

2021,从健康生活开始

——市疾病预防控制中心元旦春节健康提示

春节是我国最重要的传统节日，远在他乡工作学习的人们多数回家团聚，有些人则利用长假外出旅游。市疾病预防控制中心温馨提醒：当前仍处于新型冠状病毒肺炎疫情全球大流行时期，在享受欢乐祥和的新春佳节之际，不能忽视新冠肺炎疫情防控工作，同时还要预防人感染禽流感、诺如病毒感染、食物中毒和一氧化碳中毒。

【重点提示】

- 1.我国新冠肺炎疫情防控成效来之不易，是全国人民共同努力的结果。每个人能尽量避免感染的风险，就是为防控工作作出贡献。要避免非必要的跨境旅行，国内新冠肺炎疫情中高风险地区人员限制出行，低风险地区之间可能错峰安排旅行。建议老年人、有基础疾病者假期避免外出。旅行期间要服从旅行目的地的新冠肺炎疫情防控工作的有关要求，准备口罩、免洗手消毒液、消毒湿巾等物品。与他人接触时佩戴口罩、保持距离，勤洗手，尽量减少人群聚集活动，控制聚餐人数规模。旅行归来后要切实做好自我健康监测。这些措施也可预防流感等冬季春季常见的呼吸道传染病。
- 2.尽量避免接触活禽或活禽市场，不要购买活禽，鼓励购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽。不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜，不喝生水。
- 3.节假日期间应尽量减少聚餐，不要举办大规模聚餐活动，要注意预防诺如病毒、食物中毒。不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜，不喝生水。
- 4.冬季室内燃煤取暖、使用燃气、煤气管道、小煤油、汽发电机时，应保持良好的通风状态，预防一氧化碳中毒。

【相关风险的特征及具体预防措施】

- 1.新型冠状病毒肺炎
人冬以来，我国境内发生由输入传染源导致本土聚集性疫情频次增多，由于发现和防控及时，疫情规模均较小。全球疫情则呈现持续上升态势，上月中旬以来平均每日新增病例超过64万；疫情发生以来，全球累计报告病例数超过7753万例，累计死亡人数超过172万人（实时疫情详见中国疾病预防控制中心的新型冠状病毒肺炎疫情分布 <http://2019ncov.chinacdc.cn/2019-nCoV/globald.html>）。

未来一段时间，全球疫情总体仍将呈现持续上升态势。虽然多个国家相继批准紧急使用新冠疫苗，但受生产、配送、接种、资金以及富裕国家优先订购多数疫苗等因素限制，短期内通过接种疫苗实现形成免疫屏障并改变疫情发展态势的可能性将小。因此2021年春节假期，境外疫情仍将呈现高强度流行态势的可能性较大。我国境内面临的疫情输入风险依然较大，人口流动将增加疫情扩散的风险。

主要预防措施：

(一)当前境外疫情严重，个人出境旅行感染风险高。根据各地防控政策，入境人员须提供严格的双阴性检测证明，入境后需集中隔离观察14天外加7天健康监测随访。因此，建议个人充分权衡出行时机和必要性，避免非必要的跨境旅行。

(二)境内中高风险地区人员限制出行，低风险地区人员不得前往中高风险地区。我国境内各地新冠肺炎疫情等级可在国务院网站专栏 (<http://bmfw.www.gov.cn/yqfzlxjcx/risk.html>)、手机应用程序“国务院客户端”或微信小程序等实时查询。

(三)境内低风险地区之间人员可以错峰安排旅行，但建议老年人、有基础疾病者假期避免外出。旅行期间，乘坐飞机、火车等交通工具时要遵守秩序和乘务人员管理要求，全程佩戴口罩，做好手卫生，并妥善保存票据以便查询。如旅途过程中出现头痛、乏力、嗅觉味觉丧失、干咳、发热等症状，应立即到就近的医疗机构就诊，取消或中止旅行。假期尽量减少不必要的人群聚集活动，控制聚餐人数规模，与他人接触时佩戴口罩、保持距离，勤洗手。

(四)旅行归来，继续做好个人健康监测，应自我观察14天，一旦出现身体不适，及时就医并主动告知医生自己的旅行史。

2.人感染禽流感
人冬以来，我国在禽类间发现了禽流感疫情。我国的南方少数地区也报告了几例人感染禽流感的散发病例。人感染禽流感的主要感染来源是接触染病的活禽或去过受污染的活禽市场。患者初期一般表现为流感样症状，如发热、咳嗽、少痰，可伴有头痛、肌肉酸痛和全身不适。重症患者病情发展迅速，多呈重症肺炎等表现。

主要预防措施：尽量避免接触活禽或活禽市场，若必须接触，应加强个人防护，如戴口罩、手套，并尽快用肥皂及水洗手；不要购买活禽，鼓励购买集中宰杀处理好的冷鲜或冰鲜禽；不要从活禽市场或流动摊贩处购买活禽家畜；更不要与原有禽混养；若有发热及呼吸道症状，应戴上口罩，尽快就诊，并告诉医生发病前有无禽类接触史或是否去过活禽市场。

3.诺如病毒感染
诺如病毒病暴发疫情主要发生在托幼机构和学校。旅行团、游轮、度假中心也常有诺如病毒病暴发疫情发生。近年来，我国报告多数起国内旅行团暴发诺如病毒病疫情。人冬以来，有多地学校和托幼机构报告了诺如病毒病的暴发。

人们通常经过以下途径感染：食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水、触摸被病毒污染的物体或表面后将手指放入口中、接触病毒感染者（如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具）、最常见临床症状为呕吐和腹泻，其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛，多数患者症状持续2-3天后恢复。极少数病例可发生重症甚至死亡。发生重症的高危人群为高龄老人和婴幼儿。

主要预防措施：注意洗手，尤其在如厕和更换尿布后，以及每次进食、准备和加工食物前；水果和蔬菜食用前应认真清洗，牡蛎和其他贝类水产品应深度加工后食用；诺如病毒感染者患病期至康复后3天内不能准备和加工食物或照护其他患者；被患者呕吐物或粪便污染的表面应及时用含氯漂白剂或其他有效消毒剂清洗消毒，并立即脱掉和清洗被污染的衣物或床单等，清洗时应戴上橡胶或一次性手套，并在清洗后认真洗手。

4.食物中毒
节日期间聚餐和在外就餐机会增加，在食品卫生状况不佳的情形下，食物中毒发生可能性会有所增加。我国内地食物中毒以微生物性食物中毒事件起数和中毒人数最多，主要发生在餐饮服务单位和集体食堂，表现为集体进食同一种或多种受污染或变质食物后，多人集中发病。患者常在进食后24小时内出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等胃肠道症状；以上、中腹部持续或者阵发性绞痛多见。

呕吐物多为进食之食物；常先吐后泻，每天腹泻数次至数十次，多为黄色稀便、水样或黏液便。

主要预防措施：注意饮食卫生，饭前便后要洗手。不吃未烧熟煮透的食物、未经消毒的奶、未削皮的水果、生的蔬菜，不喝生水。选择新鲜、安全的食品原料，加工时要注意生、熟分开。外出就餐时，注意选择正规、卫生条件好的饭店或餐厅。

5.一氧化碳中毒
一氧化碳是一种无色、无味和无刺激性的窒息性气体。在我国，非职业性一氧化碳中毒高发季节与我国北方燃煤取暖季节一致。高发省份主要分布在我国东北、华北和东中部地区。

发生非职业性一氧化碳中毒的主要场所为家庭，包括使用煤炉、炭火等取暖设备的居室、安置燃气、煤气热水器的卫生间或淋浴房，使用燃气、煤气灶具的厨房等。此外，使用小煤油、汽发电机的车库、地下室以及密闭的空调汽车内也是高危场所。

发生一氧化碳中毒的临床症状主要与机体内血液中碳氧血红蛋白浓度有关。轻度及中度中毒后迅速脱离中毒环境并及时抢救，一般无后遗症。重度中毒患者病死率高，存活者可有严重后遗症。

主要预防措施：在寒冷季节如有条件尽量选择集中供暖。家中使用燃气、煤气灶具或小煤油、汽发电机时，应保持有良好的通风状态，最好安装一氧化碳探测器，并定期检修维护。一旦发生非职业性一氧化碳中毒，应立即开窗通风，同时迅速将中毒者转移至空气新鲜且通风良好处。尽快拨打120急救电话，尽早进行高压氧舱治疗；对于出现呼吸及心跳停止的危重患者，应立即给予人工呼吸和心脏按压。

(十堰市疾病预防控制中心)



为体育必修课程之一。该校要求每一位学生在高二年级修满2个学分。学校和市游泳馆联合开设游泳课程，为学生学习游泳技能创造了条件。记者罗琛 通讯员左琴 徐建兵摄

茅箭区火车站小学 给老师写封感谢信

本报讯 通讯员王勇报道：昨日，茅箭区火车站小学李文娟老师刚踏进校门口就收到了一份特殊礼物——一封感谢信。这是茅箭区火车站小学党支部精心为她“定制”的一份新年礼物，和她一样收到特别礼物的，还有该校其他47名教师。

据悉，为老师送特殊新年礼物活动在茅箭区火车站小学已经开展了五年。该校始终秉承“让最优秀的人培养出更优秀的人”这一理念，把师德师风和专业提升作为教师队伍强基铸魂的关键，创造性地走出了一条具有自身特色的教师专业发展模式。火车站小学党支部书记、校长王娜介绍，学校感谢老师们日复一日的辛勤劳动，希望用这种温情的方式向他们说一声“谢谢”。

多措提升教师教学能力

本报讯 通讯员熊巍报道：上月29日，郧阳思源实验学校九年制部分教师来到郧阳区柳陂中学，开展听课评课活动。这是该校实施“请进来走出去，助力教师专业成长”措施的一个缩影。

据悉，建校3年多来，郧阳思源实验学校始终把“请进来走出去，助力教师专业成长”工作作为重中之重来抓，每半年定期邀

请区教研室专家到校进行教学视导和课堂教学指导，为学校教学管理出谋划策，为教师课堂教学“把脉问诊”。每学期至少选派8名教师到北京市东城区一六一中学跟岗学习。同时，积极组织教师参加各级各类教研活动、学科培训，为提升教师专业水平搭建平台，为提高教学质量打下坚实的基础。

疫情防控 关注安全 十堰市疾控中心 十堰日报社办 卫生热线：12320

讲文明树新风 公益广告

2021 福 迎新年

十堰市文明办 十堰日报社宣