

市疾控中心发布开学健康提示

警惕5种秋季常见疾病

新学期已经开始,秋季是流感等呼吸道传染病和诺如等肠道传染病的高发季节。各级各类学校和托幼机构等集体单位人员密集,增加了疾病的感染风险。市疾控中心近日发布了开学健康提示,要警惕5种秋季常见疾病,同时针对学生和家長以及托幼机构和学校,给出了防控措施。

秋季常见病

流行性感冒

流行性感冒简称流感,学生之间密切接触易造成病毒传播。流感发病突然,表现为寒战、畏寒、全身酸痛、咽痛等症状,以空气飞沫传播为主。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的常见传染病,好发于5岁以内儿童,以手足臀部处斑丘疹、疱疹为主要特点,多伴发热。下半年高发期为9-11月,极易在托幼机构等集体单位传播。

病毒性腹泻

秋季为病毒性肠胃炎的高发季节,它是由多种病毒,如轮状病毒、诺如病毒、腺病毒、星状病毒、杯状病毒等引起的急性肠道传染病。临床特点为起病急、恶心、呕吐、腹痛、

腹泻等,也可有发热及全身不适等症状,病程短。各种病毒所致胃肠炎的临床表现基本类似。其中引起秋季腹泻的病毒最常见的为轮状病毒,而诺如病毒感染则易在集体场所引起爆发。

细菌性结膜炎

细菌性结膜炎是一种常见的急性传染性眼病,又称“红眼病”,多发于春季和秋季。儿童患细菌性结膜炎由流感嗜血杆菌或肺炎链球菌引起,流感嗜血杆菌性结膜炎易在学校和家庭中传播感染。

新型冠状病毒感染

新冠病毒感染以发热、干咳、乏力为主要表现,少数患者伴有鼻塞、流涕、咽痛、结膜炎、肌痛和腹泻等症状。传播途径:经呼吸道和飞沫密切接触传播,在相对封闭的环境中,高浓度的气溶胶也存在传播可能。

防控措施

学生和家長

1.养成良好的卫生习惯

保持良好的手卫生习惯,饭前、便后、触摸眼口鼻前、接触污染物后均应用流动水按“七步洗手法”洗手,或用速干手消毒剂、消毒湿巾进行手消毒。

不随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时要遮掩口鼻并及时洗手。

进入秋季,注意早晚适时增减衣物,预防着凉。

2.做好自我健康监测

出现发热、呕吐、腹泻等症状,及时报告学校,规范就医,不带病到校,尽量减少与他人的密切接触。

3.保持家庭环境卫生

家庭生活场所日常应以常规清洁和通风为主,如家人出现发热、咳嗽等症状或罹患传染病时,应加强消毒,避免在家庭内造成传播。

4.合理日常膳食

进食要规律,一日三餐进食时间相对固定,不暴饮暴食。

饮食要营养均衡,食物种类要多样化,荤素搭配。多吃新鲜蔬菜、水果、奶类和豆制品,多喝白开水,不喝含糖饮料,少吃零食、油炸食品,不生食或半生食海产品和水产品。

5.规律生活作息

每天保证充足睡眠时间,托幼儿童和小学生至少10小时,初中生至少9小时,高中生和大学生至少8小时。

早睡早起,避免熬夜,循序渐进加强体育锻炼,日常学习生活中保持身心愉悦。

6.接种疫苗

接种必要的疫苗,以增强孩子的免疫力,减少感染风险。

疫苗预约流程

关注“天津疾控”微信公众平台,点开底部菜单栏,选择“服务信息”-“在线服务”。

可根据接种疫苗类型,选择“全市流感疫苗预约接种门诊”或“全市预防接种门诊”等。

选择就近辖区,拨打电话问询接种禁忌症及注意事项,完成预约。

新报记者 李文博



图片由交管部门提供

“高铁+租车” 解锁出行 新方式

近日,铁路12306租车全新上线,“高铁+租车”无缝衔接,为旅客“最后一公里”出行提供新方式。12306租车通过铁路+租车,实现高铁+自驾游相结合。该服务覆盖城市500余个,高铁站800余个,机场200余个。其中,车辆统一管理,可异地换车,费用公开透明,7×24小时客服随时解答旅客相关问题。

如何下单?打开12306App,可在首页或出行服务页等选择“租车·约车”服务。进入租车首页,根据行程选择用车城市、用车时间。12306租车支持全国网点异地还车,多省市免异地还车费,覆盖800多个高铁站,下了高铁即可取车开启旅行。旅客可根据需求选择车型。

同时,旅客也可通过支付宝芝麻信用分申请免押,或选择取车时在门店进行免押。平台也根据不同城市提示限行,避免违章出行。

据介绍,12306租车向旅客提供全景实图取/还车指引,让取/还车不迷路,用车更便捷。当旅途中遇紧急情况拨打道路救援电话,平台也会及时处理,让旅程更安心。

新报记者 张珊珊

提升“开门杀”事故防范意识

津城车主用“创意小物件”保障交通安全

驾乘车辆外出时,停车后打开车门前如果疏于对车外环境的观察,就可能酿成不可挽回的事故后果。随着公安交管部门在推进“争做文明有礼天津人”主题活动中,对“开门杀”交通事故的警示和安全教育的不断深入,津城市民的交通安全意识有了显著提高,许多车主开始在车内启用“创意小物件”,采取各种措施预防此类事故的发生。

“这周开始接送孩子了,在学校附近停车时周围车多,这个就特别管用。”在刚刚过去的暑假期间,家住河东区的一位侯女士购买了两面火柴盒大小的小型后视镜,分别贴在了爱车后排车窗旁的立柱位置:“交警到孩子学校讲过课,尤其提到‘开门杀’的危险,我一直都会提醒孩子,开车门前看看车窗外,后面没有人和车再开门,有了这个小镜子就能让他随时观察车后

的情况。”

一系列措施的长期实施,如今已经取得了显著成效,津城车主和乘客的文明交通意识有了显著提升。和侯女士一样,很多车主在防范“开门杀”事故方面展现出了创造性。除了后排车窗旁的小型后视镜,网约车驾驶人汪师傅的车内为保障交通安全设置的“创意小物”可谓一应俱全,包括印有“先观察再开门”“上车系好安全带”等温馨提示语的贴纸、发声提示器、粘贴在车门边的夜间反光条等:“这都是我自己买的,最贵的也不到20元,天天开车安全当然要放在第一位。”

这些小物件,确实不同程度上能够在保障交通安全方面发挥实效。通过网络购物平台搜索,记者详细了解了它们各自的不同使用方法和作用:

语音开门提示器:一种安装在车门把手上的小型电子设备,当车门即

将被打开时,它会发出“请注意后方来车”的语音警报声,提醒开车门的驾乘人员注意观察车外情况,降低“开门杀”事故发生的概率。

小型后视镜:安装在后排座车窗旁立柱位置,乘客可以在不转头的情况下,开车门前观察它反射到的车辆后方情况,从而避免突然打开车门造成交通事故。简单易用,且不占用多余空间,对于提升后座乘客的安全意识非常有帮助。

夜间反光条:一般贴于车门边缘,提高夜间车门打开后对后方来车的可见性,特别是在昏暗或照明不足的环境中,能够有效提醒其他车辆和行人注意保持距离,避免碰撞。特别是在雨天、雾天以及夜间等视线不佳的情况下,其效果尤为明显。

新报记者 徐燕
通讯员 焦轩 刘媛