学校和托幼机构警惕冬季传染性疾病发生

冬季是多种传染性疾病高发的季节,除新冠肺炎外,常见的传染性疾病还包括:季节性流感、麻疹、水痘、流行性腮腺炎、肺结核、诺如病毒感染等。

学校和托幼机构人员比较密集,一旦出现疫情,会给广大师生的生活和学习带来较大的影响,因此加强学校和托幼机构冬季传染病的预防,对保护广大师生身体健康具有重要意义。

冬季常见传染病

(一)呼吸道传染性疾病

1.季节性流感

季节性流感(即“流感”)最常由甲型或乙型流感病毒引起,大多数流感患者会有发热(急速的高热会持续3–4天)、畏寒、咳嗽(通常是干咳),严重头痛、全身性肌肉酸痛、关节疼痛、喉咙痛和流鼻涕,以及严重的疲劳感与虚弱症状,也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

传染源主要是病人和隐性感染者,传染期一般为1周。传播途径以空气飞沫直接传播为主,也可通过被病毒污染的物品间接传播,人群对流感普遍易感。

2.麻疹

麻疹是由麻疹病毒引起的急性传染病,潜伏期约10天(7–21天)。麻疹在临床上可分为潜伏期、前驱期(出疹前期)、出疹期、恢复期,典型的临床症状是口腔颊黏膜出现灰白色小点(这是特点)。

麻疹是通过呼吸道飞沫途径传播,病人是唯一的传染源。患病后可获得持久免疫力,第二次发病者极少见。未患过麻疹又未接种过麻疹疫苗者普遍具有易感性。

3.水痘

水痘是以疱疹为特征的急性传染病,冬春两季多发,传染力强。通常情况下,如果没有并发症,水痘会在2周左右自愈,且愈后一般良好,并在感染过后可以获得永久性免疫。

水痘有低热、乏力及上呼吸道症状等早期临床表现,24–48小时后出疹,并迅速发展为清亮、卵圆形、泪滴状小水疱,周围有红晕,持续大约2–3天后开始干缩、结痂。在同一位置可能会出现皮疹、水疱、结痂同时存在的情况。皮疹主要位于头、面和躯干部位,继而扩展到四肢,末端稀少。水痘主要通过呼吸道飞沫或密切生活接触传播。

4.流行性腮腺炎

简称腮腺炎,亦称“痄腮”,主要由飞沫经呼吸道传播,腮腺肿大常为本病的首发体征,以腮腺发热、肿胀、疼痛为主要症状,1–2天后,腮腺逐渐肿胀,从一侧开始,然后逐渐累及另一侧。人群普遍易感,多见于儿童和青少年。

5.肺结核

肺结核是长期严重危害人民群众身体健康的慢性传染病。其病原体为结核分枝杆菌,它具有很强的传染性和致病性,人群普遍易感。该病主要通过呼吸道飞沫传播。

入冬以后,特别是学校和托幼机构这样人员比较集中的单位,如果房间通风不好,极易造成感染。临床表现为咳嗽、多痰、咯血、痰里带血丝、胸闷、胸痛、午后低热、夜间盗汗、全身无力、食欲减退或体重减轻等症状。

(二)消化道传染性疾病

6.诺如病毒感染

诺如病毒感染,全年均可发生,高发季节是从每年10月到次年3月。诺如病毒对环境抵抗力强,人体感染剂量低,10–100个病毒粒子就可致病,且潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短,可反复感染,全人群普遍易感,常造成学校等机构暴发疫情,最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,常表现为“上吐下泻”,儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主,潜伏期为12–48小时,病程一般为2–3天,多数患者发病后1–3天即可康复。该病毒的传播途径为消化道传播以及人传人传播。

预防措施

在加强晨午检制度的同时,我们还应注意以下几点,可以有效地减少传染性疾病的发生和传播。

(一)不参加或减少聚会,不到人口密集、人员混杂、空气污浊的场所去;

(二)培养学生和儿童养成勤洗手、戴口罩、不随地吐痰、打喷嚏捂住口鼻、勤洗澡、勤换内衣等良好卫生习惯;

(三)每天开窗通风,保持教室、寝室内空气新鲜;

(四)保持教室、寝室内的环境卫生,施行湿式扫除,进行一些必要的消毒工作,如日光下晾晒衣被、房内门把手、桌面、地面用含氯消毒剂喷洒、擦拭等;

(五)合理安排好作息时间,生活有规律,注意不要过度疲劳,以免抵抗力下降;

(六)培养良好饮食习惯,做到不食不清洁的食物,不吃未煮熟的任何食物,不喝生水;

(七)合理膳食,增加营养,要多饮水,摄入足够的维生素,宜多食些富含优质蛋白、碳水化合物及微量元素的食物;

(八)积极参加体育锻炼;

(九)加强预防接种,提高易感人群的抵抗力;

(十)出现发热或有其他不适时要及时就医。

警惕冬季四类传染性疾病

哈尔滨市疾病预防控制中心提醒

寒冬将至,气温越来越低,随着户外活动的逐渐减少,人们越来越多集中在室内活动,由于环境封闭,空间狭小,通风不畅,造成空气质量下降,人与人之间接触几率增加,容易造成由呼吸道和密切接触传播的传染病发生,在此哈尔滨市疾控中心特提醒广大市民注意预防。

新型冠状病毒肺炎

新型冠状病毒肺炎以发热、干咳、乏力为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、肌痛和腹泻等症状。多数患者预后良好。少数患者病情危重。老年人和有慢性基础疾病者预后较差。潜伏期 1–14 天,多为 3–7 天,人群普遍易感。

印度变异株有以下 5 个特点:一是潜伏期短,平均潜伏期 4.4 天。二是传染速度快,10 天传 5 代,每代传播的间隔从 3–5 天缩短到 2–3 天。三是感染能力强,短时间非直接接触就可传播。四是隐蔽性大,疫情的传播大部分发生在无症状阶段,即潜伏期的传染性就非常强。五是病毒载量高。

新型冠状病毒肺炎是以呼吸道飞沫和密切接触为主要传播途径。由于人群对它普遍缺乏免疫力,在人群密集场所极易暴发流行。此外,新冠肺炎的流行没有明显的季节性,只要防控措施落实不到位,随时存在流行的风险。

良好的卫生习惯和生活方式是预防新型冠状病毒肺炎简单、经济和有效的方法,做到勤洗手,常通风,不随地吐痰和擤鼻涕。咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘袖遮掩口鼻,鼻涕或痰液用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。不要用不干净的手触摸口、眼、鼻。保持居室清洁和周围环境整洁。与他人保持 1 米以上社交距离。随身携带口罩、消毒湿巾或免洗手消毒剂,必要时使用。推行分餐制,使用公勺公筷。注意饮食卫生,加工和储存食物做到生熟分开,煮熟煮透。不食用野生动物。

预防新冠肺炎最好的办法就是接种疫苗,接种疫苗的人越多,拥有免疫力的人就越多,这样就能够有效控制新冠病毒在人群中的传播,既起到了保护自己、保护家人的作用,同时也起到了保护他人、保护整个人群的作用,在做好个人防护的同时应尽早接种新冠疫苗,早日形成人群免疫屏障,有效阻断疫情传播;同时,接种疫苗能够降低重症率和病死率。

季节性流感

季节性流感(即“流感”)最常由甲型或乙型流感病毒引起,大多数流感患者会有发热(急速的高热会持续 3–4 天)、畏寒、咳嗽(通常是干咳),严重头痛、全身性肌肉酸痛、关节疼痛、喉咙痛和流鼻涕,以及严重的疲劳感与虚弱症状,也有表现为较重的肺炎或胃肠型流感。

预防流感首先做到:打喷嚏、咳嗽和清洁鼻子后要洗手,洗手应用清水和肥皂洗手;勤开窗,多通风;注意防寒保暖及饮食均衡,增强抵抗力;生活上保持规律,睡眠充足;流行季节少去人多的地方,在公共场所应佩戴口罩,保持安全社交距离。接种流感疫苗可有效预防流感。

水痘

水痘是以疱疹为特征的急性传染病,冬春两季多发,传染力强。通常情况下,如果没有并发症,水痘会在 2 周左右自愈,且愈后一般良好,并在感染过后可以获得永久性免疫。

水痘有低热、乏力及上呼吸道症状等早期临床表现,24–48 小时后出疹,并迅速发展为清亮、卵圆形、泪滴状小水疱,周围红晕,持续大约 2~3 天后开始干缩、结痂。在同一位置可能会出现皮疹、水疱、结痂同时存在的情况。皮疹主要位于头、面和躯干部位,继而扩展到四肢,末端稀少。

由于水痘主要通过密切生活接触或呼吸道飞沫传播。水痘可通过采取接种疫苗、平时多注意教室、房屋的通风换气,保持环境整洁,经常对教室门把手、桌椅表面等进行消毒,教育儿童养成勤洗手、注意锻炼身体、多饮水、避免过度疲劳、保持充足睡眠等良好健康生活方式。家长还要注意根据天气变化给孩子及时增减衣物。在流行季节要尽量少带孩子去公共场所,同时加强观察,如出现上述症状,尽早就医隔离治疗。

诺如病毒感染

诺如病毒感染全年均可发生,高发季节是从每年的 10 月到次年 3 月。诺如病毒对环境抵抗力强,人体感染剂量低,10–100 个病毒粒子就可致病,且潜伏期短、排毒时间长、免疫保护时间短,可反复感染,全人群普遍易感,常造成学校等集体机构的暴发疫情。诺如病毒感染,发病以轻症为主,最常见的症状是腹泻、呕吐、反胃、恶心和胃痛,常表现为“上吐下泻”,儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主,潜伏期为 12–48 小时,病程一般为 2–3 天,多数患者发病后 1–3 天即可康复。该病毒的传播途径多样,主要包括人传人、经食物和水传播。诺如病毒感染属于自限性疾病,目前尚无疫苗和特效药,发病后以对症或支持治疗为主,多数 1–3 天即可康复。

预防诺如病毒感染,以搞好个人卫生、室内环境卫生、食品卫生和饮水卫生为关键,培养饭前便后洗手的良好个人卫生习惯是预防和控制诺如病毒传播最重要和最有效的措施。因此,预防本病应养成勤洗手、不喝生水、生熟食物分开避免交叉污染等健康生活方式。

消防大练兵 技能大比拼

10月22日至23日,哈市消防救援支队举办“全市消防救援队伍2021年全员岗位大练兵比武竞赛”,来自市区各消防救援大队(站)的20支参赛代表队,围绕枪炮协同灭火操、百米障碍等4个科目展开激烈角逐。最终,道外消防救援大队、道里消防救援大队、平房消防救援大队分别荣获大队团体前3名,和祥路消防救援站、太平消防救援站、振江街消防救援站荣获消防站团体前3名。

田宇光 本报记者 刘姝媛文/摄

气排球项目,在家门口就能学

全国首个气排球学院落户哈尔滨开放大学

本报讯(记者 **梁潇**)球体大、重量轻、简单易学、老少皆宜;由前专业排球运动员“助阵”担任教练员;学员现场切磋过足“球瘾”……10 月 24 日,全国首个气排球学院落户哈尔滨开放大学,冰城市民今后在家门口就能亲身体验到这种独特运动的别样魅力。

“作为中国土生土长的体育项目,气排球是从排球项目衍生出来的群众性体育活动。由于具有球体大、重量轻、场地小、球网低的特点,是一项简单易学、老少皆宜、运动适量的全民健身运动。”哈尔滨开放大学气排球学院院长王威说,通过设立全国首家气排球学院,培养大批的气排球专业人才,将极大促进这项运动在我省推广与普及。

哈尔滨开放大学气排球学院成立后将由前专业排球运动员“助阵”担任教练员,冰城市民既可以通过学历教育学习气排球专项理论知识,也可以通过非学历教育学习气排球的专项技术、基本战术配合、实战技战术等技能,在专业的教学中体验到气排球的独特魅力。揭牌仪式后进行了全市首期高级气排球研学班公开课,拦网、妙传、扣杀……在专业教练员的悉心指导下,学员们用精彩的比赛感受气排球运动带来的快乐。

太阳岛上的秘密会议 为危机中的哈尔滨指明方向

《松江北岸 红色记忆》第七集10月25日上线

本报讯(记者 **张帆**)重现历史、追忆英烈,发掘松花江北岸红色历史,弘扬革命精神,哈尔滨新区出品的党史故事系列专题片《松江北岸 红色记忆》第七集于 10 月 25 日正式上线。

本集讲述了中共东北地区最早的重要领导人之一吴丽石的革命生涯。1923 年在反动势力的高压、破坏之下,哈尔滨党团组织处于涣散状态,岌岌可危。1927 年夏,中共在东北地区最早的重要领导人吴丽石在太阳岛密林中的一栋木屋里秘密主持召开了一次重要的特殊会议。会议讨论的内容,决定了哈尔滨乃至整个北满地区的政治形势、组织任务的前进方向……

关注 ZAKER 哈尔滨《松江北岸 红色记忆》专题;松北红色记忆/哈报新媒体微信视频号;哈尔滨新区发布、哈报新媒体微信公众号;哔哩哔哩视频哈尔滨日报官方账号;爱奇艺哈尔滨日报官方账号即可观看专题片。

扫码观看专题片

奋楫扬帆行致远 勇立潮头谱新篇

(上接第一版)

惟改革者进,惟创新者强,惟改革创新者胜。2020 年,在 218 家国家级经开区综合发展水平考核中,哈经开区排在第 23 位,处于全国第一梯队。

30年砥砺奋进,哈经开人“聚智工业、精培项目”

“我们深刻认识到,没有产业项目的支撑,产业链供应链自主可控就是无源之水,高质量发展就成了空中楼阁。”刘兴阁说,实践证明,工业是经开区的根基,项目是经开区的命脉,产业项目就是经开区安身立命之本。

“近年来得益于哈经开区、平房区的大力支持、指导和帮助,东安动力实现了技术升级和产品更新换代,企业经营业绩连年跨上新台阶。”

东安动力相关负责人说,尤其新冠肺炎疫情暴发后,政府将东安动力列为重点防控物资保障企业,发放防疫物资和疫情补贴,组织各部门全面解决企业主导产品、新上项目、生产要素保障供应等方面遇到的困难,为企业转型升级、发展壮大保驾护航。

紧握机遇,务实创新。30 年来,东安动力与哈经开区一道,同频共振,互融互进。以哈经开区、平房区全产业链协同互动发展为立足点,以做强汽车零部件产业为突破口,今年 1–9 月,哈尔滨基地销售整机 50.95 万台,同比增长 32.37%;实现营业收入 49.19 亿元,同比增长 31.91%;实现产值 47.27 亿元,同比增长 30.64%;区内配套 6.67 亿元,同比增长 77%。哈尔滨基地发动机销量在独立汽油发动机企业占比达到 46.01%,目前稳居国内独立汽油发动机企业市占率第一、商用车汽油机市占率第一、国内新能源汽车增程动力领域市占率第一。

正是几十年如一日深耕不辍的产业积累和项目迭代,哈经开区才能在经济下行和疫情影响的叠加之下,保持强劲韧性,实现化危为机。据统计,2020 年,区域地区生产总值同比增长 3.7%,规上工业增加值同比增长 12.1%;今年三季度,工业总产值增长 18.9%,一般公共预算收入增长 22%。近年来,区域稳步构建“四梁八柱”现代产业体系,推进 113 个省市重点产业项目开工建设,累计完成投资 333.52 亿元。

30 年砥砺奋进,哈经开人“先行先试、掘金环境”

“我们深刻认识到,没有营商环境率先突围、锐意改革、先行先试,在地缘位置和自然环境均不占优势的现实下,经开区的政策优势终会消失殆尽。”刘兴阁说,实践证明,营商环境上的每一次自我加压,不仅换来了真金白银和交心的企业,更印证了“服务到企业不好意思”不是一句空话。

2011 年 8 月 28 日,黑龙江正阳家园商贸有限公司新场区在哈经开区破土动工,当年仅用了 16 个月的时间,就完成了 15 万平方米的大楼建设。“无论在基建过程中,还是在后续的经营中,经开区各职能部门都把及时了解企业困难、想尽办法加以解决,作为工作常态。”企业负责人说,政府通过与企业签订“税金换优惠政策”的对赌协议,刺激企业快速建设、快速达产,“企业十年内累计纳税 2 亿元,对经开区来说,当时土地优惠了 2000 万元,10 年纳税是优惠金额的 10 倍,应该说做了一笔很好的生意。”

环境是金,服务是最好的邀请函。近年来,哈经开区持续深化改革创新,抢抓深哈合作机遇,坚持不懈打造市场化、法治化、便利化营商环境,“三级督办”“综合窗口”“办不成事窗口”“秒批制”等一批政务服务事项改革落地;“黄金十条”“产业链创新发展”“工业地产分割销售”“承诺即开工”等一批惠企政策实施;“标准化厂房”“增量配电改革试点”等一批降低企业生产经营成本措施出台……“十三五”时期,思哲睿手术机器人等 128 个超亿元产业项目纷至沓来,总签约额 1211 亿元。2021 年,在全市第三方营商环境整体评价结果中排名全市第一。

30 年砥砺奋进,哈经开人“牢记初心、为民前行”

“我们深刻认识到,没有哈经开区高质量发展创造的物质财富反哺民生短板弱项,就不会有平房百姓的高质量生活。”刘兴阁说,实践证明,经开区、平房区两区合并,融合互补,实现了发展、保障了民生。

30 年筚路蓝缕、春风化雨,哈经开区已经从过去单纯的工业园区,变成了功能集聚、要素齐全、设施先进的现代新城。

实行“统一规划、分步实施、小块启动、滚动发展”建设方针,向东街地道桥、平房机场、地铁 1 号线三期等一批重要基础设施相继建成,24 中学新校址、冰壶馆、冰球馆等一批公共设施项目配套启用。万兆光纤环网覆盖全域,智慧城区建设领先全省,乡镇全域农民喝上了磨盘山自来水,黎明村整村污水接入市政管网。

两区优势叠加、政通人和、相得益彰,区域发展活力不断增强。现在的经开区不仅企业集聚,人气也越来越旺,第七次全国人口普查数据显示,全区人口增长 25%,宜居宜业环境已经成为招商引资的新名片。

30 年砥砺奋进,哈经开人凝铸了“对得起,拿得下,打得赢”的哈经开精神。刘兴阁说,“今天,我们坚守初心、负重赶考,作为哈尔滨新区的产业支撑区,将打好‘三区’牌,释放政策叠加优势,加快实现产业基础高级化、产业链现代化,力争在‘十四五’时期,打造全市首个千亿级产业,人均可支配收入增长与 GDP 同步,奋力在工业强省、工业强市发展战略中扛重担、当先锋,续写哈经开区创新发展新篇章”。

(上接第一版)

二、提醒市民近期不要前往疫情风险地区,如必须前往,务必提前向所在社区(村屯)、工作单位报备,并注意查询目的地的疫情进展及防控措施要求,自备充足的个人防护用品及必要的消毒用品,做好防护。返哈后,要按照我市相关疫情防控政策执行。如与确诊病例或无症状感染者轨迹交集,或近期接触过上述地区相关人员,应主动向所在社区(村屯)、工作单位报备。

三、如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状,请勿自行服药,需佩戴口罩尽快到就近的医疗机构发热门诊排查和就诊,就诊过程中避免乘坐公共交通工具,并主动告知旅居史、接触史。

四、接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎的有效措施,更是每一位公民应尽的责任和义务,请符合条件却仍未接种的市民尽快完成接种,共同构建抗击新冠病毒免疫屏障。

五、请广大市民充分认识当前疫情复杂形势,继续绷紧疫情防控这根弦,做好个人健康防护,科学规范佩戴口罩,尤其是乘坐公共交通工具时以及在人群聚集场所活动时要佩戴口罩。乘飞机等公共交通工具时还应尽量避免接触公共用品、减少进食和饮水次数,并在日常生活中继续遵守保持安全社交距离,不扎堆、不聚集、勤洗手、常通风、少聚餐、分餐制、使用公勺公筷,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或肘袖遮挡,进出公共场所等应积极配合体温测量、健康码(行程码)查验等卫生习惯和生活方式。