

市疾控中心发布12月健康提醒

寒冷天气注意防寒保暖 预防各类流行性疾病

■记者 陈成成 通讯员 钱丽珍

进入12月,寒冬将至,是呼吸道传染病的高发季节,尤其是新冠肺炎疫情之下,呼吸系统养护尤为关键。市疾控中心提醒市民,要注意增强体质、加强室内通风、注意个人卫生,预防各类流行性疾病。

做好防护工作 新冠肺炎防控不能放松

近期各国新冠肺炎疫情反弹趋势明显,我国多地也出现零星病例。疾控专家提醒,市民仍要做好预防措施。减少聚集,避免去人群密集的场所,避免与有呼吸道症状的人群接触;乘坐公共交通工具、在室内公共场所应佩戴口罩;外出回家、饭前便后需及时洗手,接触公共物品后避免用手接触口鼻眼,也可使用免洗手消毒剂。外出旅行,尤其要加强“保持距离、佩戴口罩、认真洗手”这三项预防措施。注意保持开窗通风、加强运动锻炼等良好的生活习惯。如有发热、干咳、乏力等症状,应及时就医;境外归国、国内中高风险地区返瑞人员等,应配合提供核酸检测报告、做好健康信息填报、体温监测、采样检测以及隔离观察等防疫措施。

预防流感 尽量少去人多的地方

流行性感冒(简称流感)是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病,潜伏期短,一般为1至4天。临床典型表现为畏寒、高热、头痛、肌肉酸痛、乏力等全身症状。流感主要通过飞沫传播,传染性强,传播迅速,易在集体单位暴发。

在流感高发季节,市疾控中心提醒市民,要多关注天气变化,尤其是儿童、老人等群体出门要多穿衣服,尽量少去人流量多的地方。特别是空气质量差时,尽量少出门,如需出门应佩戴口罩。另外,建议慢

健康提醒

RUI BAO

性疾病患者、老年人、体弱者等易感人群接种流感疫苗,这是预防流感的有效措施。

冬季也是诺如病毒的活跃期。被诺如病毒感染后,主要症状表现为恶心、呕吐、腹痛和腹泻等,严重的还会出现头疼、发热等症状。一般人感染了诺如病毒,注意多休息多喝水,1至3天内会自然恢复。如果出现了脱水症状,可以先服用补盐液或是一些运动功能性饮料,然后及时就医。

市疾控中心提醒,在日常生活中一定要注意养成良好的卫生习惯,尤其要注意保持手部卫生,这是预防诺如病毒感染的重要措施,餐前、便后、外出回家后、接触垃圾和动物后都要用流动水和肥皂(或皂液)洗手。此外,蔬菜、水果一定要清洗干净,食物要煮熟煮透。人群聚集的幼儿园、学校等场所要加强玩具、餐具的消毒,一旦发现学生出现聚集性恶心、呕吐、腹泻等症状,应指导其就诊、居家隔离治疗,处理学生呕吐物时,做好个人防护,并及时撤离学生。

防寒保暖 预防心脑血管疾病

冬季是心脑血管疾病的高发期,急性心脑血管疾病约有50%是在冬季发生的。

在寒冷天气里,心脑血管疾病患者更要注意保暖,市疾控中心提醒,患心脑血管病的老年人在气候多变的低温冰冻灾害发生时,一定要提高警惕,做好保暖措施,早、晚气温较低时,尽量减少外出时间;尽量避免感冒和感染其他疾病,避免受凉,谨防受冷诱发新的疾病;寒冷天气外出时,注意防寒保暖,戴帽子、围巾和手套,并注意随身携带相关急救药物;可适当运动,合理安排运动时间,控制好运动量。

市疾控中心提醒,一旦遇到心脑血管病人发病,首先应对病人进行简单处置,让病人平躺,解开病人的上衣领扣子,使其呼吸通畅,并注意保暖;同时,立即拨打“120”急救电话,尽快就医。

网传冷冻品查出新冠病毒？莫慌！ 我市在开展冷链食品物防应急演练



本报讯(记者 苏盈盈 通讯员 鲁智省 李武)网传望江菜市场冷冻品查出新冠病毒?不要慌!这是一场针对冷链食品物防的应急演练。近日,市防控办、市市场监管局、市卫健局等单位联合开展应急演练,提升冷链食品疫情防控突发事件应对能力,强化应急处置意识,规范各部门联动应急处置程序。

此次演练选取安阳街道望江菜市场、瑞祥大道安阳段、南滨街道综合市场和玉海街道飞云东路等区域,模拟日常监测发现某生产经营单位销售的进口冷链食品新冠病毒核酸初筛阳性,检查人员立即对目标区域内的经营点进行现场应急核查处置,对演练涉及的产品进行模拟封存处置,对相关从业人

员采取模拟核酸检测,对相关经营点进行“消杀”。

近期,进口冷链食品安全牵动广大市民的心。我市市场监管部门提醒,密切关注权威机构发布的进口冷链食品检疫信息和有关防控信息,不信谣、不传谣、不造谣,做好个人防护。确实需要选购食用进口冷链食品时,选择正规的市场和超市,主动查验产品核酸检测报告和消毒证明,购买前可扫“浙冷链”二维码查询该商品来源信息;购买冷链食品回家后做好消毒,储存此类产品时,应独立封闭包装,尽可能分开存放,接触外包装及冷链食品后应及时洗手,避免用手触摸口、鼻、眼等处,食物煮熟、煮透后再食用。

陶山镇开展“全民终身学习活动周” 暨“全民阅读节”活动

本报讯(记者 陈希林 通讯员 陈婷君)日前,以“书香陶山,全民智学”为主题的陶山镇第七届“全民终身学习活动周”暨第四届“全民阅读节”举行。

此次活动倡议以书香启迪智慧、以书香育家风、以书香促带动,让人人学习、乐于学习、善于学习、终身学习成为追求生活的高尚方式。活动现场,该镇对社区教育先进个人及阅读推广人进行表彰及授牌。同时,开展社区学校教育成果展,与会代表进行现场观摩、咨询。原市委宣传部副部长林式其作《擘画新蓝图,开启新征程》专题讲座。

当晚,陶山镇政府广场隆重举办大型文艺汇演,古诗词吟诵、排舞等12个精彩纷呈的节目轮番上演,吸引观众1000多人。



携手编织“同心结”

我市文明单位结对共建促发展

■记者 张洵煜

通过结对共建,街道更整洁了;通过结对共建,管理秩序得到有效改善;通过结对共建,公益活动、文体活动开展得更加丰富多彩;通过结对共建,许多偏远山区享受到和城里一样的资源……多年来,我市各文明单位积极与社区(村)、学校等结对共建,充分发挥文明单位引领示范作用,带动广大市民共同行动,营造人人参与、人人共建的良好局面,精神文明建设不断迈出新步伐。

近日,记者走进我市两家文明单位,与读者一起分享它们多年来结对共建的成果和经验。



【市烟草专卖局】

“精实阅览室”点燃山区孩子阅读梦

最近,湖岭镇潮基学校的学生们,正翘首盼望着他们学校的“精实阅览室”建成开放。这个小小的阅览室虽只有40来平方米,却可以承载上千本丰富多样的图书,带领学生们畅游浩瀚书海。这些偏远山区学子们的阅读梦想被点燃,其背后离不开市烟草专卖局的助力。

2015年,省烟草专卖局(公司)联合浙江省青少年发展基金会,开展“走进精实书库”青年志愿者系列活动,深入推进全省“精实希望书库”坚守,弘扬青年员工“奉献、友爱、互助、进步”的服务精神,引导青少年培养爱读书、会读书的习惯和能力。市烟草专卖局积极响应上级号召,结合我市实际情况,联合市团委,于当年开展“精实助学”项目。该局通过走访了解,将偏远山区的潮基学校确定为“精实助学”对象。“大山里的孩子信息相对闭塞,读书条件没有城里孩子好,他们更需要我们的帮助。”市烟草专卖局办公室工作人员蔡凌晖说。

据了解,2015年起至今,市烟草专卖局累计捐赠2600余册新书送至学校,还有一些书架、书柜等用品。但在今年的走访中,他们发现捐赠的图书在学校的利用率并不高。于是,该局积极与校方对接,并召集青年员工,针对该问题展开讨论、出谋划策。大家认为,好的阅读环境对阅读习惯的养成十分重要,需在“精实助学”项目的基础上,将“精实书库”转变为“精实阅览室”,为学生们提供更舒适的阅读环境。同时,将“精实阅览室”打造为多功能阅览室,将单位的优秀节目和活动通过该平台进行输送。“我们还向校方建议,将过去送去的书架和书柜等放置在教室中,设置专属图书角,让学生们可以随时读书。”蔡凌晖说。

11月15日,潮基学校的“精实阅览室”正式施工,预计年底可完成建设。这预示着,潮基学校的孩



子们即将拥有一方不大、却“沉甸甸”的阅读天地。

陶山镇沙洲村的乡村振兴之路,同样渗透着市烟草专卖局贡献的力量。2017年起,市烟草专卖局定点扶助沙洲村,通过走访考察发现,沙洲村的村容村貌有待提升,且村民的环保意识较差,希望通过乡村振兴,助力沙洲打造成为宜居宜游的美丽家园。这与市委党校原党委书记郑超豪提出的“美丽沙洲”建设的理念不谋而合。于是,该局积极支持郑超豪首倡和起草的《打造12345+工程和沙洲全面振兴计划》,于年初开建法治公园,为该村提供普法阵地。“法治公园即将完工,届时将在公园里展出关于鉴别真假烟、走私烟等内容,提高村民的法律意识和维权意识。”蔡凌晖说。

另外,市烟草专卖局还结对瑞湖社区与华瑞社区,开展义务植树、卫生清洁等志愿服务活动;每年平均投入20万元,通过市红十字会与慈善总会资助社会公益项目;开展“慈善一日捐”汇集爱心,扶危济困;联合瑞安“崇德”慈善品牌,开展“爱心月”活动,为环卫工人与困难市民发放爱心早餐等。

【温州飞云江海事处】

“少年海事学校”铸就少年蓝色梦

在瑞安,有一个少年海事学校。在这里,有海事图书角、海事教室、海事走廊、少年海事馆等特色教学场地;在这里,海事课程被纳入学校德育必修课程,每学期由学校老师至少讲授4堂水上安全知识课程;在这里,学生可参加海上巡航、走进海岛等校外实践体验活动,了解丰富多彩的水上出行安全知识……

该少年海事学校是由温州飞云江海事处与瑞安市外国语学校“牵手”,于2006年9月联合创建而成的,是建立在市外国语学校基础上的“校中校”。2013年11月,市少工委、市教育局批准“少年海事学校”为“瑞安市少年海事学校”。2017年11月6日,瑞安市少年海事学校正式挂牌“浙江省少年海事学校”“浙江省水上交通安全教育基地”。

记忆拉回至2006年。当时,温州飞云江海事处与市外国语学校成为“结对共建”单位。温州飞云江海事处将丰富的海事知识带进校园,引起了外国语学校师生的极大兴趣。于是,双方一拍即合,决定对这一形式的交流互动进行固化,签订共建协议,常态化开展水上安全知识教学活动。同年9月,全国首家少年海事学校应运而生。该校共建初期,通过聘任海事执法人员作为校外辅导员定期授课,组织少先队开展



“海上安全”主题队会,向青少年普及水上出行、游玩及暑期防溺水等安全常识。课堂外利用海事资源,带领青少年开展辖区水上巡航体验,让青少年切身感受水上安全的重要性,普及救生衣穿着、水上安全防范等意识。2014年,该校还出版了适用于不同年级的《爱海洋、知海事、巡海疆》三册海事教育校本,使水上安全知识进校园的内容更具体生动。

从课堂到海洋,从参观到实践,从海事到国防,从船舶到渔业……在结对共建活动中,双方围绕“水上安全知识进校园”主题,定期开展水上交通、水上求生救助、航海、船舶结构和暑期防溺水等知识培训讲座。同时,组织师生开展“3·12”义务植树、参与“航海日”主题纪念活动、组织进海岛安全宣讲团,体验军事训练等活动,拓宽海事学校共建载体,逐步形成常态化、多样性的教学互动机制。

另外,在温州海事局及各部门支持配合下,瑞安市少年海事学校开辟了温州海事局政务中心、温州海事局VTS、温州海事监管基地三个校外实践教学基地,通过实地观摩实践,向青少年展示VTS中心、雷达基站、海上救助器材和救生设备演练等内容。

十多年来,温州飞云江海事处与瑞安外国语学校的共建活动持续深化,瑞安市少年海事学校逐渐融入到温州飞云江海事处的海事文化中。经过不断的探索、升级,瑞安市少年海事学校目前已形成一套完整的以水上安全为重点,集海洋、海疆、海权和航海文化教育及志愿服务为一体的青少年海洋航海教育公益宣教模式,惠及人数超60万人次。

“随着近年来‘海洋强国’上升为国家战略,青少年海洋教育逐渐引起重视,大力开展和推进校园海洋意识教育具有深远意义。”温州飞云江海事处团支部书记刘超群表示,将通过与学校结对共建这个方式,继续纵深开展更多海洋主题活动,将海洋意识教育融入青少年培养成长中。