

开学在即 防控校园流感这样做

开学季将至,学生们将重返校园。疾控专家提示,因人员流动和聚集因素,流感等呼吸道传染病存在一定反弹风险,仍需重点关注并加强防控。学校和家庭可采取科学有效预防措施,确保学生健康安全。

学生日常活动如上课、课间操等容易形成聚集,加之流感病毒传播力强、未成年学生免疫系统相对较弱,使得流感在校园内传播风险较高,因此校园是流感防控的重点场所之一。

北京大学人民医院呼吸与危重症医学科主任医师马艳良介绍,流感与普通感冒虽然症状相似,但两者在病因、症状严重程度和传播性上存在显著差异。流感是由流感病毒感染引起,患者往往会出现高热、乏力、精神差、肌肉酸痛等全身症状,儿童、老年人、患有慢性病或体质虚弱者的重症风险较大,需及时就医接受规范治疗。

如何帮助孩子预防校园流感?对此,中国疾控中心环境所有关专家表示,应引导孩子加强个人卫生

生,尤其是在饭前、便后、手部接触污染物后,及时用洗手液或肥皂在流动水下洗手;学校在保证室内温度的情况下,加强教室、活动室等区域的通风换气;尽量避免孩子与流感样病例接触;接种流感疫苗是预防流感最有效的方法之一,现在接种仍有效;学校及托幼机构需做好每日健康状况监测,对环境进行科学适度消毒。

首都医科大学附属北京儿童医院主任医师徐保平说,家长如发现孩子出现流感症状,应及时就医

并告知学校,对于已经确诊流感的学龄儿童,要居家隔离,不建议带病上学。这既有利于孩子尽早康复,也是对学校其他孩子的保护。

徐保平特别提醒,如果孩子得了流感,需根据医生的处方使用药物。早期使用抗病毒药物可有效抑制病毒的复制和传播,缩短流感病程,预防重症和并发症,但不建议自行使用处方药,儿童应慎用镇咳药。同时,要特别关注用药安全,不能随意增加药物剂量,也不能随意增加给药频次。(据新华社报道)

感冒好了,低热还在怎么办?

瑞金医院呼吸与危重症医学科主任医师周剑平介绍,一般情况下,正常人体温(以腋下温度为例)介于36摄氏度到37.2摄氏度之间。“低热”是指体温高于正常范围,但不超过38摄氏度的现象。

体温正常范围是一个个体化的概念,不同人的基础体温会有所不同;此外,由于人类的生物节律特征,每个人的体温在一天中会出现生理性波动,一般午后体温比晨起高,剧烈运动、进食后,体温也会略微升高,但通常波动范围不超过1摄氏度。

在所有导致发热的病因中,感染性发热最常见。各种细菌、病毒或其他病原体造成的感染往往会引起不同程度的发热。其次是非感染性疾病相关发热,包括自身免疫性疾病、肿瘤等。除了病理性发热以外,还有一类生理性发热,例如,精神紧张、情绪焦虑、剧烈运动等也会引起发热。

“低热”的临床表现往往没有特异性,“疲劳感”或“乏力”可以是

低热的唯一症状。

“通过主观感受和客观体温测量,我们可以发现低热往往以晨轻暮重,午后起病,凌晨退热,周而复始的形式展开。”周剑平说,“低热”有时也可能伴随一些其他症状,包括咳嗽、咳痰、盗汗、消瘦等。

他特别强调,一部分特殊人群要特别关注“低热问题”,主要包括淋巴瘤人群、免疫功能低下人群以及肿瘤化疗人群等。上述人群由于自身免疫力显著下降,发生呼吸道感染后,病毒或细菌较难在短时间内被体内产生的抗体以及免疫细胞清除,容易出现“低热”持续时间较长,或“发热”情况短期反复发生。

遇到“低热”该如何应对呢?

周剑平说,基于生物节律特点,建议定时进行体温测量。一天3个测量点:晨起、午后以及睡前,将相关体温数据做好记录。这样看病时,医生可以根据你记录的体温变化进行病情判断。

无论是无明显诱因下出现的“低热”,还是感冒好转后出现的“低热”,都需要做一些必要的检查。检查内容包括:简易炎症指标,如血常规、血沉、C反应蛋白;病原体检测,如新冠、流感抗原;常见病原体抗体(IgM)检测;特殊检查,如结核T-SPOT、曲霉菌-GM、隐球菌-乳胶凝集试验等。如有需要,临床医生还会开具一些针对自身免疫疾病或肿瘤的检查项目。

此外,根据“低热”的伴随症状,医生也会针对性地进行相关检查,例如,呼吸系统——胸片或胸部CT,泌尿系统——超声或尿培养,心血管系统——心电图、心超或心肌蛋白检测等。

“低热”适度降温依然重要。

医生建议首先多喝水,多上厕所,加快身体代谢。其次,适当使用温水或酒精擦拭额头、腋窝、手心、脚心等部位,有助于身体的散热。第三,如伴有头痛、乏力等不适症状,

可以酌情短期使用解热镇痛药物。

此外,“低热”期间,患者应注意调整饮食,适当多吃一些清淡易消化的食物,如鸡蛋羹、南瓜粥等,避免吃生冷、辛辣刺激性的食物,如冰淇淋、麻辣烫等,以免影响身体恢复。

周剑平指出,“低热”需要“对症治疗”,在对症治疗基础上,找对病因很重要。如有明确病因导致低热发生,“对症治疗”方能彻底解决问题;如考虑呼吸道感染后(特别是病毒、细菌感染)短期“低热”,“对症治疗”的同时做好体温检测,如无全身症状加重或病情变化,定期随访即可。

他特别提醒,高烧不一定代表症状重,病情重,低烧也不一定是病情轻。年轻人抵抗力和免疫系统比较强,炎症反应往往表现得体温高一些。而老年人因为免疫力下降,和病毒的斗争没那么激烈,加之老人大脑中枢神经调节能力减弱,就会造成低烧甚至不发烧。(据《中国青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本栏各类信息,如遇要求支付押金或预付款时,请务必小心,敬请广大客户注意甄别假冒行为,谨防受骗,自负其责。

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

友情提示

新城区闻都广告设计服务部(北方新报)分类广告独家发布,其余任何自称《北方新报》或使用与北方新报近似名称的单位、网站及个人开展广告业务均与我单位无关,请广大客户注意甄别,避免带来不便和经济损失!

咨询电话:0471-6659562 (北方新报)编辑部

工程项目债权债务清算公告

内蒙古第三建筑工程有限公司所承建的乌兰察布市2017年京宁热电集中供热项目(一标段)工程项目于2019年10月16日已全面竣工,现我公司成立项目清算组,负责处理该工程项目债权债务(农民工工资、材料款、机械租赁及其它款项)等后续事宜,请与本项目有债权债务关系的所有人或机构自即日起30天内持相关合同及证件向清算组申报,逾期未办本公司将不予处理,责任自负。

联系电话:张经理 固定电话:18048362932。
内蒙古第三建筑工程有限公司
2025年2月11日

出租出售

国际金融大厦办公写字楼,位于呼市赛罕区新华东街18号,面积383㎡-2851㎡,现房出租出售,售价7600元起,租金面议,周边设施齐全,交通便利,停车方便。

联系:谢先生 0471-4676772

通知

内蒙古舒健健康管理服务有限公司于2025年2月26日上午9:00在呼和浩特市赛罕区赛罕区新华东街26号万达广场二期2区7段商业1至2层107会议室召开的股东会,审议通过注销事宜,股东冯超均为到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知!

声明公告

高彦军 140224199008209014,因你严重违反用人单位规章制度,用人单位已把你退回我公司,我公司与你签订的劳动合同已解除,内蒙古赛雅人力资源服务有限公司

声明

赵慕茹 身份证号 15020419501111184,系包头市青山区青山路街道北新社区特困人员,因突发脑梗死病,急需寻找其亲属,望亲属如亲属看到此声明后尽快与青山路街道北新社区联系,联系电话:0472-2616492/2616491。

遗失声明

●新城区丰磊石材经销部(统一社会信用代码 92150102MA0N8FHHX0) 代 理 冯超均为到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知!

●父亲:张志慧,母亲:冯秋利,冯秋利于2025年2月26日上午9:00在呼和浩特市赛罕区赛罕区新华东街26号万达广场二期2区7段商业1至2层107会议室召开的股东会,审议通过注销事宜,股东冯超均为到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知!

●清水河县气象局工委会委员会 冯超均为到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知!

●清水河县气象局工委会委员会 冯超均为到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知!

●清水河县气象局工委会委员会 冯超均为到场,没有到场的股东按照公司法第四十四条规定视为自动弃权,特此通知!

本人戴艳泽,身份证号 150423198507260027,由于不慎丢失呼和浩特市赛罕区大青山15号楼二单元1804网签合同一份,网签编号 YS2018173133,房屋代码 1807932,由此产生的一切后果与呼和浩特市恒远大远房地产开发有限公司无关,特此登报声明作废。●周文钧遗失保安员证,证号 15012014000966,声明作废。●包头市青山区正扬电脑办公复印点遗失营业执照正本,统一社会信用代码 92150204MA0R3JA88W,声明作废。●贾俊(身份证号 150207198006163228) 遗失包头市龙藏置业有限公司开具的东河区北梁旧城改造拆迁安置合同一份,房屋位置:福瑞苑苑小区8号楼1单元6层601号,编号 0006575,声明作废。