

开学了 请查收这份健康指南

本报讯 新学期伊始正值夏秋换季,不仅早晚温差较大,各种传染病也开始蠢蠢欲动——学校是人员密集场所,孩童抵抗力较弱,稍有不慎便会中招。此外,由于许多孩子生活和饮食习惯发生改变,短时间无法适应等原因,“开学季”也很容易变成“生病季”。以下是一份实用健康指南,请大家查收。

学生

规律作息 早睡早起

同学应及时调整生物钟,早睡早起,保证充足的睡眠,让身体逐渐回到正常的作息模式(幼托儿童和小学生每天的睡眠时间至少10小时,初中生至少9小时)。同时,大家也应制定作息计划,包括每天起床、用餐、学习、娱乐和睡觉时间——有助于形成良好的生活习惯,提高学习效率。

均衡营养 合理膳食

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,不吃生食或半生食海产品和水产品,生吃瓜果、蔬菜要洗净。

加强防护 预防疾病

养成良好的卫生习惯,勤洗手,尤其是在饭前便后、接触公共物品后。不随地吐痰,咳嗽或打喷嚏时用纸巾捂住口鼻,避免飞沫传播病菌。若出现身体不适,一定要及时报告老师和家长,避免带病上课。

此外,在疾病流行季节应尽量减少到人群密集的公共场所活动,避免接触呼吸道感染患者。一旦进入人员密集场所时,应科学佩戴口罩。

加强锻炼 增强体质

每天进行适量体育活动,合理安排起居,增强体质,保持健康体重,提高免疫力。

调整心态 积极面对

暑期结束,重返校园,心理上的不适、焦虑在所难免。大家可以鼓励自己多想想开心的事情,通过积极的心理暗示,增强内心愉悦感,让自己精神饱满地迈进新学期。

家长

家长要多关注孩子精神状态和健康状况,若孩子出现“开学综合征”,应保持平常心,增加孩子的安全感——避免将自己的焦虑紧张情绪传递给孩子,加重孩子的情绪负担。同时,家长要积极引导孩子调整作息,建立生活的规律性。当孩子症状较重,比如这些症状影响了孩子日常活动、社交等,或持续时间较长(超过两周),则需要寻求专业医师的帮助。此外,若孩子出现发热、咳嗽等身体不适时,应及时就医、居家休息,不带病上学。

在饮食方面,家长应多注意食品卫生,彻底清洗水果和蔬菜;食物要生熟分开,避免交叉污染;吃剩的食物应及时储存在冰箱内,且储存时间不宜过长,再次食用前,加热要彻底;帮助孩子均衡膳食,提醒孩子多喝水。

不仅如此,家长也要保证居室环境清洁,衣被、用具要勤洗勤换,做好通风(每日2—3次,每次至少30分钟),保持室内空气流通;引导孩子规律作息,适度运动,养成良好的卫生和生活习惯。

学校

学校要落实各项传染病防控制度,应按要求落实晨午检、因病缺勤登记和报告等制度,发现学生有发热、咳嗽、腹泻、皮疹等症状时及时联系家长,明确诊断后按医嘱积极治疗,避免带病参加集体活动和进入公共场所;出现疑似或临床诊断的传染病病例的班级应加强症状监测、病例管理、消毒、通风等措施。

不仅如此,学校还可以通过健康课、主题班会、家长会等形式加强个人防护、疫苗接种、合理就医等核心知识传播,引导师生在日常生活中坚持勤洗手、常通风、咳嗽礼仪、清洁消毒等良好卫生习惯。

(市疾病预防控制中心、健康北京、健康中国)

健康多一点

如何护理患传染病的孩子?

当孩子出现发热、腹泻、皮疹等症状时,应当充分休息,多饮水,饮食应当清淡易于消化和富有营养。

家长应密切观察病情变化,孩子出现持续高热、剧烈咳嗽、发生皮疹、病情反复,要及时就医。

当家长照顾、陪同就医时,要做好孩子及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。

所有家庭成员与患儿密切接触时要注意个人卫生,并做好个人防护,近距离接触和照顾孩子时,应戴口罩;直接接触患儿后,或处理患儿使用过的物品、接触呼吸道分泌物后,应当使用清洁剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。

家中有多名孩子,其中一个出现呼吸道症状时,应尽可能相对固定1名家庭成员照顾患儿并注意加强个人防护,近距离接触患者时,应戴口罩;其他家庭成员,尤其是未感染的孩子,应尽量减少与患儿的接触。

(市疾病预防控制中心)

中国公民健康素养——基本知识技能释义(2024年版)

基本知识和理念

公民的身心健康受法律保护,每个人都有维护自身健康和损害他人健康的责任

《中华人民共和国民法典》《中华人民共和国刑法》《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》等法律都对公民健康权进行了明确规定,例如《中华人民共和国民法典》第一千零四条规定:“自然人享有健康权。自然人的身心健康受法律保护。任何组织或者个人不得侵害他人的健康权。”《中华人民共和国刑法》多处规定严重危害人体健康的行为将受到刑法制裁。《中华人民共和国基本医疗卫生与健康促进法》第四条规定:“国家和社会尊重、保护公民的健康权。国家实施健康中国战略,普及健康生活,优化健康服务,完

善健康保障,建设健康环境,发展健康产业,提升公民全生命周期健康水平。国家建立健康教育制度,保障公民获得健康教育的权利,提高公民的健康素养。”

提高公众的健康水平,需要国家、社会和个人共同努力。每个人都有获取健康的权利,也有不损害他人健康的责任。不污染环境,不随地吐痰,不在公共场所吸烟,不危险驾驶,怀疑患有或确诊传染性疾病时做好自我管理,都是承担健康责任、不损害他人健康的表现。

主动学习健康知识,践行文明健康生活方式,维护和促进自身健康

每个人是自己健康的第一责任人,应当

树立对自己健康负责的理念,建立正确健康观,积极学习健康知识技能,践行文明健康生活方式,不断提升自身健康素养,把健康的主动权掌握在自己手中。

健康生活方式是指有益于健康的习惯化行为方式。世界卫生组织研究表明,在当前以慢性病为主的疾病谱背景下,在影响健康的各类因素中,生活方式和行为因素的影响最大,其贡献率占到60%。因此,改变不健康行为,践行健康的生活方式对健康结局具有重要意义,也是个人通过努力可以改变的因素。

健康的生活方式既包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡等预防控制慢性病的“四大基石”,也包括做好手卫生、科学佩戴口罩、保持社交距离、注重咳嗽礼仪、开窗通风、分餐公筷、垃圾分类等预防控制传染病的文明卫生习惯,还包括规律作息、劳逸结合、充足睡眠、环境整洁、绿色出行、节约环保等良好的生活习惯。

此外,中医学是中华民族的伟大创造,

创卫进行时



是中国古代科学的瑰宝,中医养生文化源远流长,是中华民族几千年的健康养生理念及其实践经验的总结。2014年,国家中医药管理局和国家卫生计生委发布了《中国公民中医养生保健素养》,向公众普及中医养生保健基本理念、知识和技能,公民应学会利用中医养生保健方法和技能维护和促进自身健康。

民主

天惟时求民主,乃大降显休命于成汤。
——《先秦诸子·尚书》

社会要“以民为主”,政府要“为民做主”,人民要“当家作主”,民主是全人类的共同价值,人民当家作主是中国民主的本质和核心,民主国家的构建,人人有责。