

开学了 流感、诺如病毒等 该如何预防?

冬春季是许多呼吸道和消化道传染病的高发季节。开学后,孩子们又开始了集体生活,孩子、家长、老师应该如何预防流感、诺如病毒等疾病,记者采访了北京市相关部门和专家。

据新华社电

A 防诺如病毒 良好的手卫生习惯很重要

北京市疾控中心传染病地方病控制所副主任医师刘白薇介绍,诺如病毒具有很强的传染性和快速的传播能力,全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,是引起急性胃肠炎疫情的最主要病原体,常在学校、幼儿园、医院、养老院等人员密集的场所传播。

人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在摄入病毒后12至48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。

刘白薇表示,诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2至3天,预后良好,但不排除个别老人或者孩子症状严重,持续时间更长。

专家介绍,诺如病毒主要通过粪口途径传播,通常因摄入污染的食物、水,或接触病人排泄物或呕吐物导致感染,因此,对于学生来说,良好的手卫生习惯是预防和控制诺如病毒传播最重要最有效的措施;不吃生的或半生的食物,尤其不要生食贝类等海、水产品。

感染诺如病毒后需要进行居家隔离,隔离时间为急性期至症状完全消失后72小时。家长要提醒孩子,班级内如有同学呕吐时,一定在老师的指导下离开现场,减少感染诺如病毒的可能。如果孩子已被感染,应配合学校和医疗卫生部门,将孩子的便样送到指定地点进行病原学检测,同时让孩子在家休息至症状完全消失后72小时再复课。

B 防流感发热 师生不带病上课上班

北京市疾控中心提示,学校和托幼机构属于人群聚集场所,由流感病毒导致的集中发热疫情风险在开学后也会有所增加,家长要注意天气变化,

帮助孩子随气温变化增减衣物,避免着凉;孩子在学校要注意个人卫生,尽量避免接触流感样病例患者;学生、老师若出现症状不带病上课上班。

C 防水痘 “不能洗澡不能招风”是误区

北京市卫生健康委提示,春季来临,水痘的发病高峰也同期而至,婴幼儿和学龄前、学龄期儿童发病较多。首都儿科研究所感染科副主任医师黄辉表示,水痘是水痘-带状疱疹病毒感染所致,皮损范围广,皮疹比较痒,需保持手卫生及衣物清洁,可外用炉甘石洗剂进行止痒。

黄辉说,按时接种水痘减毒活疫苗,可有效预防感染水痘-带状疱疹病毒。该疫苗的接种程序为18月龄接种第1剂、4岁接种第2剂;如果是13岁以上儿童首次接种时两剂间隔

4至8周。特别注意的是,还没有达到初次免疫年龄的低龄儿童,要注意避免接触水痘患者及带状疱疹患者,降低患病风险。

“在家庭护理方面,常有家长说‘不能洗澡不能招风’,这是误区。”黄辉表示,洗澡可减少皮肤污垢及定植细菌,降低皮肤感染的风险,水痘患儿洗澡时可用流动水淋浴,平日需穿着宽松舒适的衣服,不捂汗、勤更换,并根据情况将患儿衣物分别采取洗、晒、烫、煮等消毒方式,减少家庭内成员相互感染。

脊柱侧弯已成为少儿第三大健康“杀手” 宁波开展正脊筛查 启动“正脊行动”

本报讯(现代金报|甬上教育记者 林桦 文/摄)高低肩、驼背、体态不正……这些都可能都是脊柱侧弯的表现。2月17日上午,宁波市教育局、市体育局等部门负责人,在宁波滨海国际合作学校现场调研指导脊柱侧弯筛查工作,为义务教育段学生开展正脊筛查,在全省率先启动“正脊行动”。据调查显示,目前我国中小学生脊柱侧弯人数已超过500万,并以每年30万的速度递增,其中儿童少年占比超过一半。它已成为继近视、肥胖之后,危害我国儿童和青少年健康的第三大“杀手”。

“你这个脊柱是正常的,持续关注就好。”“你需要引起重视了,回去之后要告诉家长,建议复查。”记者在现场看到,好几位专业医生正在用脊柱侧弯测量尺挨个检查孩子们的脊柱。“脊柱侧弯角度在0到4度都是正常的,4度以上就有脊柱侧弯的风险了,需要引起重视并复查。”宁波市体育科学研究所的康复治疗师张冠男说,他去过很多学校为学生们做检查,发现侧弯角度在4度以上,也就是存在脊柱侧弯风险的学生占比在10%左右。“处于生长发育阶段的青少年是高发人群,我们发现异常时会及时提醒学生及家长,实现早筛查、早诊断、早治疗。”

检查结束后,每个孩子都会拿到一张“回执单”,包含脊柱侧弯,脊柱曲度,颈椎健康,身体姿态,体质指标等相关健康信息,供家长及时了解孩子的脊柱健康情况。



张冠男在为学生们做脊柱侧弯筛查。

据了解,宁波是国内开展学生正脊筛查工作较早的几个城市之一,于2020年启动了“宁波市儿童青少年脊柱侧弯综合防控三年行动计划(2020年-2022年)”,已为全市共约54名万义务教育段学生进行脊柱健康筛查。2023年,浙江省政府工作报告中提出,为全省300万名义务教育段学生开展正脊筛查,并将其列为今年省民生实事项目之一。为积极响应落实2023年省民生实事项目,由宁波市教育局牵头,联合宁波市体育局等部门开展了“正脊行动”,切实关注儿童青少年身体健康状况。

市教育局学校安全管理处相关负责人表示,在前期“三年行动计划”的基础上,今年将为全市共42.3万义务教育段学生开展脊柱健康筛查,为我市儿童青少年营造良好的健康成长环境。2月份开始,北仑区已率先开展义务教育段学生脊柱健康筛查。“下一步,市教育局、体育局等部门将以开展‘正脊行动’为契机,在广泛有序开展筛查工作的前提下,扎实做好我市儿童青少年脊柱侧弯综合防控工作,加强宣传教育、做好科学矫治治疗、持续跟踪回访,真正有效降低学生们的患病风险。”该负责人表示。

海军2023年度招飞启动 将首次选拔 女舰载机飞行员

据新华社电 海军近日全面启动2023年度招飞选拔工作,将首次在地地方大学生和大学生士兵中选拔舰载机飞行学员,并首次选拔女舰载机飞行学员。

与以往相比,2023年度海军招飞选拔范围有所扩大,除普通高中、军校毕业生外,把按照本科一批线录取的普通高等学校理学、工学专业应届毕业生纳入招飞对象,同时将在海军部队的大学生士兵中试点选拔飞行人才。

在选拔手段上,突出飞行能力筛选,除体格检查、心理检测和政治考核外,将依托地方通用航空机构进行15小时实装筛选飞行,由军地飞行专家对考生飞行潜质进行甄别。这也是海军首次组织选拔女舰载机飞行学员,我国首位女舰载机飞行员有望在选拔合格者中诞生。

据海军政治工作部干部局有关负责人介绍,舰载机飞行员是航母战斗力的核心,随着海军转型建设加快推进,对舰载机飞行人才需求更加迫切。扩大选拔范围、改进选拔手段,有利于从人才建设起点上优化飞行军官结构、夯实职业发展基础、提高人才培养质效。该负责人表示,期待热爱国防、矢志海空、素质全面的优秀青年加入舰载机飞行人才方阵。

海军2023年度招飞简章已公布,符合条件的对象可登录中国海军招飞网报名,并按初检预选、全面检测、定选录取的程序,参加各项选拔考核。海军将先后在河南郑州、山东潍坊等地设站组织选拔考核。