

市疾控中心发布9月健康提示

多种传染病传播风险上升 做好防护

伴随着开学，人群聚集性和流动性增加，且秋季气温变化，多种传染病传播风险上升。9月7日，市疾控中心发布健康提示，9月要重点防范手足口病、诺如病毒胃肠炎在托幼机构和学校的聚集性疫情，警惕流行性感冒与新冠病毒感染随人群传播扩散，不容忽视蚊媒传染病的输入与本地风险。

》手足口病： 托幼机构小学易发生

9月，托幼机构、小学集中开学，易出现手足口病班级或家庭聚集性疫情。

市疾控中心提醒，一要注意卫生，饭前便后、外出后、接触口鼻或疱疹分泌物后，要用流动清水和肥皂彻底洗手，不与发热、出疹患儿密切接触；二

要清洁环境，教室、居室每日开窗通风，定期清洗衣物、被褥，消毒玩具、餐具；三要及时就医，若出现发热、皮疹、口腔溃疡等症状时，要尽早就医并居家隔离；四要接种疫苗，接种EV71型疫苗可有效预防EV71型病毒所致手足口病，降低重症和死亡风险。

》诺如病毒胃肠炎： 把好入口卫生关

诺如病毒易在学校、幼儿园等人员密集场所传播，是引起其他感染性腹泻病疫情的主要病原体。

市疾控中心提醒，饭前便后、加工食物前要用流动水彻底洗净双手；不喝生水，蔬菜瓜果彻底洗净后方可食用，生熟食物要分开加工；健康人群避免与感染者密切接触，尤其是其呕吐

物和排泄物。

》流感新冠病毒： 保持安全社交距离

目前，我市流行性感冒、新冠病毒感染处于低流行水平，伴随学校开学，聚集性、流动性增加，疾病传播可能性增大。

市疾控中心提醒，要保持安全社交距离，避免前往人群拥挤、通风不良的场所，减少不必要的聚集活动，与他人保持一定社交距离；注意咳嗽礼仪，打喷嚏或咳嗽时，用纸巾或手肘弯曲处遮住口鼻，使用后的纸巾应立即丢入垃圾桶，避免用手直接触摸眼鼻；在流感高发季到来之前，要及时接种流感疫苗，特别是医务人员、60岁以上老年人、慢性病患者等重点人群。

》蚊媒传染病： 传播风险仍存在

9月，我市蚊媒活跃期还在持续，登革热、基孔肯雅热等输入及本地传播风险仍然存在。

市疾控中心提醒，要物理防蚊，穿着宽松、浅色的长袖衣物，在蚊虫活跃时段，即日出前后1小时至2小时、日落前2小时至3小时，减少户外活动，避免在树荫、草丛等户外阴暗处逗留，居室安装纱门、纱窗，并使用蚊帐；在皮肤上和衣物上喷洒有效的驱蚊剂，选择含避蚊胺或驱蚊酯等有效成分的合格产品；清除蚊虫孳生地，及时清理室内外各类积水容器，如花盆托盘、废弃瓶罐等，避免积水滞留；如在广东等疫情高发地区，或东南亚等疫情流行国家旅居后出现可疑症状，要及时就诊，并主动告知医生旅行史和蚊虫叮咬情况。记者 刘涛



第11个全国近视防控宣传教育月主题推进活动9月8日在山东烟台举行。本次活动以“保护儿童远视储备量，预防和减少近视发生”为主题，聚焦保护儿童远视储备量，进一步推动幼儿园和中小学校抓早抓小，从源头上预防和减少近视发生。新华社发

白露天渐凉 “秋冻”别盲目

本报讯(记者 李涛)白露至，天渐凉。9月7日，玉园南社区特邀山西中医药大学附属医院的医生，为居民带来一堂养生讲座。医生提醒，民谚有“春捂秋冻”的说法，适当进行“秋冻”可增强身体的免疫力。不过，随着昼夜温差明显加大，老人、孩子和抵抗力较弱的人群应注意保暖。

山西中医药大学附属医院心血管病科副主任医师金慧玲介绍，秋季是夏季和冬季的过渡阶段，适当地让

身体处于凉爽的状态，接受一些寒气的刺激，可以增强机体耐寒能力和体表的抵抗力。

但是，白露过后，气温逐渐降低，早晚更添寒意。此时不再适宜“秋冻”，老人、孩子等体质较弱，以及有基础疾病的人群，要根据天气情况及时增减衣物，尤其注意头、颈、背、腹、足等部位的保暖。晚上睡觉时，可换上薄被，窗户也不要开得过大，避免寒风侵入。

另外，还应加强体育锻炼，散步、跑步、打太极拳、练瑜伽等运动可以促进血液循环，提高机体的免疫力和新陈代谢能力。人体新陈代谢越旺盛，耐寒能力就越强。

“最近早晚凉，我还想着应该‘秋冻’，打算扛一扛呢，看来不对。”听完讲座，居民李大娘觉得收获很大，纠正了不少养生误区。社区负责人表示，会紧跟节气变化，持续开展科普宣传，让大家学会正确养生。

村里举办老年人健康专题讲座

本报讯(记者 申波 通讯员 范飞龙)在近日的入户走访中，驻村工作队员发现，阳曲县水头村部分村民，尤其是老年人健康意识较为薄弱，存在不合理用药、重复用药等现象。为提高老年人的健康素养，9月5日，阳曲县水头村驻村工作队协调北大医院太原医院的专家进村，开展了一场针对老年常见病预防与用药安全的专题讲座。

市防震减灾中心驻村工作队员介绍，在日常入户走访关心村民生活及身体健康状况时，他们注意到部分

村民，特别是老年人存在用药不规范、重复用药等问题。为帮助村民改善这一状况，提升自我保健和疾病预防能力，经市防震减灾中心、国家统计局太原调查队及市残联共同协调，特邀北大医院太原医院的专家来到水头村，为当地老人带来了一堂实用而生动的健康课。

针对老年人普遍存在的用药误区，专家重点分析了“乱用药”和“重复用药”可能带来的风险，强调了遵医嘱服药的重要性，并耐心解答了村民提出的关于药品剂量、储存等个性

化问题。讲座还围绕该地区高发病，如高血压、糖尿病、心脏病、老年妇科疾病、乳腺疾病和关节炎等，以通俗的语言和真实案例，详细讲解了疾病的早期识别、日常预防及应急处置方法。专家还现场演示了突发胸痛、跌倒等紧急情况的正确处理步骤，帮助老人掌握基本的自救技能。

40余位老年人参加了讲座。大家纷纷表示，讲座内容贴近实际、“听得懂、用得上”，不仅学到了健康知识，更感受到了驻村单位对老年人的深切关怀与温暖。

省人民医院推出 “住院一码通”

本报讯(记者 魏薇)只需手机扫码，即可实时掌握出入院时间、手术实施进展，并自动生成复诊时间等，省人民医院日前率先在全省推出“住院一码通”服务，将传统住院环节数字化、可视化。

据介绍，患者通过手机扫码，即可实时掌握从入院到出院全流程的信息。具体涵盖七大方面的功能：一是住院办理实时通知。门诊医生开具住院证后，系统会向患者手机推送消息，包含入院办理地点及导航链接，一键引导患者到位；二是费用透明实时可查。患者住院期间所有押金及费用明细系统会实时更新，并支持随时查询；余额不足时，系统会自动提醒；三是检查检验智能提醒。当医生的医嘱生成后，患者手机会收到待办事项提醒，包括检查项目的预约时间、地点，还提供检查注意事项等；四是检验结果在线查询。完成检查后，患者及家属可通过公众号随时查看检验、检查报告；五是手术进程动态推送。手术日期与手术状态(如开始、结束)等消息都能实时掌握，有效缓解患者与家属的焦虑情绪；六是出院手续前提醒。医生评估患者康复状态后，公众号会推送出院时间并向患者发出提示，方便患者及家属提前安排时间、办理结算；七是复诊挂号的智能衔接。对于出院患者，系统会根据其病情自动生成复诊时间，并支持一键跳转挂号平台完成预约，实现无缝连接。

此外，该服务支持多个家庭成员绑定，进一步提升服务便捷性。这套服务系统以“一人一码一平台”的模式，打通了住院前、中、后期的信息壁垒，成为患者住院期间的“智能管家”，为全省智慧医疗建设提供了可借鉴的示范样本。