

秋季开学在即 请收下这份疫情防控指南

在全国多个省份出现本土确诊病例的情况下,秋季学期能否如期开学,是不少学生、家长和教师关注的重点。日前,

教育部召开的全国教育系统疫情防控工作视频会议明确了秋季学期开学返校的三条硬性标准:学校疫情防控条件达不到当地疫情防控要求,学校各项防控措施落实不到位,有效应急预案和演练落实不到位的,均不能返校。

各地开学安排陆续出台

近日,各地方也陆续出台了秋季学期开学安排,《北京教育系统2021年秋季开学返校工作方案》要求,北京市内中高风险地区学校的师生员工(包括大、中、小、幼各级各类学校),严格落实属地疫情防控管理措施,待所在区域降为低风险地区后再持48小时内核酸检测阴性证明方可返校。京内低风险地区的学校师生员工,不前往京内中高风险地区,不扎堆、少聚会,做好个人防护和健康监测,按时返校。

江苏省秋季开学总体安排:高校9月15日前不安排学生返校;中小学等分两类情况安排开学:第一类,今年



资料图片

以来一直处于低风险地区的设区市,9月1日正式开学。第二类,今年以来有中高风险地区设区市的,从全域降为低风险地区满21天以后可分期分批组织学生开学返校。

河南省郑州市原定8月25日开学时间延迟,小学一年级新生报名时间将经科学研判确定后及时向社会公布,延期返校期间实施线上报到、线上

教学。

疫情防控不放松

各地开学时间虽不尽相同,不论何时开学,疫情防控决不能松懈,都应加强校园管理。

一要严格校园管理,管好校门,严控入校人员,做好入校人员健康绿码、行程绿码核验及测温、登记、查证等工

作。学校做好每日巡查、值班值守工作。

二要严格落实疫情防控常态化各项卫生管理措施。在校园内严格落实戴口罩、勤洗手、“一米线”间距等防控措施。做好教室、办公室、图书馆、宿舍等人员密集场所日常通风,加大每日环境清洁消毒频次。定期摸排食材物料进货渠道,强化食堂及冷链管理。

三要做好保安、保洁、食堂从业人员等重点人群健康管理,实行闭环封闭管理,有针对性地细化防控措施,坚持每日健康监测和定期核酸检测制度。

四要做好应急物资储备。学校根据实际储备数量充足、品种齐全的疫情防控物资。

返校路途较远的师生,应注意随身携带足量的口罩、速干手消毒剂等个人防护用品,全程佩戴好口罩,做好手卫生。如返校途中身体出现发热、干咳、鼻塞、流涕、咽痛等症状应当及时就近就医,如在飞机、火车等公共交通工具上,应当主动配合乘务等工作人员进行健康监测、防疫管理等措施,并及时将有关情况报告学校。

据新华社

中国贫血日

“关爱贫血患者,遭遇贫血我该怎么办?”

为了改善中国贫血管理现状,提升全社会对于贫血疾病的重视,提高贫血相关疾病的规范诊疗意识,重视贫血疾病的防治筛查,规范临床合理用药,缓解医疗资源紧张的状况。

国家卫健委医药卫生科技发展研究中心联合白求恩公益基金会、中华医学会中华医学杂志及中华医学会各学科分会权威专家,倡导将每年的8月18日设立为“中国贫血日”。

今年8月18日是第四个中国贫血日,中国民族卫生协会联合国内数十家医院开展了“关爱贫血患者,遭遇贫血我该怎么办?”大型公益活动。

贫血是世界各国重点关注的

公共卫生问题,特别是育龄期女性,在孕产妇及非妊娠育龄女性贫血中,铁缺乏是其最常见的病因。

5个孕妇就有1个缺铁

我国孕产妇缺铁性贫血的患病率为19.1%。孕产妇缺铁性贫血对母体和新生儿均造成不良影响,对母体增加胎膜早破、产褥期感染和产后抑郁的发病风险;对胎儿和新生儿,可增加胎儿生长受限、胎儿缺氧、死胎、早产、新生儿窒息、新生儿缺血缺氧性脑病的发病风险。因此,应及时纠正孕产妇缺铁性贫血。

女性贫血很常见

我国15%的非妊娠育龄女性

存在贫血,各类型妇科住院手术患者术前贫血率均超过40%。其中,缺铁性贫血在妇科恶性肿瘤围手术期发生率更是高达81.4%。我国贫血标准就低于WHO标准,并且临床上对妇科患者术前贫血关注度不足。

研究显示,贫血显著增加妇科手术患者并发症和死亡率,即使是微创手术也会增加并发症风险和延长住院时间。术前4周纠正贫血,血红蛋白水平达到120(克/升)g/L,可有效降低输血患者比例。

及时补铁 提高妇幼健康水平

铁剂在缺铁性贫血的治疗中

效果显著,能够改善母体和新生儿的结局。若对口服铁剂不耐受或无应答,应考虑在妊娠中晚期给予静脉铁剂;在妊娠34周后,确诊为缺铁性贫血且血红蛋白<100(克/升)g/L的妇女,应考虑静脉补铁。对于产后大出血的患者,大剂量静脉铁剂治疗,快速提升患者血红蛋白改善预后。

对于正在等待手术治疗的非妊娠期女性患者,特别是妇科肿瘤伴贫血患者,口服铁剂补铁慢,依赖患者胃肠道吸收功能,往往达不到快速提高血红蛋白水平的需求。单次高剂量静脉铁剂能够更快纠正铁缺乏,改善患者贫血症状,是更适合妇科围术期患者的补铁模式。

据《生命时报》

牙刷的这几个细节不注意 牙算是白刷了

有朋友说:“我刷牙方法很科学,也很认真,可是牙还是不好,这是为什么呢?”我去他家做客时,发现了问题所在。他的牙刷口杯放在卫生间,夫妻二人共用一个口杯,口杯在水池旁,刷毛底部已经隐隐发黑。可他却很骄傲地说:“你看,我的卫生习惯多好,担心牙刷脏了,我把牙刷头放在杯子里,还盖了杯盖。”

这种方法正确吗?

工欲善其事,必先利其器。刷牙也是这样,要想刷好牙,必须要有一支适合自己的好牙刷,刷头大小合适,刷毛软硬适中,勤换牙刷。使用顺手、方便,存放卫生、环保,关注口腔健康,品味老年生活,从善待我们的牙刷开始。

我们的口腔是一个湿润密闭的环境,每秒都是细菌的繁殖季,我们的嘴巴养活了比地球总人口还要多的细菌。我们的牙刷干净吗?如何清洗牙刷?如何保存牙刷?如何选择牙刷呢?

事实上,牙刷刷毛上布满了大量的细菌,我们肉眼看不到,但它们却是引起牙病的罪魁祸首。这些磨人的小妖精,怎么消除呢?

这需要我们彻底清洗牙刷,把上面的食物残渣和污垢清洗干净,水分甩干,放在独立的口杯里,不要和他人牙刷接触,以免交叉感染。刷头朝上,放在干燥通风的地方。我们还要注意观察刷毛的情况,一旦出现变形、卷毛、破损,牙

刷的清洁能力会变更差,而且有可能擦伤牙龈,从而引起出血和牙龈炎,所以要及时更换。即使牙刷使用良好,为了避免太多细菌的滋生,最多不超过三个月也要更换。

此外,在牙刷的选择上,建议大家选择小头软毛的牙刷。刷头的大小,刷毛的软硬也是有讲究的。牙刷头通常能够覆盖两个前牙的牙齿为好。我们可以在超市按照年龄选择,0-2岁的刷头大概15毫米长,2-6岁刷头大概19毫米长,6-12岁刷头大概22毫米长,12岁以上大概25毫米长。

刷头不要太长,不然很难清洁到口腔的后半部分,宽度不超过四排刷毛,刷头的顶部是椭圆形的,这样的刷头方便操作;刷毛的材质应选择软而细的尼龙丝,刷毛顶端是磨光面,耐磨且容易干燥,刷毛的软硬度要适中,太硬会损伤牙体组织,太软不容易清洁干净。牙刷柄,要自己握起来比较舒服,有弹性并且防滑。

到底是普通牙刷好还是电动牙刷好?普通牙刷能满足大部分的需要,如果自己手动刷牙方法和刷牙的力度掌握不好,或者手部活动有困难的特殊人士,电动牙刷也是不错的选择,但一定要选择正规厂家的产品。牙刷的种类有很多,正畸牙刷、牙周刷……特殊牙刷选择还需要专业的医生指导。

据新华社

高原游防“高反” 不妨先吸点氧

青藏高原多年来都是暑期旅游热门目的地之一。那么,到青藏高原旅游需要注意什么呢?

黑龙江省医学会高压氧医学分会常委、哈尔滨市第一医院高压氧科主任李英在接受科技日报记者采访时介绍,青藏高原气压低、氧气含量少、昼夜温差大,紫外线照射强烈,初到此地的旅行者,最容易出现的不适就是急性高原反应。

李英指出,首次登上海拔3000米或更高的地区,大多数人都容易产生高原反应,出现头痛、头晕、胸闷、气短、心悸、反应迟钝等症,部分人还会口唇发绀、血压波动。通常在进入青藏高原的第一二天,身体不适应最明显,之后会逐渐缓解,一周后恢复如初。不过,也有少数人会逐步演变为高原肺水肿或高原脑水肿。

那么,对于即将奔赴青藏高原旅行的人来说,该如何有效预防急性高原反应呢?

李英建议,最好在出发前购置一些能增加血氧饱和度、预防感冒的药物,如高山红景天片剂、银杏

叶提取物、乙酰唑胺、地塞米松、布洛芬等,以备不时之需。还有一个方便可行的办法,就是进行高压氧治疗。我国利用高压氧技术防治高原反应已有30多年的历史。现阶段,进入高压氧舱呼吸纯氧,已成为频繁往返于高原与平原的人群保证身体健康的重要措施之一。

李英指出,高压氧治疗可激活机体自身保护机制,提升机体机能,增强机体对抗高原反应的能力。接受治疗者通常在离开平原地区的前3至5天,进入高压氧舱接受“氧疗”,每天1次为宜。临床观察表明,“氧疗”可快速增加机体氧含量,有效缓解脑水肿、肺水肿,还能减慢心率,纠正神经功能紊乱。

除了能预防高原反应,高压氧治疗还可防治“醉氧”。李英表示,长期生活在高原的人在返回平原后,会在短期内出现如疲倦、无力、嗜睡、胸闷、走路不稳等不同程度的“醉氧”现象。在此阶段,如果能每天进入高压氧舱吸些氧,就能够有效改善不适症状,重新在平原大地上“站稳脚跟”。

据《科技日报》

宁城县天义镇派出所 为新冠疫苗接种保驾护航

近日,全国部分地区新冠疫情出现反弹,赤峰市宁城县天义镇辖区的居民响应国家号召,积极注射新冠肺炎疫苗。

天义镇派出所为了居民能有序、高效地接种疫苗,每日增派

民警维护疫苗接种现场秩序,积极服务人民群众。并现场为人民群众解决疑难问题和新冠疫情方面的防护措施等问题,以确保新冠肺炎疫苗接种现场安定有序。

陈胜

木头营子乡市场监管所 加强农村集体聚餐监管

日前,敖汉旗木头营子乡市场监督管理所执法人员在全乡15个行政村开展“农村集体聚餐食品安全检查”专项行动,解决“流动餐厅”缺乏证照、加工场所条件简陋、采购原料是否质检和索要票据、厨余垃圾的处理等问题。

据介绍,农村流动餐厅无固定

地点、流动性大,使得疫情防控、食品卫生、从业人员健康、餐具清洗消毒、食品原料采购等环节很难得到全面监管。通过定期组织从业人员进行食品安全知识培训、签订承诺书和告知书等方式,有效规范流动餐厅食品安全经营行为,守护农村群众“舌尖上的安全”。

李洪民

公司减资公告

内蒙古良生商贸有限公司经股东会2021年8月18日股东会决议及工商局批准,决定减少公司现有注册资本。由现在的叁佰万元减少为伍拾万元,为保护债权人的合法权益,请所有与本公司有债权债务关系的企业及自然人,自本

公告见报之日起45日内,到公司内蒙古自治区呼伦贝尔市扎兰屯市卧牛河镇旗山村新村(村部东10米)申报债权债务,逾期不申报按相关规定处理。 联系电话:15849060938 特此公告

每个口罩累计佩戴时间不超过8小时!

根据新版指引,除了在密闭场所需要戴口罩外,当处于人员密集的露天广场、剧场和公园等室外场所时,也需要佩戴口罩。

普通公众需佩戴口罩的场所和情形分为六类:

- 1.处于商场、超市、电影院、会场、展馆、机场、码头和酒店公用区域等室内人员密集场所时;
- 2.乘坐厢式电梯和飞机、火车、轮船、长途车、地铁、公交车等公共交通工具时;
- 3.处于人员密集的露天广场、剧场、公园等室外场所时;
- 4.医院就诊、陪护时,接受体温检测、查验健康码、登记行程信息等健康检查时;
- 5.出现鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状时;
- 6.在餐厅、食堂处于非进食状态时。

根据场景需求选择口罩级别!新版指引建议公众选用一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护级别口罩。

而当事人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状,到医院就诊时,则需佩戴更高级别的口罩(如颗粒物防护口罩、医用防护口罩等),保护自己,保护他人,全面防范传播风险。

注:*颗粒物防护口罩,是指符合《呼吸防护自吸过滤式防颗粒物呼吸器》(GB2626-2019)标准中“随弃式面罩”规定且无呼气阀的产品。有特殊类型要求的,把类型和过滤等级标注在括号里,例如“颗粒物防护口罩(KN95)”,如果不标注,就是指所有随弃式面罩。

口罩“最长寿命”是多少?出于节约资源考虑,不少居民会反复使用口罩。不过,口罩的寿命有限,在一些特定场所佩戴过的口罩,也不建议反复使用。

指引提醒,口罩出现脏污、变形、损坏、异味时需及时更换。每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。需重复使用的口罩在不使用时宜悬挂于清洁、干燥、通风处。在跨地区公共交通工具上,或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用。外出要携带备用口罩,存放在原包装袋或干净的存放袋中,避免挤压变形,废弃口罩归为其他垃圾处理。

此外,露鼻孔式戴口罩、松垮式戴口罩也不对。正确佩戴口罩,要确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实。

戴口罩期间如出现憋闷、气短等不适,应立即前往空旷通风处摘除口罩。

重点职业人群怎么选口罩?境外输入和污染传播高风险岗位;在工作期间全程戴颗粒物防护口罩。

- 1.跨境货车、火车运输、装卸等工作岗位;
- 2.境外冷冻食品加工、贮存、装卸、运输等冷链运输岗位;
- 3.负责入境航班、火车、汽车的司机、乘务员、保洁员、搬运员等岗位;
- 4.监管进出境运输工具、货物、邮递物品等的海关工作人员;
- 5.机场、航班等保洁员、行李搬运等地勤人员。

医疗机构工作人员:分情况选择口罩。

一般接触人员:医用外科口罩或以上级别口罩

接触潜在污染人员:颗粒物防护口罩

接触病人或感染者岗位工作人员:医用防护口罩

- 1.一般接触人员:包括门诊和普通病房医护人员、保安、挂号、导医、收费、药房等人员;
- 2.接触潜在污染人员:保洁人



员、护工、水暖工、化验室工作人员等;

3.接触病人或感染者岗位工作人员:发热门诊和隔离病房医护人员、鼻咽拭子采样人员等。

公共场所服务人员:在工作期间

口罩。

包括乘务人员、安检人员、售货员、售票员、警察、厨师、酒店和餐饮服务人员、快递员、货物配送员、门卫、保安、保洁等。

据国家卫生健康委