

学校按下“重启键” 健康指南来护航

□记者 宋琼芳

本周起,除幼儿园及小学一、二、三年级以外,上海其他年级学生分批开学,校园终于按下了“重启键”。目前尚处于疫情防控期间,该如何做好复课后的健康防护?上海市健康促进中心为广大学生和家長精心准备了复课健康指南:1份清单、3个锦囊、8句口诀。希望大家备好防疫物资,掌握防护技能,固化健康行为。

“神兽”未动,“装备”先行。上海市健康促进中心特别开出以下这份“复课防疫必备物品清单”,建议家長及早为孩子准备好。一次性使用医用口罩,选择合适的尺寸,确保口罩能紧贴面部皮肤;75%的酒精棉片或消毒湿巾、免洗手消毒液等,让孩子在不方便洗手时也能保持手卫生;书包里放几个清洁、透气的纸袋,以便临时存放摘下的口罩;随身携带纸巾,做好个人卫生。家長应了解学校的相关要求和流程,积极配合落实学校防控措施。如需

接送孩子,要做到“快接快送”,避免聚集。

“装备”齐全,还需技能“开挂”。学生该如何强化个人防护能力?上海市健康促进中心给出了3个锦囊:科学戴口罩、双手勤清洁、同学留距离。

●随身携带口罩是头等大事,进入教室等人多的场所,或与他人近距离接触(≤1米)时,必须戴口罩。只有在户外、无人员聚集、通风良好的场所,才可不戴口罩。正确摘戴口罩,才能发挥口罩的防护效果。

●外出回来、饭前便后、接触公共物品、喷嚏咳嗽后,要勤洗手,更要会洗手,不能敷衍了事,大家应按照“七步洗手法”仔细清洁双手。

●同学重逢自然兴奋,但要避免拥抱、握手,仍应保持适当距离,减少呼吸道传染病的感染风险,更不要组织和参加同学聚会等聚集性活动。

此外,尽量步行或骑行上学。若乘坐公共交通工具,应全程规范戴好口罩,少触碰公共物品,并与人保持距离。在学校里,应密切关注自身健康状况,出现发烧或身体不适时,及时告知老师,尽早就医。

除了疫情防控的“硬核”技能之外,上海市健康促进中心还特别送上8句口诀,希望学生与家長共同将防疫经验固化为健康行为。

脏手不摸眼口鼻,
餐具毛巾不共用,
喷嚏咳嗽掩口鼻,
用过纸巾不乱丢;
学习生活有规律,
保证睡眠不熬夜,
荤素搭配多种类,
少喝饮料勤喝水。

笔砚相亲,晨昏相伴,春日校园格外灿烂。因此,大家切莫焦虑,也别大意,做好科学防护,养成良好的习惯,拥抱青青校树,享受健康生活。

本报讯(记者 瞿乃婴)为支持企事业单位和学校复工复产复课,满足社会需求,上海单位或个人自4月22日起,可按照自愿自费原则,预约接受新冠病毒核酸检测。

上海市静安区市北医院(以下简称“市北医院”)是静安区唯一指定的核酸检测采样医疗机构。4月23日一早,不少市民按照预约时段和批次前来,在工作人员的引导下有序接受核酸检测的采样。为确保安全,采样点一人一室,大家全程佩戴口罩,自觉间隔1米,5~10分钟就可完成采样。采集好的样本封存后,由上海市中检医学检验所运回并进行检测,24小时即可出具电子和书面报告。

在4月10日接到有关通知后,市北医院加班加点,仅用1天就改建落实好符合标准的核酸检测采样场所,并抽调经验丰富的护理人员开展采样工作。与此同时,市北医院和上海市中检医学检验所建立联动机制,不断完善和优化流程,通过电话询问和短信提示预约,满足各方复工复产对核酸检测的迫切需求。

自4月11日~23日,有40余家企事业单位的共700多人进行了核酸检测的采样。仅4月23日当天,就有200多人预约采样。

上海单位或个人 可自愿自费预约开展核酸检测

上海各区新冠病毒核酸检测受理机构信息一览表
(工作时间:8时~20时)

区	机构	预约电话
浦东	浦东新区人民医院	20509143
	浦东医院	68030531
	公利医院	58858730—5553
	周浦医院	68136510
	东方医院	61569338
	第七人民医院	58678350
	浦南医院	20302219
黄浦	黄浦区中西医结合医院	63305455
静安	市北医院	17701803125
徐汇	大华医院	13564084627
长宁	同仁医院	18121222752
	虹桥社区卫生服务中心	62755570
	程桥社区卫生服务中心	62426685
	北新泾社区卫生服务中心	52174260
	新泾社区卫生服务中心	52600276*306
普陀	普陀区中心医院	15221953403
	普陀区人民医院	19921684489
	普陀区利群医院	52780030-9116
虹口	虹口区江湾医院	18017300711
	第四人民医院	56663031—4202
杨浦	杨浦区中心医院	65690520-516
宝山	宝山区中西医结合医院	66785120 (8:00~17:00) 13801783937 (17:00-20:00)
	罗店医院	66861212-7307 (8:00~17:00) 13482434616 (17:00~20:00)
闵行	华漕社区卫生服务中心	62211540-8851
嘉定	菊园新区社区卫生服务中心	18918417349
金山	复旦大学附属金山医院	18930819427
松江	松江区中心医院	67720608
	小昆山社区卫生服务中心	57767810-8106
	泖港社区卫生服务中心	57863709
	九亭社区卫生服务中心	57631945
青浦	中山医院青浦分院	69719190-2214
奉贤	奉贤区中心医院	57423250
崇明	崇明区传染病医院	13817332707

戴口罩健身就安全了吗?

初夏将至,相信有很多人已经想去健身房锻炼安排上了。

研究显示,经常在受污染的环境下锻炼,会吸入更多的有毒物质,易诱发甚至加重呼吸和心血管及神经系统疾病。若长期处于二氧化碳较高的环境中,会造成慢性缺氧症状,而物体表面的细菌污染可引起消化系统、皮肤等免疫系统疾病。

健身房存在卫生隐患

很多健身房都设在相对密闭的大厦里,有些还设置在地下或半地下室。在这种相对密闭的环境中开展集体健身运动,要注意以下卫生问题。

装修材料引起空气质量问题

由于健身房使用了大量的化纤皮革、橡胶地毯、泡沫、复合地板等,若材料不合格或装修后未给予充足的通风,会导致健身房空气中的化学性污染物超标。

此外,动感单车、瑜伽垫、跑步机等公共器械,因使用了胶体等化学物质作为材料或黏合剂,也可能释放有毒化学污染物。

人员活动引起的污染问题

人在运动中,呼吸量比平时大,二氧化碳在室内的浓度积聚增多,加之健身房人员相对密集,易造成二氧化碳浓度超标。运动中还会扬起大量灰尘,人体表汗液蒸发也相应增多,极易为室内微生物的滋生和繁殖创造条件。此外,呼吸道疾病患者也会对其他人员的健康产生威胁。

新风量不足引起卫生问题

新风量指从室外引入室内的新鲜空气量,是衡量室内空气质量的重要标准。健身房新风量供应不足,易造成供氧不足,使人出现头晕、困乏、无力等症状。在传染病流行季节,这还会给呼吸性疾病的传播创造条件。

消毒措施不到位引起卫生问题

健身时,汗渍难免会留在器械、瑜伽垫等公共用具上,若消毒不充分,极易引起交叉感染。此外,浴巾、毛巾等棉织品若消毒措施不到位,衣物柜等不采取消毒措施而交替使用,都易造成交叉感染,为疾病传播创造条件。

噪声污染问题

健身房通常会播放节奏感极

强的音乐,但过大的音量会成了噪声。长期接触噪声可导致听力下降,甚至出现血管收缩、血压升高、心率加快、头痛健忘、注意力下降、消化力减弱、体力和脑力衰退等一系列不适症状。

选择健身房的三大原则

当然,并非所有健身房都有上述问题。所以,选择合适的健身房就很有讲究了。

避免去新装修的健身房

一般建议新装修的房屋要通风3~6个月再进入。若其中有刺激性气味,说明通风时间不够,建议不要急于前往。

选择通风好的健身房

最好选择有外窗的健身房,能保证良好的自然通风。同时,健身房内应有足够的机械通风。

判断健身房的消毒措施

通过闻味道、看记录、多观察,判断健身房的卫生程度。

健身房人员密度过高,会加重室内空气污染,也会为呼吸道疾病的传播创造条件。大家应根据室内人员的多寡,调整自己的健身计划。