



# 秋季开学重防疫 师生及时苗苗苗

根据国家卫健委最新指引:

除了在密闭场所,人员密集的露天、室外场所也需要佩戴口罩;确保口罩盖住口鼻和下巴,鼻夹要压实;每个口罩累计佩戴时间不超过8小时;在跨地区公共交通工具上,或医院等环境使用过的口罩不建议重复使用。



## 七步洗手法练一练



齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 陈晓丽

## 开学前尽量留在本地 尽快接种疫苗

“开学前,首先大家要密切关注学校和居住地的疫情防控形势,关注学校防疫要求和返校通知,合理规划出行计划。”李素云表示,比如对于高校学生,在学校正式确定和通知开学时间前,未经审批原则上不得提前返校。

同时,要注意了解学校对各类人员的返校要求,清楚返校应提供哪些资料。比如有境外、中高风险地区旅居史的学生和共同居住人员,要主动向学校和社区报备,落实健康管理规定,返校前提供48小时内核酸检测阴性证明等。

为减少风险,开学前学生和家长尽量留在本地,非必要不出省、不出市,不前往中高风险地区,减少与不明来源地人员密切接触。做好日常个人防护,坚持科学佩戴口罩,养成勤洗手、常通风、少聚集等良好卫生习惯。

同时,做好健康监测,开学前14天连续监测每日体温,主动、及时、准确向学校报备自身和共同居住人员的健康状况、中高风险地区旅居史或其他异常情况。

根据济南市委统筹疫情防控和经济运行工作领导小组(指挥部)办公室印发的《2021年全市学校秋季学期疫情防控工作方案》,中小学9月1日开学,师生员工提前14天返回学校驻地,8月底前完成教职员员工和15—17周岁学生全程接种,12—14周岁学生第一剂次接种(9月完成第二剂接种)。体温高于37.3℃的师生员工,一律进行核酸检测。

“符合疫苗接种条件的师生员工,要做好新冠肺炎疫苗接种,应接尽接。”李素云提醒,接种后需要留观30分钟,保持接种局部皮肤清洁,如有不适及时报告接种单位。接种疫苗后仍要注意个人防护。

## 壹点问医

目前,全国新冠肺炎疫情虽已趋于平稳,但开学临近,疫情防控仍必不可少。学生应如何做好个人防护?山东省疾病预防控制中心健康管理所副所长李素云为你支招。

### 返校途中携带 足够的口罩和手消毒剂

“外地学生返校途中,要随身携带足量的口罩、速干手消毒剂等个人防护用品,全程佩戴好口罩,做好个人防护。”李素云提醒,在公共交通工具上尽量减少与其他人员交流,与同乘者尽量保持距离;途中尽量避免直接接触摸门把手、电梯按钮等公共设施,接触后要及时洗手或用速干手消毒剂等进行擦拭。

在飞机、火车等公共交通工具以及机场、火车站,应主动配合工作人员进行健康监测、防疫管理等。返校途中,身体出现发热、干咳、咽痛、流涕、腹泻、乏力、嗅(味)觉减退、肌肉酸痛等症状,应及时就近就医,并及时将有关情况报告学校。

### 开学后保持社交距离 进行健康监测

“开学当日遵守学校安排,如果有分批报到的,尽量在安排的时间段到校,避免聚集和长时间等待。需要提供核酸检测证明的,要提前准备好。”李素云说,遵守学校校门管理规定,进门时佩戴口罩,核验身份、检测体温,住校生尽量减少出校。

走读学生条件允许的情况下,尽量避免乘坐公共交通工具,如果乘坐,要全程佩戴口罩,并尽量避免用手直接接触公共部位。在校外公共场所时要佩戴口罩。住校学

生要保持宿舍卫生,定期通风换气,定期晾晒、洗涤被褥及个人衣物。

要保持社交距离,学习、生活空间要相对固定,在校外尽量避免进入通风不良、人群密集的密闭空间,如设置在地下的健身房、网吧、KTV等。

“平时要注意做好手卫生,采用正确方法洗手,或使用速干手消毒剂揉搓双手,避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻,打喷嚏、咳嗽时,用纸巾遮住口鼻或采用肘部遮挡。”李素云表示,要积极参加体育锻炼,注意用眼卫生,科学合理饮食,保证充足睡眠,保持积极心态,增强机体免疫力。随着天气转凉,要注意适时增减衣物,预防感冒。

### 非中高风险地区的中小学 上课可不戴口罩

对于在学校是否还需要随时佩戴口罩,李素云表示:“校(楼)门值守人员、保洁人员和食堂工作人员等工作期间,应当全程佩戴医用外科口罩或以上级别口罩,同时戴一次性手套。食堂工作人员还应当戴帽子、穿工作服,并保持清洁,定期洗涤、消毒。”

“对于中小学来说,如果学校所在县(市、区)范围内没有中高风险地区,师生上课时可以不佩戴口罩;对于高校,师生在校园内仍要佩戴口罩。”李素云说,“口罩出现脏污、变形、损坏、异味时,要及时更换,每个口罩佩戴时间累计不超过8小时。”

不过,李素云提醒大家:“在校期间大家都应该自觉按照学校规定进行健康监测,一旦出现发热、干咳、咽痛、流涕、腹泻、乏力、嗅(味)觉减退、肌肉酸痛等症状,要立即佩戴口罩就医,并及时上报。”

最后,李素云提醒大家,在日常生活中要遵守《公民防疫基本行为准则》:勤洗手;科学戴口罩;注意咳嗽礼仪;少聚集;文明用餐;遵守1米线;常通风;做好清洁消毒;保持厕所卫生;养成健康生活方式;接种疫苗。

## 感冒不是小毛病 警惕诱发角膜炎

### 感冒期间最好不要戴隐形眼镜

近段时间李先生感冒了,打喷嚏、咳嗽、发烧,吃了消炎和退烧药还是不好。过了几天,他觉得眼睛又红又痛,还会迎风流泪。他以为是晚上没休息好,就没在意。没想到,随后几天,眼睛红痛症状加剧,经过山东中医药大学附属眼科医院温莹教授检查,诊断为病毒性角膜炎。

当,也容易使眼病加重,因为许多抗感冒、止咳和止痛药物都含有抑制眼泪的成分。角膜本身就容易干燥,如果人为地再减少角膜的湿润度,容易导致角膜炎等。

温莹说,病毒性角膜炎的发病与免疫状况有关,所以进行适度锻炼,增强体质是非常重要的。同时还要注意休息,尽量避免劳累、熬夜、精神紧张、饮酒等。此外,不要一有症状就点眼药水,抗病毒药物并不能防

止复发,相反还会带来其他一些副作用,因此有不适一定要在医生指导下用药。另外,感冒期间最好不要戴隐形眼镜。

病毒性角膜炎四季都会发病,通常会在感冒后复发,其特点是反复发作,每次发作视力就下降一点,有的最后导致失明。目前在角膜移植患者中,除外伤外,很大部分病人是因为病毒性角膜炎反复发作造成角膜损害。所以,一旦发生病毒性角膜炎,一定要去正规眼科医院治疗。

温莹介绍,对于病毒性角膜炎,通常采用局部用药,这是因为眼角膜没有血管,口服药物很难到达眼部。早发现早治疗,通过增强抵抗力,局部用药就可以缓解症状,不会留下角膜瘢痕,不会影响视力。

病毒性角膜炎如果到了后期,会对视力造成影响,如果引发其他细菌感染,导致角膜穿孔,甚至需要角膜移植。

### ◎生活课堂

#### 女性常吃辣,高血压风险低

近期,北京大学公共卫生学院李立明等利用中国慢性病前瞻性研究项目中,浙江桐乡近5.4万人资料进行分析后发现,吃辣的食物能预防高血压,但这一现象仅见于女性。

在女性中,与从不吃辛辣食物者相比,每周吃辣1—2次和大于3次者,出现高血压的风险分别降低10%和12%。女性每周吃辛辣食物的次数越多,收缩压、舒张压下降越明显。对于男性,每周吃辣次数多少,高血压风险和收缩压、舒张压水平均无明显差别。

#### 秋冬季节,少吃水果多泡脚

吃太多水果其实不利于减肥和女性养生。一方面水果本身就是偏寒凉的,食用过多会伤及脾胃,秋冬手脚冰凉感会加重。而且,水果糖分较高,容易转化为脂肪,长此以往,天天吃水果喝酸奶不吃主食的减肥,不仅没控制住体重,反而易引起脂质代谢出现紊乱,这也是为什么有人明明很瘦,血脂却很高的原因之一。

入秋后泡脚,可以有效缓解手脚冰凉。泡脚时加五片一元硬币大小、一厘米厚的姜片,水温40°,泡脚15—20分钟,不要泡到出大汗。再冷一点以后,还可以加一小把花椒;如果是月经不调、痛经的女孩子,还可加入艾叶。

#### 秋冻时别让背部、肚脐受凉

大家都知道“春捂秋冻”,“秋冻”其实是为了提醒大家不要过早地穿太多衣服。可以随着温度变化增减衣服,记住上冻下暖的原则。上衣可以适当薄一些,最好上半身穿短袖搭配薄外套的叠穿,可以更好地适应温度变化。但是背部、脚踝、肚脐这些地方要注意保暖,露背露脐装可以收起来啦。

#### 脾胃虚弱就吃它

天气一转凉,很多人出现大便不成形、腹泻问题,而且食欲不振、疲乏无力,这种情况跟脾胃虚弱有关系,这时可以吃些健脾养胃的扁豆山药粥。

做法:在砂锅或电饭锅里加入大米、白扁豆、山药块,比例为1:1:1,再加少许茯苓粉,加水,煮大概20分钟到半小时,煮至黏稠即可。临出锅时加些枸杞,可健脾养胃、利湿止泻、补肾。

#### 吃保肝药能护肝?

有厂家宣称,连续少量服用保肝药,可有效防止肝炎病毒入侵人体,具有防病作用。在完全不需要用药的情况下服用保肝药,甚至会加重肝脏负担。是药三分毒,尽管保肝药一般来说不会对肝脏造成伤害,但是在没有医嘱的情况下,胡乱服用药物,就等于给肝脏增加了不必要的解毒任务,加重负担,反而不利于肝病治疗。

#### 走路也要悠着点

走路,确实是很好的运动。但是,走路过多,就会对膝盖产生损伤。长时间暴走,中老年人的半月板最受伤。一是不间断地摩擦软骨,容易引起炎症出现水肿;二是骨关节也有使用年限,无论身体条件多么好,骨关节都存在老化和功能退变的问题。正所谓“生命在于勤运动,关节在于省着用”。

#### “靓汤”喝多了会伤肾

炖煮时间过长,汤中的嘌呤含量非常高。高嘌呤的摄入,容易导致高尿酸血症的发生,除了会引发痛风急性发作外,还可能损害肾脏以及心血管。此外,“靓汤”香浓,原材料里少不了鸡、鸭、猪骨、猪肺等肉类,富含蛋白质,如果饮汤再食“汤渣”,高蛋白代谢要经肾小球的滤过和肾小管的重吸收,会增加肾脏负担。

小健

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

温莹介绍,病毒性角膜炎与感冒的关系,用通俗的话可以这样讲:有些人感冒会在嘴角“冲”出小包,有人则会“冲”在眼睛上,这种就是病毒性角膜炎。

温莹介绍,引发病毒性角膜炎最常见的是单纯疱疹病毒,这种病毒平时不会致病,常潜伏在三叉神经节上,当抵抗力下降,特别是感冒发烧时,它就会“兴风作浪”。

感冒后,患者会不停地去擦鼻涕、用手捂着嘴巴打喷嚏,手上沾有大量病菌,佩戴隐形眼镜的人,在摘、戴眼镜时,病菌很容易进入眼中污染角膜。发烧时,眼睛局部抵抗力下降,泪液分泌减少,细菌大量繁殖,其代谢产物沉积在角膜与镜片之间,使隐形眼镜透氧性降低,容易引起眼病。

温莹提醒,感冒患者如果选用药物不