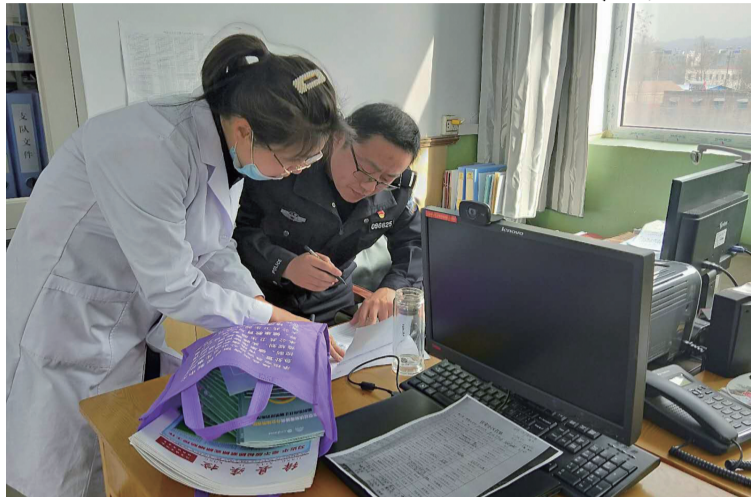


# 普及防控知识 筑牢科普防线



**本报讯** 为普及疫情防控知识,提高全县广大干部群众预防新冠肺炎防控的能力,连日来,县疾控中心组织宣传教育组成员深入城区机关单位、乡镇、乡镇卫生院、学校发放《新冠肺炎防控专刊》《新冠肺炎公众预防指南》《新冠肺炎办公场所预防临时指南》及正确使用消毒剂等宣传手册,内容涵盖面广,包括新冠肺炎病理认知、如何做好居家防护、如何正确使用消毒剂、办公场所预防指南、返校师生预防指南、疫苗接种相关指南等等,促使居民掌握新冠肺炎

防控科普知识,做好自己及家人的防控,共同抗击疫情。

当前正值学校师生返校关键时期,为帮助学校师生员工返校开学做好准备,切实保障师生员工的生命安全和心理健康,我中心还专门印制了《应对新冠肺炎校园防控知识问答》手册送到了县教科局,由该局统一向全县广大师生发放普及。

本次活动共发放宣传手册18000册、宣传折页15000张,疫情防控专刊1800份。

曹玉

## 校园成肺结核易发区,学生和家长们看过来

在历史上,结核病曾经肆无忌惮地吞噬了数亿人的生命,为此人类与结核病进行了长达几个世纪的漫长斗争,直至20世纪50年代异烟肼等有效抗结核药物的相继发明,人类抗击结核病才取得了阶段性的胜利。然而,不可否认的是,结核病菌从未被消灭,至今还在全世界广泛传播。

### 青壮年感染肺结核的比例正在逐年增加

很多人以为,结核病离我们很遥远,但实际上结核杆菌的分布十分广泛,有三分之一的人群携带有结核杆菌,其中引起发病的可以达到10%。一旦生活不规律,抵抗力下降,携带的病菌就可能“兴风作浪”。

而在我国,以前大多数人认为结核病是“穷病”,农民及中老年人是易感人群。但近年来的流行病学调查却发现,青壮年感染肺结核的比例正在逐年增加,白领、学生等发病数增多。近年来,我省中学、大学校园里结核病爆发时有发生,严重影响了学校正常教学秩序,也给学生的身心健康和正常发育造成了极大的伤害。出现这样的现象,其原因是多方面的:

1.从学生角度来看,很多学生平时学习压力大,缺乏锻炼,熬夜,生活没有规律,导致免疫力低;处于青春发育期的学生,免疫功能还不十分稳定,内分泌系统变化也比较大,比其他年龄阶段的人群更容易感染结核菌;一些学生个人卫生习惯差,也是导致感染肺结核的重要原因。

2.从居住条件来看,学生宿舍房间拥挤,不开窗通风,在这种环境里,只要有一名学生传染上结核病,就很容易在学生中扩散开来。学生在校内彼此接触时间长,接触地点集中,一旦发生结核病疫情,如处理不及时,极易造成爆发流行。

3.患病学生耽误就医或隐瞒忽视病情,也容易导致同学间的互相传染。比如在

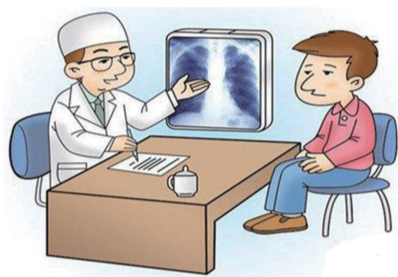
对江苏某大学患病学生的流调中就发现,有的学生有病兆已经长达1~2年,但缺少就医意识,发现身体不适就认为是感冒,只是买些药吃或加强营养,等到症状迁延不愈再就医时已经传染了很多同学。另外还有一些学生被诊断为肺结核,因担心影响学习,受到大家歧视而隐瞒病情,时间一长,使得周围不少同学也受其感染。

### 学生应该如何预防结核病

1、是要养成良好的卫生习惯。肺结核是通过呼吸道进行传播的疾病。患者会通过咳嗽、打喷嚏,从鼻腔和口腔喷出含有结核菌的飞沫,这些飞沫被健康人吸入就可能引起感染。因此我们在咳嗽打喷嚏时一定要注意咳嗽礼仪,要注意掩口鼻,不要随便吐痰;要勤开窗,每日开窗半小时以上进行自然通风;被褥、衣物要经常晒太阳,要保持环境清洁卫生。

2、是要注意劳逸结合,营养合理,提高机体抵抗力。结核菌总是喜欢那些抵抗力比较低,或者本身存在基础疾病的人群。因此学生们要进行适当的体育锻炼,提高身体素质;合理安排作息时间,保持充沛的精力和良好的精神状态;饮食结构要合理,多食用新鲜蔬菜水果;女孩子还要注意避免盲目减肥,男生要纠正不良习惯,限制上网时间,少去或者不去网吧。尤其是初高中毕业班的同学,家长要在生活上给予必要的照顾。

3、是若出现可疑症状及早就诊。肺结核的主要症状是咳嗽,咳痰超过2周,咯血或痰中带血;另外还有胸痛、呼吸困难症状,同时可能还会出现疲乏、食欲减退、午后低热、夜间出汗、体重减轻等。当学生咳嗽、咳痰大于两周症状不缓解,使用一般的药物治疗效果不好时,就要高度怀疑是否患上了肺结核病,尽快到结核病定点医院就诊。



### 学校应该如何减少和应对结核病疫情的发生

1.学校要做好新生入学体检,严格执行因病缺课登记和追踪制度,及时了解学生的缺课原因。如怀疑为肺结核,应追踪了解学生的诊断和治疗情况。

当学校中发现肺结核病患者后,特别是排菌的肺结核病人时,需要采取以下措施,首先要尽快让肺结核病人离开集体环境并接受正规抗结核治疗,对其居住的宿舍和学习场所进行消毒,保持居室通风和阳光充足;其次对接触人群进行必要的检查,如发现异常,应及时治疗,如无异常,3~6个月后最好再进行一次检查。检查发现的结核菌素试验强阳性者,则应在医生指导下采取预防性服药。

2.做好结核病学生休学和复学管理工作。根据结核病诊治定点医院休学诊断证明,对于需要休学的学生采取休学管理,学校应做好说服劝说工作。休学学生实行住院或居家隔离治疗,并接受所在地县级疾病预防控制中心和基层医疗卫生机构的管理。患病学生经治疗康复并取得结核病诊治定点医院出具的复学医学证明后,方可复学。

3.对经定点医院诊断不具传染性、不需休学的学生病例和预防服药者,校医或班主任应当协助督促其按时服药,并定期到指定的医院进行随访复查。

## 春分养生

### 春分节气养生吃什么

**樱桃。**樱桃的果实非常的丰厚,而且味道酸酸甜甜,深受到男女老少的喜欢。在樱桃当中含铁非常的多,超过了柑橘,梨以及苹果。在春分这个节气多吃樱桃还可以起到美容养颜的效果。

**红枣。**因为到了春天,很多家庭可能会出去踏青。那么,户外的活动这会比冬天多了许多,体力消耗也会比较大,所以需要补充更多的能量,但是在春季这个季节我们的肠道消化能力比较差,不宜吃一些油腻的食物,所以这个时候红枣是非常好的一个选择,红枣不仅可以帮助我们身体提供热量,同时也可以帮助我们养脾。

**蜂蜜。**在蜂蜜当中还有非常多的矿物质以维生素,不仅增强我们人体的免疫力,同时也是春季最理想的一个滋补品。每天早上起来的时候,我们可以加一到勺的蜂蜜放进温开水里面或者是加到牛奶里面服用,对于我们的身体有着很好的滋补作用。

**菠菜。**虽然说,在我国一年四季都会有菠菜这一个蔬菜,但是菠菜在春季的时候是最好的时期。菠菜当中所含有的草酸比较多,可能会阻碍我们对菠菜钙元素一些铁元素的吸收,所以我们在吃菠菜的时候可以先用沸水去把菠菜煮软,捞出来之后再翻炒一架。

### 春分节气养生注意事项

**调节饮食。**在春分这个季节,我们身体的新陈代谢非常的旺盛,食物应该以比较温和为主。不要吃过于油腻,过于生冷,也不要吃过于刺激性的食物。饮食要比较清淡化,同时在春分节气,要多吃一些含有丰富蛋白质以及矿物质还有维生素的食物。

**运动锻炼。**相信大家都有听说过这么一句话,一年之计在于春,所以春天是最适合锻炼身体季节。因为春天这个时候万物复苏,空气非常的清新,在春天我们多锻炼身体会增强免疫力及抗病的能力,减少患上疾病的可能性。

**做好御寒保暖。**春天的时候要多到室外去进行活动,舒展我们的形体,使我们的一天精力都更加的充沛。在春天这个季节特别要注意御寒保暖。因为春季的气候非常多变,我们一定要跟随的气温的变化去增加或者减少衣服,避免受寒伤到我们的肺部,引发呼吸系统的疾病。

## 关于对境外入绛人员严格管理的公告

目前,新冠肺炎疫情在国外扩散蔓延,一些国家甚至呈现暴发态势,疫情防控已进入新的关键时期,严防境外疫情输入已成为现阶段防控工作重点。为持续稳定我县疫情防控局面,保障全县人民生命安全和身体健康,现将有关事宜公告如下:

一、从即日起,所有境外入绛人员一律实施集中隔离医学观察。

二、自发文之日起,境外入绛人员集中隔离费用原则上自费。

三、境外入绛人员在入绛前要主动与居住地点对点管理工作专班联系人(相关信息见卫生健康委官网)取得联系,报告回绛行程安排及有关信息,确定接站时间和对接方式;对刻意隐瞒境外旅居史、未第一时间报告、有意规避隔离管控措施的境外返(来)绛人员,一经查

实,将依法严厉追究其相关法律责任;

四、各单位要进一步压实属地责任、单位企业法人责任、社区责任,对私接、包庇境外返(来)绛人员的工作人员,将依规依纪依法严肃追责。

绛县新冠肺炎疫情防控指挥部  
2020年3月20日