

# 流感流行季 防控不松懈

## 市卫健委发布健康提示:科学防控 主动应对

本报讯(记者 刘涛)随着气温逐渐降低,流感活动水平持续攀升,学校、托幼机构、养老院等人群密集场所流感聚集性疫情发生风险升高。12月4日,市卫健委发布健康提示,科学防控,主动应对,做好自身健康的第一责任人。

流感疫苗是预防流感最有效的手段,可显著降低感

染和重症风险。建议6月龄以上无禁忌人群每年接种,儿童、老年人及慢性病患者等重点人群应优先接种,因为这部分人群免疫力较低,感染后并发症风险高。接种最佳时间为每年9月至11月,流行期内接种仍具保护作用,接种后2周至4周产生抗体。

良好的卫生习惯是防控

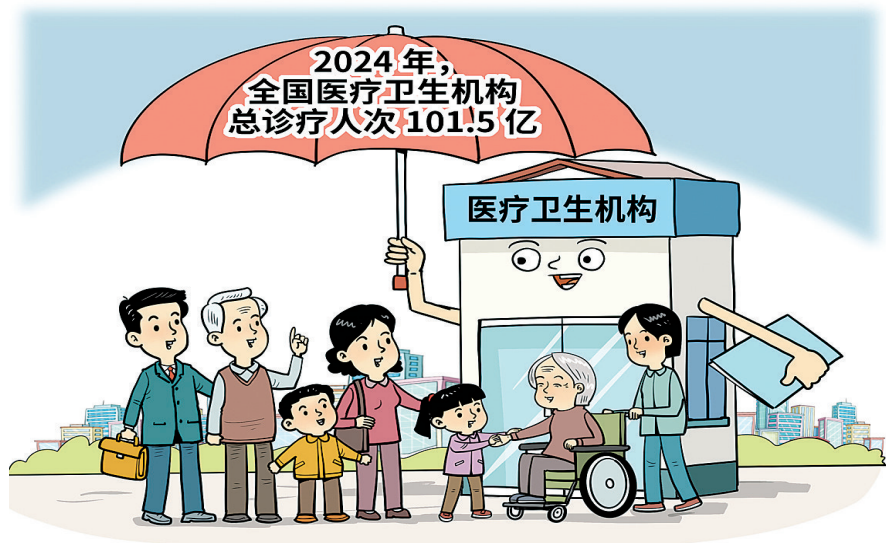
的第一道防线。要科学佩戴口罩,在公共交通、密闭场所或出现症状时,规范佩戴,减少飞沫传播;保持手部卫生,接触公共物品后,用肥皂和流动水洗手至少20秒,避免触摸眼、口、鼻;遵守咳嗽礼仪,打喷嚏时,用纸巾或肘部遮挡,及时丢弃纸巾并洗手。

清洁通风可降低环境病毒载量。日常生活中,坚持

开窗通风,每日2次至3次,每次不少于30分钟,避免单纯依赖消毒而忽视空气流通;对手机、钥匙等高频接触表面,可使用75%酒精擦拭,处理门把手、桌面,可用含氯消毒剂(如500mg/L浓度),30分钟后清水擦拭。需要注意的是,含氯消毒剂勿与酸性清洁剂混用,防止产生有毒气体,金属和皮革制品选

用专用清洁剂。

一旦出现高热、呼吸困难等症状,要及时就医,尤其是老人、儿童等高危人群;规范使用抗病毒药物,奥司他韦、玛巴洛沙韦等抗流感病毒药物应尽可能在发病48小时内使用,遵医嘱足疗程使用;流感是病毒感染,不可自行使用抗生素;退烧药按剂量用,避免用药过量。



国家卫生健康委日前发布的《2024年我国卫生健康事业发展统计公报》显示,2024年,全国医疗卫生机构总诊疗人次101.5亿,比上年增加6.0亿人次,居民人均预期寿命达到79.0岁,孕产妇死亡率下降至14.3/10万,婴儿死亡率下降至4.0‰。

新华社发

## 讲授健康知识 防控当季流感

本报讯(记者 李俊华 通讯员 梁虹)当前是流感等呼吸道传染病高发季,为切实提升居民防控意识和自我防护能力,迎泽街道并州路二社区联合省儿童医院开展了“秋冬流感防控零距离 健康讲座暖民心”活动。

讲座中,省儿童医院医生结合当季流感发病特点,讲解了流感传播途径、临床症状与普通感冒的区别等基础常识。针对居民最为关心的预防问题,重点讲解了科学预防措施,包括勤洗手、常通风、规范佩戴口罩、保持安全社交距离等日常防护要点,同时分享了家庭环境消毒,防护等实用技巧。

考虑到部分居民对流感早期识别和应急处理存在认知盲区,医师专门梳理了流感早期的典型症状,提醒大家出现发热、咳嗽、乏力等症状时,要及时就医并做好居家隔离,避免交叉感染。在互动答疑环节,居民们踊跃提问,围绕“儿童流感疫苗接种注意事项”“家中有人患流感如何护理”等问题向医师咨询,医师逐一耐心解答,给出针对性的专业建议,现场氛围热烈而有序。

“这次讲座太及时了,内容都很实用,特别是有老人和小孩的家庭,学会这些知识太有用了。”前来听讲座的王阿姨说。并州路二社区梁主任表示,此次专题讲座只是社区“我为群众办实事”实践活动的内容之一,后续还将持续关注居民健康需求,联合优质医疗资源开展更多便民惠民服务活动。

## 医护走进校园 科普防病知识

本报讯(记者 刘涛)12月1日是第38个“世界艾滋病日”,太原市第四人民医院感染科医护团队走进太原市第五十六中学,开展“预防感染病,守护青春梦”主题健康科普活动,为300余名师生带来实用生动的防病知识与急救技能培训。

活动中,感染科专家从艾滋病流行特点、传播机制入手,详细讲解防治要点,引导学生增强风险意识与社会责任,做自己健康的第一责任人。同时,医护人员聚焦结核病防控,结合校园生活,感染科专家讲解了症状识别、传播方式与预防方法。在急救环节,主管护师通过模拟演示,手把手指导学生进行心肺复苏操作,帮助大家掌握“黄金救援4分钟”基本流程。

此次医教协同活动,既普及了传染病防控知识,也提升了师生应急救护能力,为建设平安校园、健康校园注入专业力量。

## 市八院迁至新址 患者就诊别走错

本报讯(记者 刘涛)为进一步优化医疗资源配置,提升医疗服务质量和患者就医体验,经上级部门批准,12月1日,太原市第

八人民医院搬迁至在南内环院区(原太原市妇幼保健院旧址),门诊全面开诊。

目前,市八院体育西路院区仍

保留肿瘤科、防保科、体检部,其余科室都搬迁至南内环院区,市民可根据需求选择就诊。如有疑问,可拨打咨询电话:0351—5226249。

## 幼童高热惊厥 急救疾驰救援

本报讯(记者 刘涛)12月3日19时许,朝阳街一名一岁多幼童突发昏迷并抽搐,情况危急。太原市急救中心东站接到求助后,立即派出救护车火速赶赴现场。市急救中心提醒,如患儿出现高热惊厥现象,要早识别、妥处置、快送医。

急救人员到达时,患儿仍处于烦躁、抽搐状态,体温高达39.5℃,呼吸急促。家长反映孩子当日下午已抽搐两次。急救医生田钦迅速判断为高热惊厥,立即为患儿清理气道内分泌物、实施面罩吸氧;急救护士闫星沉着冷

静,迅速为患儿实施留置输液,建立静脉通路,高效完成血糖检测等。经院前急救团队协同配合,患儿抽搐症状逐渐缓解,生命体征趋于平稳。随后,患儿被稳妥转送至山西省儿童医院。

针对近日气温变化、小儿发热性疾病多发,市急救中心提示,在小儿患感冒或其他热性疾病初期,家长应多次反复测量其体温。若发热后,出现全身强直阵挛或阵挛性发作,多数儿童会在5分钟内自行缓解。此时,家长应立即将患儿平放于平坦且安全的地方,头部偏向一侧,以防仰卧导

致呕吐物或分泌物阻塞气道,可用干净的纱布或手指轻轻清除患儿口腔内的食物残渣或分泌物,防止舌咬伤。若患儿牙关紧闭,切勿强行撬开牙齿或塞入手指、筷子等物品,以免损伤口腔或牙齿。同时,解开患儿的衣领、裤带等,以减少束缚感,帮助散热。若抽搐发作时间超过5分钟仍不能缓解,要立即就医。就医途中,要注意观察惊厥的持续时间、类型(全身性或局部性)及频率等。对于有过抽搐病史的小儿,若出现咳嗽、咳痰、发热等呼吸道症状,要及时就医。

## 学生跟练八段锦 感悟中医智慧

本报讯(记者 刘涛)市中医医院的医护人员日前走进太原师范学院附属中学(侯家巷校区),带领学生练起源自宋代的八段锦。在柔和舒缓的音乐中,学生们一招一式尽显传统养生功法的独特韵味。

“两手托天理三焦,左右开弓似射雕……”伴随着悠扬的配乐,操场上,学生们全神贯注地练习着八段锦,动作整体划一,呼吸与

动作节奏相合,展现出一幅动静相宜的校园健康画卷。医护人员在现场教学中强调,八段锦讲究“形气神”统一。他们一边示范一边讲解:“练习时要注意呼吸自然,动作起时吸气,落时呼气;身形保持中正,头正颈直,松腰敛臀;所有动作都应以腰为轴,缓慢连贯而不失力度。”

一名初二学生分享了自己的感受:“学完这套八段锦,我深

深感受到中医药文化的魅力。它不仅能帮助我们缓解学习压力,更有益于身心健康。练了一会儿,感觉整个人都神清气爽。”该校老师表示,引入八段锦不仅是推广传统养生功法,更是将中医药文化融入素质教育的有益尝试。通过这种寓教于乐的方式,学生们在强身健体的同时,也能更好地理解 and 传承中华优秀传统文化。