

2024年9月3日

星期二

第3145期

国内统一刊号CN43-0036

全国邮发代号41-26

今日 8 版

# 大众卫生报

服务读者 健康大众

中国知名专业报品牌

全国十佳卫生报

新闻热线:

0731-84326206

湖南日报报业集团主管

华声在线股份有限公司主办



## 开学前眼科医院 迎来就诊高峰

随着暑假结束，全国各地的眼科医院和视光中心迎来了就诊高峰。众多家长纷纷选择在开学前夕，带孩子们来眼科“查漏补缺”。开学后学生用眼负担将进一步加大，长沙爱尔眼科医院儿童眼科中心视光专科副主任温龙波提醒，可运用“三个20”护眼法进行近视预防，即看电子产品或书籍20分钟后，远眺至少20英尺，也就是6米以上，至少保持20秒钟以上，让眼睛有效放松。

记者 王璐 通讯员 周巧  
摄影报道

## 开学季，上好“健康”第一课

**本报讯**（记者 王璐 实习生 吴子仪）新学期已至，孩子们也踏上了全新的学习旅程。9月伊始，湖南省疾病预防控制中心发布开学健康提醒，呼吁学校和托幼机构等人员密集的集体单位，需加大对流感、新冠、诺如、手足口等传染病发生风险的防范力度。

### 学校和托幼机构 开学防病指南

◆学校和托幼机构要开展自查，重点关注：

- 制定传染病防控方案及应急预案，并做好校医和班主任老师的培训工作。
- 环境整治与消毒。要全面清洁校园，做好教室、图书馆、卫生室、宿舍、食堂等聚集场所和洗手间、垃圾堆放处的清洁和消毒，彻底清理卫生死角。教室、办公室、宿舍要做好通风换气，设置充足的洗手设施和洗手液等卫生用品。
- 饮食饮水安全。做好饮水及食品安全的管理和检查，落实各项管理制度，全面清理消毒，加强环境治理，确保师生饮食、饮水安全。需对餐饮工作人员、供水管理人员开展食品和饮水安全教育，做

好从业人员健康管理。

◆学校要落实各项传染病防控制度：

- 开学后应按要求落实晨午检、因病缺勤登记和报告等制度，发现学生有发热、咳嗽、腹泻、皮疹等症状时应及时联系家长带孩子及时就诊，明确诊断后按医嘱积极治疗，避免带病参加集体活动和进入公共场所。
- 出现疑似或临床诊断的传染病病例的班级应加强症状监测、病例管理、消毒、通风等措施。
- 通过健康课、主题班会、家长会等形式加强个人防护、疫苗接种、合理就医等卫生知识传播，引导师生日常生活中坚持勤洗手、常通风、注意咳嗽礼仪、勤于清洁消毒等良好卫生习惯，结合全市流感疫苗接种安排，做好流感疫苗接种知识宣教。

### 学生开学注意事项

- 学生出现身体不适要及时报告老师和家长，避免带病上课。
- 保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，遮掩口鼻，注意做好手卫生，尽量避免用不清洁手触摸眼、口、鼻。

3. 均衡饮食，不暴饮暴食，不吃变质、不洁食物。饮水要喝开水，不喝生水。规律作息，适度运动，增强体质和免疫力。室外活动时根据天气，及时增减衣服，避免因着凉增加感染机会。

4. 在疾病流行季节应尽量减少到人群密集的公共场所活动，避免接触呼吸道感染患者，进入人员密集场所时应科学佩戴口罩。

5. 有呼吸道症状时减少外出，外出时佩戴口罩。

### 家长需关注孩子这些问题

- 关注孩子精神状态和健康状况，孩子出现发热、咳嗽等身体不适时，应及时就医、居家休息，不带病上学。
- 注意食品卫生，彻底清洗水果和蔬菜。食物要生熟分开，避免交叉污染。吃剩的食物应及时储存在冰箱内，且储存时间不宜过长，再次食用前，要彻底加热。
- 保持居室环境清洁，衣被、用具要勤洗勤换，做好通风，每日2~3次，每次至少30分钟，保持室内空气流通。
- 家长帮助孩子均衡膳食，多喝水，规律作息，适度运动，引导

孩子养成良好的卫生和生活习惯。

### 特别提醒： 加强对已患病孩子健康防护

- 当孩子出现发热、咳嗽、腹泻、皮疹等症状时，应当充分休息，多喝水，饮食应当清淡易于消化和富有营养。
- 密切观察病情变化，孩子出现持续高热、剧烈咳嗽、发生皮疹、病情反复，要及时就医。
- 当家长照顾、陪同就医时，要做好孩子及自身的防护（如戴口罩），避免交叉感染。
- 所有家庭成员与患儿密切接触时要注意个人卫生，并做好个人防护，近距离接触和照顾孩子时，应戴口罩；直接接触患儿后，或处理患儿使用过的物品、接触呼吸道分泌物后，应当使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。
- 家中有多个孩子，其中一个出现呼吸道症状时，应尽可能相对固定1名家庭成员照顾患儿并注意加强个人防护，近距离接触患者时，应戴口罩；其他家庭成员应尽量减少与患儿的接触机会，尤其是未感染的孩子，尽量减少与患儿的接触。