

开学啦!

防疫工作这么做

各地中小学、各大高校均已陆续开学,由于学校人员密集,一旦发生传染病,极易造成局部暴发流行。因此,虽然我国的新冠疫情得到了有效控制,但防疫这根弦仍然不能放松,入学后仍要做好个人防护,防止新冠疫情再次反弹。

中小學生篇

1. 严格遵守学校防疫要求,报到时避免聚集,需要提供核酸阴性证明的学生应提前准备。

2. 主动报告与共同居住人自开学前14天的健康状况,以及中高风险地区旅居史或其他异常情况;如有境外、中高风险地区旅居史的学生及共同生活居住人员应主动向社区和学校报备,并积极配合落实健康管理规定。

3. 多备用一些适合的口罩,如标注YY/T0969、YY0469的平面口罩和标注GB2626防护口罩,前两种用于日常防护,后一种用于应对复杂高风险情况。

4. 符合疫苗接种条件的青少年在学校安排下有序进行疫苗接种,接种后留观30分钟,保持接种部位清洁,如有不适尽快联系学校,报告接种单位。

5. 住校生要保持宿舍卫生清洁,定期通风换气;走读生注意路途安全,乘坐公共交通工具时全程佩戴口罩,并注意手卫生。

6. 进入秋季后,早晚温差加大,注意适时增减衣物,预防着凉;生活中坚持佩戴口罩,勤洗手、少聚集;做到科学用眼,科学运动,营养膳食,睡眠充足,增强机体免疫力。

高等学校篇

1. 严格遵守学校防疫要求,报告开学前连续14天的健康状况和活动轨迹,不得隐瞒行程,将健康码、行程卡如实上报学校,配合学校做好开学入校健康检查。高校师生员工开学前需持48小时内核酸检测阴性证明。

2. 多备一些一次性口罩、消毒剂等个人防护用品。

3. 返校途中如需乘坐公共交通工具,一定要做好个人防护,全程佩戴口罩,进站、等候、换乘时,注意保持“1米”安全距离,并主动配合工作人员进行健康监测、防疫管理,接触门把手、电梯按钮等公共设施后要及时洗手或用消毒剂进行擦拭消毒。

4. 养成规范戴口罩、勤洗手等卫生习惯,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得超过8小时。

5. 进入秋季后,早晚温差大,适时增减衣物,预防着凉;科学用眼,科学运动,营养膳食,睡眠充足,增强机体免疫力;定期晾晒被褥及个人衣物;在教室、自习室、图书馆、食堂等公共场所时,注意与他人保持“1米”以上安全社交距离。



赴国外留学篇

1. 提前了解航班换乘、入境国的防控要求,提前做好核酸检测等准备,以减少不必要的聚集风险。到达目的地后,再次检查口罩,确保佩戴正确,保持社交距离,提前备好入境、检疫等相关材料。

2. 准备充足的一次性医用口罩,随身携带消毒湿巾,外出时保持安全社交距离,尽量不去人员密集的公共场所,减少聚会、聚餐等活动。

3. 尽量减少乘坐公共交通工具,必须乘坐时,注意全程佩戴口罩,落座前可用随身携带的消毒湿巾擦拭座椅扶手、把手、安全带扣等公共部位,如条件允许,最好间隔就坐。

4. 除进餐外,尽量不要取口罩,同时减少进食时间;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,更换后的口罩放入提前准备好的自封袋中,并按当地要求进行处理。

整理自中国疾病预防控制中心

孩子如何平稳度过换牙期?

相信很多人小时候换牙都有这样的经历,每当牙齿脱落后,妈妈总会把上面的牙齿扔到床底,下面的牙齿扔到屋顶,说这样长出来的牙齿才整齐,真的是这样吗?当然不是。想要拥有一口健康洁白的牙齿,在换牙期时一定要注意以下几件事。

1. 预防和治疗乳牙龋病

乳牙很容易患龋病,尤其是乳磨牙,如龋齿引起根尖病,还可影响恒牙的萌出。因此,乳牙期一定要养成良好的卫生习惯,积极预防龋病,一旦发现龋齿要尽快治疗,千万不要抱有“乳牙迟早要换,坏了也不必治”的错误观念。

2. 注意乳牙是否滞留或早失 乳牙脱落有一定的时间和顺序,当乳牙还未脱落,恒牙已经萌出时,应尽快带孩子去医院拔除滞留的乳牙,腾出位置,以利恒牙萌出;如果乳牙脱落,但恒牙未及时萌出,此时应在乳牙间隙处戴间隙保持器,防止两侧牙齿倾斜,以致恒牙没有足够空间萌出。

3. 纠正不良卫生习惯 乳牙松动即将脱落时,儿童常习惯用舌舔松动的牙,这样会影响恒牙的正常萌出,应及时给予纠正;“六龄牙”体积大、咬合面窝沟多,容易滞留食物残渣,最容易发生龋坏,家长应及时给“六龄牙”做窝沟封闭,并教孩子正确的刷牙方法,以及减少甜食的摄入。

4. 纠正牙齿错位咬合 牙齿在替换期会出现暂时性的错位咬合,有的在牙齿发育过程中能自行调整而恢复正常,但有的错位咬合,如因上唇唇系带位置过低而造成上前牙间隙过大,或个别牙齿出现的反颌,应尽早去医院纠正。

5. 多进食耐嚼食物 导致乳牙滞留迟脱的原因有很多,最常见的是食物过于精细,没有充分发挥牙齿的生理性刺激。牙齿的主要功能是咀嚼食物,咀嚼能促进乳牙牙根的生长发育以及自然吸收、脱落。因此,孩子换牙期间应多吃些耐嚼食物,如芹菜、玉米、苹果等食物,使换牙顺利完成。

长沙市口腔医院 余涛



新生儿出生后 别忘疾病筛查

新生儿疾病筛查是指在宝宝出生后对严重危害新生儿健康的先天性、遗传性疾病进行专项筛查,以便早诊断、早治疗,避免或减少小儿智力低下和身体残疾的发生,是提高出生人口素质,减少出生缺陷的重要预防措施之一,是每个宝宝出生后的第一道“安检”,不容马虎。

我国新生儿疾病筛查主要是指苯丙酮尿症、先天性甲状腺功能低下、G-6-PD酶缺乏症、先天性肾上腺皮质增生症和听力筛查,不同地区还会根据自身人群特点增加不

同的筛查病种。苯丙酮尿症是一类常染色体隐性遗传病,影响小儿生长和智力发育;先天性甲状腺功能低下又称为呆小病,是一类表现为智力迟钝、生长发育迟缓及基础代谢率低下的疾病;G-6-PD酶缺乏症可引起溶血性贫血,也是新生儿病理性黄疸的病因之一;先天性肾上腺皮质增生症是一种常染色体隐性遗传病,临床主要表现为不同程度的肾上腺皮质功能减退,如女孩男性化,男孩表现为性早熟,以及电解质异常等多种症候群。

新生儿采血的最佳时间为出生

72小时后,喂养良好的情况下,采血部位为足跟内、外侧缘,该部位血运丰富,又没有重要的神经和大血管。筛查结果可以根据医疗机构提供的筛查条形码扫码登录医院网站查询。如果新生儿初次听力筛查没通过也不要过于紧张,因为听力初筛容易受其他因素影响,如外耳道或中耳分泌物、体动较多、鼻塞呼吸不畅、周围环境噪声,最好的方法是根据医生的建议进行随访和复查。

长沙市第一医院产科
主任医师 杨静