物品;出现腹痛、腹泻、呕吐等症状,要及时就医,不要自行用药,以免延误病情。

防止蚊虫叮咬。考前避免前往蚊虫易滋生的地方,如洼地、沟渠、河边等,特别是黄昏之后;户外活动时,应穿浅色的轻薄长袖长裤,并在暴露部位涂抹驱蚊剂;家长要为考生提供干净、清洁的家庭环境,及时打扫卫生、清理垃圾,室内安装纱窗、蚊帐,并备好蚊香或电蚊拍等灭蚊工具。

要科学用眼、营养均衡,做好心理调适。近距离用眼20分钟时,适当停下手中的笔,抬头眺望约6米外的物体20秒以上,让眼睛稍作休息,缓解疲劳;不暴饮暴食,保证蛋白质(鸡蛋、鱼类、豆类)、新鲜蔬果供给,荤素搭配、食物要多样;若突感紧张心慌,可通过“深吸4秒、屏息4秒、慢呼6秒”调整状态,重复3次;用运动释放压力,用轻音乐舒缓心灵,减少负面情绪,家长要多关注孩子情绪变化,营造良好备考环境。

## 加大调运力度

**本报讯**(记者 齐向真)为了保障高考期间考生及市民出行需求,6月5日,太原公交公共自行车公司启动专项服务行动,加大车辆清洁、维修及调度

力度,为高考出行保驾护航。

高考期间,考点附近站点安排专人值守,保证考生有车可骑、有桩可还,并对站点上的公共自行车、锁桩等进行清洁。车辆调

运方面,车队结合站点实时监控数据以及调度系统内精准的车辆和锁桩配比信息,提前发出调度指令,加大调运力度。确保考点周边站点有车可骑、有桩可还。

## 物业暖心助考

**本报讯**(记者 周利芳)炎炎夏日,高考在即。为保障辖区内考生顺利抵达考场,6月4日,平北西二社区与太原市安盛泰物业公司联合开展“网格红与物业蓝携手助考”行动,全力为莘莘学子铺就一条安心赴考之路。

在联合行动中,网格员与物业人员深入小区,全面排查可能

影响考生出行的各项隐患。他们提前一周对参与送考的车辆进行全面检修,确保行车安全,并在车内备好文具、矿泉水和应急药品;仔细检修电梯运行状况,确保考试当日电梯畅通无阻;细致检查楼道及公共区域照明设备,避免因电路故障造成考生出门延误。

同时,物业工作人员在小区主要通道及公告栏醒目位置,张贴“静音倡议书”,呼吁居民在高考期间自觉减少噪音干扰,营造宁静备考环境。物业公司更是承诺,高考期间提供应急免费接送车辆,随时待命,尤其为出行不便的考生提供点对点服务,确保每一位考生能按时抵达考点。

## 理性对待消费

**本报讯**(记者 李晓琳)近来,不少家长为了给孩子营造良好的备考环境,在文具、餐饮以及保健品等方面的支出增加,有的甚至陷入盲目消费的误区。6月4日,省消协发布消费提示,提醒广大考生及家长理性消费,科学备考。

饮食关乎考生的身体健康与考试状态,一些家长认为考前

要给孩子“大补”。各种高档食材、滋补品轮番上阵,却不知可能起了反作用。

专家建议,多吃新鲜蔬果、谷类、鱼类、奶类等食物,避免考前“尝鲜”,以防肠胃不适。

每年中高考季,部分商家打着“增强记忆力”“提升专注力”的旗号大肆宣传所售保健品,但实则缺乏科学依据,奉劝考生及

家长千万不要轻信,应保持理性,避免购买价格昂贵却无实际意义的“仙药”,花冤枉钱还耽误考试。

为了保证考生顺利参加考试,不少家长会为孩子预订酒店。消协人员建议,考前一定提前实地查看房间情况,着重观察卫生条件、隔音效果以及周边环境等,确保休息环境安静舒适。

## 强化安全巡检

**本报讯**(记者 于健)高考临近,6月4日,太原天然气公司结合往年高考保供经验,提前谋划、周密部署,全方位开展燃气安全巡检与保障工作,为考生和涉考场所筑牢用气安全屏障。

该公司制订了专项巡检方案,组建巡检队伍,对学校、考点、酒店等涉考用户开展“拉网式”排查。除安检人员专项巡检外,确

保隐患“早发现、早消除”。同时,所属各单位成立应急小组,备足抢险物资,严格执行24小时值班制度,为供气安全提供坚实组织保障。建立“隐患速报”机制,确保涉考试场所一旦发现燃气异常,第一时间联动处置。

又讯(记者 于健 通讯员 薄霖 耿未)“主变压器油温正常,开关柜触头温度正常。”

为确保高考期间电网安全稳定运行,6月4日,国网太原供电公司检修中心派出服务队,投入到高考保电工作中。

高考期间,供电检修中心将派专人奔赴各考点变电站进行现场值守保电,相关变电站开展不间断特巡,并对56条线路进行挂牌保电、确保责任到人,随时应对供电突发情况。

## 邻居换位思考 主动延期装修

**本报讯**(记者 李涛)孩子即将高考,可楼里频频传出电钻声。考生家长在小区群里留言提醒,邻居马上改正,延期施工。考生家长在6月5日登门,感谢邻居的理解和支持。

王女士住在玉园路23号院,孩子今年参加高考。5月下旬,楼道里总有刺耳的电钻声,有时会持续到晚上。一打听,是新搬来的邻居在装修。王女士在小区业主群留言:“各位邻居好,我是3号楼502的住户。孩子即将高考,复习比较晚。装修的邻居请体谅,调整下施工时间。”

消息发出不到10分钟,邻居刘先生主动添加了王女士微信,发来致歉信息:“实在不好意思,忽略了这点,打扰到你和孩子了。”随后,对方表示暂停施工,等考试结束后再干。

接下来的几天,楼道里很安静,再也没听到装修声。邻居通情达理,还耽误了工期,王女士心里过意不去,买了水果登门道谢。

玉园南社区网格员杨恩英说:“以往,常有邻里因为装修闹出矛盾,如今都主动换位思考,解决了问题,还增进了邻里感情。”

## 房东请回租客 保障考生应考

**本报讯**(记者 李涛)高中3年,一家人租住在学校附近。上个月,租客退房,搬入新居。可是,面对新环境,孩子很不适应。房东得知后,主动请租客搬回来,让其免费住到考试结束。6月5日,房东还送来了一束向日葵,祝福孩子“一举夺魁”。

李先生是忻州人,来太原工作多年。孩子就读于太原市第六十一中学校,全家一直租住在铝厂小区。5月中旬,房租到期,他们搬进小店区的新房。才过几天,孩子出现不适应,上学路途远,并且换环境后晚上总睡不好,影响了白天的复习效率。

最近,铝厂社区推出助考服务,网格员张敏统计辖区的考生信息,得知孩子情况。网格员将此事告知房东,对方当即表示,房子空着,还是原先他们搬走时的样子,赶紧让孩子回来,“老地方”肯定心里踏实。

电话沟通后,李先生很感动,次日带着孩子搬了回来。商量租金时,房东说:“到考试结束,才两周时间,你们踏实住,不用掏钱。孩子发挥出色,比啥也强。”