



# 科学防控精准施策 筑牢校园安全屏障

## 市卫生监督所对全市中小学开展复课前后疫情防控培训

通讯员 徐同

本报讯 随着新冠肺炎疫情形势趋于好转,全市中小学复课工作被提上议程。为切实做好疫情防控期间学校的卫生监督工作,确保学校复课后保持较好的卫生环境,近日,市卫生监督所联合市教育局、市疾控中心对全市中小学开展复课前后新冠肺炎疫情防控工作的集中培训。

会上,卫生监督员对学校复课前应做的卫生防疫工作进行了系统地介绍,要求学校严格按照《中华人民共和国传染病防治法》《突发公共卫生事件应急条例》的相关规定做好卫生防疫工作,督促学校落实返学人员健康监测等相关工作要求。同时,卫生监督员建议学校提前储备防疫

用品,设置临时隔离室,要求各学校严格落实上学、就餐、放学的错时制度,做好每日晨检、午检和因病缺课记录。各学校需每日向上级教育行政部门报告相关信息,内容包括确诊病例、疑似病例,集中医学观察、居家医学观察对象及发热的教职员工人数和学生人数等。当天没有疫情的,必须实行“零报告”。

在开学后,学校的教室、宿舍、图书馆、学生实验室、体育活动场所、餐厅、教师办公室、洗手间等生活、学习、工作场所,要保持通风,学生宿舍通风由宿管人员专门负责。

此外,所有学校开学时一律不举办集会性的开学典礼,开学后在疫情未宣布解除前,禁止在校内外举办各类大型报告会、文体赛事、研学旅行等

人员集聚性的活动,小学不安排跨年级班组的放学后托管服务等。

此次培训,让学校更加专业化、精细化、高效化地了解复课前后校园的疫情防控工作,对防疫工作重点及流程了然于心。下一步,市卫生监督所将继续加强对全市学校的卫生监督工作,确保疫情期间我市中小学防疫工作不出纰漏,在全面抗击新冠肺炎疫情的战役中,向人民交上一份满意的答卷。



## 如何拥有优质的睡眠

### 牢记12条守则

通讯员 胡洪进

由国际精神卫生组织主办的全球睡眠和健康计划于2001年发起了一项全球性的活动,将每年的3月21日定为“世界睡眠日”。今年是第20个睡眠日,世界睡眠日的主题为“更美好的睡眠,更美好的生活,更美好的地球”。

人一生有三分之一的时间是在睡眠中度过的,五天不睡就会影响人的生存,可见睡眠是人重要的生理需要之一。睡眠是生命所必需的过程,是机体复原、整合和巩固记忆的重要环节,也是健康不可缺少的组成部分。中华医学会精神病学分会最新公布的调查数据显示:中国存在失眠人群高达42.5%。

那么,如何才能拥有充足的睡眠?今天我们就来讲讲优质睡眠的12条守则。每个人需要的睡眠时间都不一样,所以不需要用其他人的睡眠时间来强迫自己。另外,不同年龄段所需要的睡眠时间也是不同的。

1.每个人需要的睡眠时间不同,只要白天不被睡意所扰就算睡眠充足。

2.如果要睡午觉,尽量将时间选在下午3点之前,时间控制在20至30分钟左右。在下午稍早的时间小憩30分钟,能有效恢复体力、清醒头脑,且不会对晚上的睡眠产生不良影响。

3.不要过度执着于上床的时间,想睡的时候再去床上。

4.每天都在固定时间起床,就能尽早地建立起规律的作息时间和良好的睡眠习惯。

5.利用光照取得良好的睡眠。阳光会影响人体内褪黑素的分泌,从而调节睡眠的生物节律。

6.浅眠时,更要积极地晚睡早起。卧床时间多会减少身体对睡眠的需求,减少卧床时间会提高睡眠质量。

7.远离刺激物,找到最适合自己的放松方法。

8.养成有规律的饮食习惯和运动习惯。规律的饮食习惯能将我们的生物钟调整到一个规律的状态,而习惯性的适度运动可以提升睡眠品质。

9.安眠药并不能真的安眠。

10.睡眠中如出现激烈打鼾、呼吸暂停或腿部抽搐等情况,需要特别注意,应及时到专业治疗睡眠的医院就诊。

11.尽管睡眠充足,但是仍有强烈的睡意时,需要向专业医生寻求帮助。

12.只要严格按照医嘱服用安眠药就不会有问题。安眠药有助眠作用,但属于处方药,不能多吃,也不能随意服用。如果有需要,必须去专业的医院,请专业医生为你开药,并严格按照医嘱服用。



## 悦读

读万卷书,行万里路。在这个特殊假期,民主小学组织的一场悦读活动开启了该校学生别样的读书之旅。学生与书为伴,通过每日静心阅读半小时,跟随书本一起了解世界,让这个漫长假期过得更加充实、精彩。

通讯员 朱晓瑾 摄

# 吞咽困难不一定病在食道

## “低头族”:保护颈椎刻不容缓

记者 陈慧

本报讯 正月的一个早晨,柳忠医生刚刚打开诊所的卷帘门,就进来了一名神情沮丧、情绪低落的年轻人,他长吁短叹地说起了自己的病情。年轻人姓凌,一年前出现进食时食道有异物感的症状。这几天,此症状越来越明显,有时甚至大口一点的饭菜往下吞时他都有梗阻感。他去了几趟医院,先后做过食道镜、胃镜以及气管镜,均显示正常,被诊断为慢性咽炎,进行梅核气治疗,没有效

果。他对照自己的症状,上网比对,发现与食道癌十分相似,于是就来到柳忠诊所求医解惑。

柳忠医生经过进一步的问诊了解到,小凌平时喜欢玩手机,还经常感到脖子疼痛、头晕、手麻。于是,柳忠笑着对小凌说,别紧张,你患的是食道型颈椎病,建议他去做个核磁共振确诊下,并说小凌情况还不算严重,手术、中药都可以治疗。

小凌第一次听说有此病,带着疑惑,当即去做了核磁共振,结果显示颈椎前凸。后来,经过一段时间中药

治疗和练习颈椎保健操,小凌的一系列症状有了明显缓解。

柳忠医生表示:颈椎病是由颈椎间盘、颈椎等一系列的组织退变,压迫或者刺激颈部脊髓、神经根或者血管、食管等组织而产生的症状。现代人工作忙碌,生活节奏快,压力大,长期伏案工作,经常使用电脑,低头看手机,又不注意颈椎保健,颈椎病发病率逐年上升,发病年龄还呈年轻化趋势。他提醒市民一定要注意颈椎保健,平时经常做颈椎保健操。

# 第25个世界防治结核病日即将来临

## 携手抗疫防痨 守护健康呼吸

通讯员 杨洁

本报讯 今年3月24日是第25个世界防治结核病日,我国的宣传主题是“携手抗疫防痨,守护健康呼吸”。目前新冠肺炎疫情防控形势持续向好,另一种通过飞沫传播的慢性呼吸道传染病——肺结核,也是当前严重危害人民健康的主要传染病,防治工作尤为重要。

肺结核俗称“痨病”,是我国发病、死亡人数最多的重大传染病之一。结核病由结核分枝杆菌侵入人体引起,

可侵及人体许多脏器,其中以肺部结核感染最为常见,约占80%。肺结核的主要症状为咳嗽、咳痰或痰中带血,还可能出现的症状有胸痛、胸闷、呼吸困难、低热、盗汗、食欲不振、失眠等。因此,市民如发现自身咳嗽、咳痰超过二周以上没有好转,应怀疑得了肺结核,需要及时到市第一人民医院感染科结核门诊就诊。

结核病传染传播途径主要有四种,分别为呼吸道传播、消化道传播、垂直传播和伤口直接感染。其中呼吸道传播是结核病最主要的传染途径。

不过,市民如患了结核病,也不用太过担心,只要全程接受医院规范治疗,绝大多数都可治愈。

每个人是自己健康的第一责任人,在平时,要做到不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时需掩住口鼻,勤洗手、多通风、不扎堆,为遏制结核病流行而不懈努力。

疾控视线  
2020  
市疾控中心 主办  
市健康教育所  
金华市疾病预防控制中心“健康视界”微信公众号

公益 心晴 支持热线  
13588612320 / 739320  
24小时开通