



调整书桌椅高度。为确保儿童青少年在家能够保持正确的读写姿势,适宜的书桌椅是其中的重要一环。对于有可调式书桌椅的家庭,应根据“坐于椅子上,大腿与小腿垂直、背挺直,上臂下垂时的手肘在桌面以下3~4厘米”的原则来调节桌椅

线 下 学 习

●不在走路时、直射阳光下和动荡的车厢内看书和手机。

减少使用电子产品。长时间使用电子产品会造成眼部不适,并增加近视风险。复课后,儿童青少年应及时减少使用电子产品。

●使用电子产品教学不超过教学总时长的30%。原则上,采用纸质作业。

●非学习目的使用电子产品,单次不宜超过15分钟,每天累计不宜超过1小时。

●年龄越小的学生,使用电子产品的时间应越少。6岁以下的学龄前儿童应尽量避免暴露于手机、电脑等视屏环境,家长应起表率作用。

增加自然光条件下的户外活动。户外活动是预防近视最简单、有效的方式,充分接触阳光可以有效预防近视的发生和发展。

●疫情期间,学生的体育课和30分钟大课间应在户外进行,并要错时、错峰,以增加学生体育活动时的距离。

●每天保证2小时以上的户外活动时间,倡导近视儿童青少年每天户外活动3小时以上。

●复课后,提倡儿童青少年步行上下学、课间走出教室、下午放学后先进行户外活动,以增加户外的阳光接触时间。

上海发热门诊增配32台专属CT

本报讯（记者 瞿乃婴）在5月13日举行的上海市发热门诊配置CT签约仪式上，上海市松江区、宝山区和金山区分别配置了10台、4台和2台CT设备。上海市副市长宗明、上海市政府副秘书长顾洪辉、上海市卫生健康委党组书记黄红、联影公司有关负责人等出席签约仪式。

新冠肺炎疫情发生以来，上海深入贯彻落实习近平总书记关于疫情防控工作的重要指示精神，全面落实“坚定信心、同舟共济、科学防治、精准施策”的总要求。按照上海市委、市政府的部署，团结一心、众志成城，医疗卫生系统坚守“疫”线，社会各界也积极行动，为坚决打赢疫情防控阻击战添砖加瓦。

发热门诊是新冠肺炎疫情防控中的重要环节,在病例早发现、早报告、早隔离、早治疗中发挥了不可替代的作用。在上海发现的新冠肺炎确诊病例中,60%以上是在发热门诊直接诊查后确诊的。在上海市委、市政府的坚强领导下,上海市卫生健康委通过多种形式加强发热门诊的管理和建设,不断完善工作制度、制定建设标准、加强人员和设备配置、强化全员培训,持续改进发热门诊管理,把好疫情防控的重要关口。配置专属CT就是其中的一项重要工作。

截至目前,上海已在发热门诊中增加配置了32台专属CT。3月3日、20日和27日,上海分别举行了3批发热门诊配

置CT的捐赠和签约仪式,共有16台CT的经费得到落实,包括上海市慈善基金会、上海市红十字会、上海市拥军优属基金会、上海市儿童健康基金会、复星公益基金会等社会各界力量积极加入暖心接力队伍。目前,这16台设备均已完成安装,并陆续投入使用。

与此同时,上海市松江、宝山、金山区等也在积极落实上海疫情防控相关要求,各区委、区政府安排设备资金,同步启动有关医疗机构发热门诊场地改造工作。目前,松江、宝山和金山区的区域性医疗中心发热门诊专属CT配置都已得到落实。值得一提的是,松江区还全面加强了各社区卫生服务中心发热门诊的力量配置。

科学补碘保健康

2020年5月15日是以“众志成城战疫情，科学补碘保健康”为主题的第27个“全国防治碘缺乏病日”。在此期间，上海围绕宣传主题开展了一系列线上宣传活动，包括12320专家在线访谈，东方网、“上海发布”等平台播放碘营养科普视频和讲座，电台“名医坐堂”播放碘营养专题节目。此外，上海各区也开展了相应的宣传活动。

历年监测结果显示,上海市饮用水的碘含量较低。按照近期颁布的《碘缺乏地区和适碘地区的划定》(WS/T669-2020)标准,上海属于碘缺乏地区,居民需从食物中补碘。

监测显示,碘盐是上海地区膳食碘的主要来源。食盐加碘前,上海居民的碘营养水平总体处于缺乏状态;食盐加碘后,上海一般居民(儿童青少年、成人、乳母)的碘营养总体处于适宜状态,但孕妇碘的营养水平仍未达到世界卫生组织、联合国儿童基金会和国际控制碘缺乏病理事会的推

荐水平。

碘缺乏在生命的不同时期都会影响人体健康。长期缺碘可导致甲状腺功能减退,影响儿童生长发育,严重时可能造成克汀病、聋哑、智力损伤等。

碘缺乏危害可以通过补充碘来预防。需要强调的是,碘的摄入量并不是越多越好,补碘一定要科学合理。对一般人群来说,每日膳食(包括碘盐)中的碘已能满足日常需要,没有必要再补充其他各种含碘营养补充剂和强化食品。孕妇和哺乳期妇女因特殊的生理特征,每天的碘需要量高于一般人群,可适当多食用含碘丰富的食物如海带、紫菜等植物性海产品,以满足自身和胎儿的碘需求。妊娠期患有甲状腺疾病的患者也要摄取足够的碘,食用加碘食盐是最好的方法。

需要指出的是,甲状腺疾病复杂多样,每种疾病的病因和发病机制不同,补碘应遵循医生的建议。

记者 瞿乃婴

分组	碘缺乏危害
所有年龄组	甲状腺肿、甲状腺功能减退、对核辐射的敏感性增加
胎儿期	流产、死产、先天畸形和围产期死亡率增加
新生儿期	地方性克汀病，包括智力落后、聋哑、痉挛性瘫痪、斜视、甲状腺功能减退，身材矮小、死亡率增加
儿童和青少年	精神功能受损、体格发育迟缓
成人	精神功能受损、碘性的甲状腺功能亢进症

我是人见人厌的苍蝇。入夏后,我又开始出来活动了,污水井、垃圾房就是我的“家”。

的自白

从卵开始,我要经历幼虫、蛹和成虫时期,寿命约为1个月。我有着庞大的“家族”,包括家蝇、市蝇、大头金蝇、麻蝇、丝光绿蝇等。我们特别喜欢脏乱腐败的场所和食物,只要有垃圾的地方,特别是有腐烂的瓜果、蔬菜、肉类和粪便处,就会看到我们的身影。

我们不仅会对城市卫生造成污染,还会传播疾病。由于特殊的身体构造,我们机械性地携带了各种细菌和病毒。被我们污染的食物可传播许多疾病,其中最常见的就是痢疾、肠道传染病和寄生虫病。而且,我们在觅食的同时还会在食物上排便。

对于人类来说,在生活中一定要防范我们。首先要注意卫生,家里的湿垃圾一定要及时清理,没吃完的食物一定要封起来放进冰箱。若长时间将食物裸露放置于客厅或厨房,我们不但会吃还会在上面产卵。

可以说,只要做好防范工作,家里就不会见到我们的身影。若疏于防范,我们便可肆无忌惮地在食物上觅食,人类就可能会患上肠道传染病。

上海市徐汇区疾病预防控制中心 刘翔宇

本栏目由上海市预防
医学会提供支持