

春节将至 注意做好新冠防控

区疾控中心提醒

目前,国内新冠肺炎疫情此起彼伏,部分地区疫情源头不明,我区周边地区亦陆续发生聚集性疫情,疫情输入风险较高。春节假期即将来临,人员流动将会明显增加,疫情传播风险随之增大,为确保健康出行、安全过节,区疾控中心提醒市民,春节前后请做好防控措施。

1. 合理安排行程,减少不必要出行。鼓励市民就地过节,节日期间,建议市民减少不必要出行,非必要不前往中高风险地区,非必要不出境,尽量避免前往省外陆地边境口岸城市。返乡人员提前做好行程规划,尽可能错峰出行,避开春节假期前后高峰期。

2. 确需出行,出行前注意查询目的地相关防疫政策,做好自身防疫工作。乘坐飞机、火车等交通工具时要遵守安全秩序和相关防疫管理要求,全程做好个人防护;备足出行期间所需的口罩、清洗剂、免洗手消毒液、纸巾等用品;做到有序排队,与他人保持1米以上社交距离,不聚集、不扎堆;回到住所,首先彻底清洗双手;返程后要做好14天自我健康监测,如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅味觉减退或丧失等不适症状立即就近就医,就医途中全程佩戴口罩,避免乘坐公共交通工具。

3. 坚持做好个人防护,减少不必要的聚会。注意气候变化,备齐保暖衣物;使用马桶时要注意卫生,

先将马桶盖盖上才冲水,以免散播病毒。不宜举办或参加人员较多的聚餐聚会,提倡“喜事缓办,丧事简办,宴会不办”;参加活动的人员要做好个人防护,与他人保持安全距离,聚餐建议使用公勺公筷,减少交叉感染,杜绝带病聚餐聚会。尽量不要海淘、代购国外冷冻产品,选购冷冻生鲜产品应到正规超市或市场;选购时注意个人防护,佩戴口罩;选购后及时用肥皂或洗手液洗手;洗手前不碰触口鼻眼等部位;烹饪时做到生熟分开、煮熟蒸透,不要生食肉类、海(水)产品等;避免接触活禽,不购买、不宰杀活禽,拒绝食用野味。

4. 严格落实个人防护责任。每个人是自己健康的第一责任人,请

积极配合各地各部门健康排查、健康码查验等疫情防控措施。如果刻意隐瞒行程、拒绝接受核酸检测或不配合防控,依法追究法律责任。建议从外省返程后主动进行一次核酸检测。密切留意疫情走势,外出返奉后若发现近14天到过中高风险地区以及有本土疫情报告的城市、与阳性人员同乘交通工具或活动轨迹有交集请主动向社区报备,并配合做好疫情防控措施。

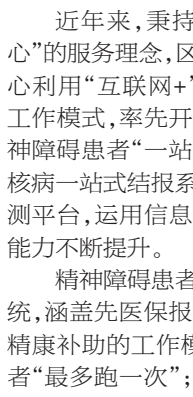
5. 在没有接种禁忌症的情况下,符合条件的人群尽快全程接种新冠疫苗,符合加强接种条件的尽早接种加强针。

愿市民朋友们度过一个平安健康的春节! 区疾控中心 董维波



疾控动态

运用信息化助力疾控服务能力再上新台阶



近年来,秉持“高效、便捷、贴心”的服务理念,区疾病预防控制中心利用“互联网+”思维,不断创新工作模式,率先开发并不断完善精神障碍患者“一站式”补助系统、结核病一站式结报系统及学生健康监测平台,运用信息化促使疾控服务能力不断提升。

精神障碍患者“一站式”补助系统,涵盖先医报报销、民政救助,后精康补助的工作模式,真正做到患者“最多跑一次”;结核病一站式结报系统,整合多部门补助政策,统筹推进结核病支付方式改革,实现患者基本医疗保险、医疗救助、结核病专项经费三方报销补助一站式结算;学生健康监测平台,覆盖全区5万余名中小学生的(幼儿),实时有效掌握学生健康状况,提升疫情防控效率,更好地为学生健康保驾护航。

下一步,区疾控中心将继续探索优化平台运行机制,深挖平台潜力,助力疾控工作取得新成效。
区疾控中心 汪晓敏

寒假即将来临 防疫指南请家长收好

寒假即将来临,但多地疫情反复加上冬季正是呼吸道疾病高发期,儿童作为新冠肺炎的易感人群,自主防护能力低,那么家长如何做好孩子的防护工作呢?

居家防护篇

1. 孩子的防护以被动防护为主,居室保持清洁,每日定时通风。家中通风时,将孩子转移到另一房间以免受凉感冒;家长不要亲吻孩子,不要对着孩子咳嗽、打喷嚏、呼气;孩子的物品、玩具定期消毒。

2. 尽量避免带孩子出门,尤其是公共场所和密闭空间,如商场、剧院、儿童游乐场所等;不可避免的外出时尽量不乘坐公共交通工具,与他人保持安全距离(1至2米以上);与人接触时,谢绝熟人触摸婴幼儿或近距离对儿童说话;避免与呼吸道感染者以及两周内去过疫情高发地区的人群接触。

少去医院

疫情期间建议推迟或取消常规的儿童保健健康检查,尽量避免去医院。若孩子患有慢性病,复查是否可以改期一定要遵循主治医师对患儿病情的评估,不可擅自做主。如果医生可以通过线上形式和家长沟通,做好患儿疾病的监测、疗效判定并保持治疗的延续性和有效性,可以减少到医院就诊的次数。但如果病情不

允许,或出现变化甚至恶化,则应及时就诊。就诊时,患儿和家长均应做好防护,全程戴好口罩。可就近进行一些必要项目检查,将检查结果通过线上途径发给主治医师,以指导接下来的治疗。

4. 家长或照护者及儿童都应勤洗手

跟孩子玩耍前,认真洗手;外出回家后要更换衣物、洗手后才能抱孩子;教育或帮助孩子饭前便后、游戏玩耍、咳嗽喷嚏、接触过唾液和分泌物之后,用洗手液或香皂流水洗手;如要咳嗽或打喷嚏,应用纸巾遮住口鼻。并将污染的纸巾立刻扔进有盖的垃圾箱,用流动的水认真洗手。如果来不及用纸巾,可以用弯曲的手肘掩护,然后认真清洗手臂。

5. 增强儿童抵抗力

保持孩子生活作息规律、睡眠充足;选择开阔的公园等地进行适当的户外活动,或居家室内运动,增强抵抗力。儿童需穿着合适,不要过度捂热或受凉。

外出防护篇

1. 戴口罩

对以自我防护和降低呼吸道感染风险为目的的孩子而言,在医院、密闭空间、人流密集的公共场所,均应佩戴一次性医用外科口罩;在人口密度不高的通风空间,可不戴口罩。佩戴口罩前,应先查看其是否在有效期内,所有类型口罩的防护效果都有时效。此外,应洗手后再佩

戴口罩,建议每隔4小时更换一次。

如果孩子不喜欢戴口罩怎么办?首先,家长应购买适合孩子的儿童专用一次性医用口罩,一般这些口罩可能会有一些花纹或色彩,孩子更容易接受;对于大一些的孩子,家长可通过讲故事的方法,告知孩子为什么要戴口罩以及不戴口罩的危害。佩戴时帮孩子调整好口罩位置,减少其抵触心理;对于小一些的孩子,家长可通过角色扮演、做游戏、讲故事的方式,跟孩子对着镜子一起戴,刚开始不要着急,可以反复多试几次,让孩子减轻对口罩的抗拒感和陌生感;如果孩子实在无法戴口罩,就只能尽量待在家中,减少出门。

2. 携带含酒精成分的免洗洗手液

咳嗽、打喷嚏时用纸巾捂住口鼻,用来捂住口鼻或擦鼻涕的纸巾应包好并弃置于有盖的垃圾箱内。外出中不方便流水洗手时,咳嗽、打喷嚏、给孩子擦鼻涕后家长使用含酒精成分的免洗洗手液消毒双手,婴幼儿应该使用婴幼儿专用湿巾。

3. 戴手套

外出时可戴上手套,任何日用品手套都可以,但不要戴潮湿的手套;尽量减少接触公共场所的公共物品和部位。教育孩子外出时不要到处乱摸,不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼。

4. 回家后及时清洗消毒

外出回家后,应先脱衣服换鞋,

然后认真洗手、清洗面部,如果孩子配合,可以清洗鼻腔和漱口。外出时穿戴的衣物、手套和携带的物品,如怀疑有沾染病毒的可能(如去发热门诊就诊),应及时清洁消毒。

饮食篇

1. 注意饮食卫生
肉蛋充分煮熟,生熟菜板和刀具要分开;家长在处理生食及熟食之间要认真洗手,做好饭菜洗完手再去接触孩子;使用餐具时,最好每人单独使用碗筷,用公筷分餐制;每顿饭饭后仔细清洗餐具,建议蒸锅开锅后,蒸十分钟;不要用嘴尝试或咀嚼食物后喂食孩子(包括不用嘴吹凉食物),不跟孩子共用餐具。

2. 均衡营养

给孩子选择清淡易消化食物,进食富含维生素、蛋白质的食物,保证充足的能量供应。建议多吃新鲜蔬菜(尤其各种青菜)、水果、瘦肉、蛋、奶、鱼、豆制品等食物。若孩子食欲欠佳,就遵循少食多餐原则,进食半流食或流食类食物,比如牛奶、蔬菜粥、瘦肉肉肉粥、面片汤、鸡蛋羹等好消化的食物。督促孩子多喝水,以白开水为好,新鲜果汁蔬菜汁亦可,多排汗、多排尿。均衡饮食,保证大便通畅,加快身体的新陈代谢。避免给孩子进食辛辣刺激或重口味的食物,避免多食油炸高糖食物,如油炸薯条、油炸鸡块、巧克力、奶油蛋糕等,此类食物易引起消化不良。 来源《生命时报》



健康沙龙

41 重视和维护心理健康,遇到心理问题时应当主动寻求帮助。

10月10日 世界精神卫生日

良好习惯要培养

心灵垃圾咱不要

集体活动多参加

临近春节 要开心更要“护心”

春节是欢庆、开心的日子,但在开心之余,我们也要注意保护好我们心脏。心脏就像一台机器的发动机,心脏不停,生命不止,心脏不好了,身体自然也就不舒服了。

哪些行为会“伤心”

1. 暴饮暴食。规律的三餐、荤素搭配才能给人体输送所需要的养分,这样心脏自然也会受益。如果经常不吃早餐、饮食过于油腻和重口味,不仅对肠胃是一种负担,心脏同样会受累。

2. 不爱运动。心脏虽然一直都在工作,但是它也需要“锻炼”。一个人如果长期不运动,即使没有产生肥胖,身体各项机能包括心脏的免疫力也会有所下降,容易滋生各种疾病。

3. 吸烟酗酒。不健康的行为对人体的伤害很大,烟草中的有毒物质和酒精能够刺激心脏和血管,长期发展下去就可能诱发各种心血管病。

4. 负面情绪。常滋生焦虑、愤怒等负面情绪,使交感神经系统受到刺激,血管收缩、心跳加速,时间久了容易引发高血压和心悸等问题。

如何做可以“护心”

1. 切忌劳累。节日前后,置办年货、操办饭菜忙得不亦乐乎,特别是空巢老人在这段时间会格外兴奋与繁忙,容易出现血压升高、头晕、胸闷、睡不好觉等情况。这些很有可能是“假日心脏病综合征”的前兆。要注意合理安排时间,劳逸结

合,充足休息,避免过度疲劳。

2. 充足睡眠。很多人在春节期间作息不规律,晚上很迟才睡,甚至整夜不休息,生物钟完全紊乱。这很容易引起心脏损伤。睡眠时间一般维持7至8小时,但不强求,应视个体差异而定。睡眠的好坏在于质量而非数量。在保证充足睡眠的基础上,不要一味延长睡眠时间。即使是假期,也尽量按照平时的作息起居。

3. 健康饮食。春节期间要做到健康饮食,除三餐规律,每次七八分饱外,要注意低盐低脂,多吃水果、蔬菜以及奶制品和鱼禽蛋肉等优质蛋白质(不是肉汤),多吃易消化及富含膳食纤维的清淡食物,适量饮水。饮酒要适量,不要空腹饮酒,饮酒后注意保暖,并充分休息,严禁酒

驾。春节期间,互相敬烟送烟很是常见,但殊不知送烟就是送危害。戒烟20分钟后,心率恢复正常;戒烟1年,冠心病发病率与吸烟者相比降低50%。戒烟是健康的选择。

4. 有氧运动。年轻人可以跑步(早晚不适宜户外)、跳绳、骑车;老年人可以打太极拳、八段锦、跳广场舞和散步。活动前要注意热身。

5. 改善情绪。改善情绪的方法包括运动、音乐、亲情照顾和友情支持等,当情绪问题持续存在未见缓解时,可求助心理服务专业机构和人员。
区疾控中心 翁幼辉



重点关注

新生儿听力筛查不容忽视

目前,我国听力言语残疾人数达2000多万,其中大约有80万名为7岁以下的儿童,是5种残疾的人数之首。新生儿听力筛查是早期发现听力障碍的有效方法,可以尽早发现宝宝听力损失,早期干预,尽可能地减低听力损伤对儿童的不良影响。因此,早期发现听力障碍在预防聋哑和语言发育障碍中有着举足轻重的作用。

新生儿听力发育指标

0至7天的宝宝:宝宝已有了听觉。大部分宝宝在出生24小时后对听刺激1至2次就能引起反应,对大人说话的声音也很敏感。大人在宝宝身旁轻声说话,观察宝宝是否会随声音变化有不同反应。

8至30天的宝宝:宝宝的听力发育完全成熟。宝宝会密切注意人类的声音,也会对噪音敏感。在宝宝身旁说话,宝宝会将头转向熟悉的声音和语言的发声处。

新生儿听力筛查的方法

新生儿听力筛查是通过耳声发射、自动听性脑干反应和声阻抗等电生理学检测,在新生儿出生后自然睡眠或安静的状态下进行的客观、快速和无创的检查。

新生儿听力筛查的时间

新生儿出生后48至72小时后住院期间的听力筛查,如果听力筛查未通过,在满月体检时再次进行听力筛查。新生儿听力筛查通过的儿童在6、12、24、36月龄各进行一次听性行为检查。

新生儿听力筛查的对象

新生儿听力筛查对象主要包括2种,一是所有出生的正常新生儿;二是具有听力障碍高危因素新生儿和附加危险因素的新生儿。

新生儿听力损失高危因素

1. 家族史,家族中有先天性或遗传性感音性耳聋;2. 孕宫内感染可能者,妊娠期的巨细胞病毒、风疹病毒、疱疹病毒、梅毒、弓形虫等感染;3. 有新生儿溶血或高胆红素血症,需要换血;4. 出生体重小于1500克的“出生极低体重儿”;5. 曾得过细菌性脑膜炎或脑炎;6. 有颌面部解剖学畸形或影响咽鼓管功能的疾病;7. 在NICU(儿科重症监护室)48小时以上;8. 出生时严重窒息;9. 机械通气(使用人工呼吸机)持续3天以上。

区妇幼保健院 郭云妃

健康之窗

2022年 第1期

奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

协办单位

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打96525)
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!