

开学健康第一课 做自己健康第一责任人

本报记者 李嘉



开学后,落实各项传染病防控制度。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、皮疹等症时及早联系家长,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。

若出现疑似或临床诊断的传染病病例时,患者所在班级应加强症状监测、病例管理、清洁、通风等措施。

通过健康课、主题班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,引导师生日常生活中坚持勤洗手、常通风、咳嗽礼仪、清洁等良好卫生习惯,做好流感疫苗接种知识宣教。

学生:养成卫生习惯,保持身心健康

学生出现身体不适要及时报告老师和家长,不隐瞒病情、不带病上课。

保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,遮掩口鼻,注意做好手卫生,尽量避免用不清洁的手触摸眼、口、鼻。

均衡饮食,不暴饮暴食,不吃变质、不洁食物。饮水要喝开水,不喝生水。规律作息,适度运动,增强体质和免疫力。室外活动时,根据天气情况,及时增减衣服,避免因着凉增加感染机会。

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,进入人员密集场所时应科学佩戴口罩。

有呼吸道症状时减少外出,外出时佩戴口罩。

预防近视,呵护明亮双眼。长时间使用电子设备容易导致眼睛疲劳和近视。为了预防近视,我们需要采取健康的生活方式预防近视的发生。

控制电子屏幕使用。尽量减少持续注视电子屏幕的时间,如手机、电脑等。多阅读纸质书籍,并合理安排学习和娱乐时间。

注意环境照明。确保学习和生活的环境有适宜的照明,避免在昏暗或强烈的光线下阅读或使用电子设备。

关注心理健康,培养阳光心态。学习压力过大和人际关系紧张等都可能对学生的心灵造成不良影响。为了维护心理健康,我们需要做到:

保持积极心态。保持积极乐观的态度,遇到困难时勇敢面对,寻求解决方案。可以尝试进行心理暗示或自我激励,增强自信和应对能力。

加强沟通交流。与家人、朋友和老师保

持良好的沟通,分享自己的感受和困惑,寻求支持和帮助。可以经常与家人或朋友聚会,分享彼此的生活和学习经历。

培养兴趣爱好。参加自己感兴趣的活动或社团,培养自己的兴趣爱好,这样可以转移注意力,减轻学习压力,增加快乐和满足感。

主动寻求专业帮助。如果感到情绪低落或焦虑,可以及时寻求心理咨询或专业帮助。心理咨询师或心理医生会给予专业的指导和帮助,帮助我们走出困境。

家长:注重日常管理,加强患儿护理

关注孩子精神状态和健康状况,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。

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。

保持居室环境清洁,衣被、用具勤洗勤换,做好通风,每日2~3次,每次至少30分钟,保持室内空气流通。

家长要帮助孩子均衡膳食,多饮水,规律作息,适度运动,引导孩子养成良好的卫生和生活习惯。

加强对患传染病孩子的护理。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。

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。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。

所有家庭成员与患病孩子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;直接接触患者后,或处理患者使用过的物品、接触呼吸道分泌物后,应当使用消毒剂洗手或者使用消毒剂消毒双手。

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

通山县人民医院内分泌科

助糖尿病患者重燃生活希望

本报讯 通讯员宋亚琼报道:日前,通山县人民医院住院部11楼内分泌科护士站收到一面锦旗,“医术精湛 医德高尚”八个大字饱含了患者焦大爷的深深谢意。

71岁的焦大爷有20年糖尿病史,近日,他肩背部不慎撞伤形成小伤口,一直未愈合,并且持续加重感染溃烂,日夜疼痛难忍,给生活带来了极大的痛苦和不便。

焦大爷四处辗转求医无明显好转,抱着希望来到了通山县人民医院内分泌科。科主任刘明仔细了解患者病情后,将病人交给刚刚从同济医学院附属梨园医院创面修复科进修回来的程彬医生和张柳芳护士。

二十多天以来,随着程彬医生对患者治疗方案

的不断调整,焦大爷的血糖逐渐好转,伤口也在张柳芳护士日复一日地修复护理下,肉眼可见地愈合。

刘明主任介绍,糖尿病可并发一系列皮肤病变,常与糖尿病病程、疾病情况关系密切,大部分糖尿病患者都有相关皮肤病变,但多见于老年人。由于糖尿病是一种全身代谢性疾病,故糖尿病皮肤病表现多样,伤口久不愈合,稍不注意就易造成非常大的危害,并可对患者的生活质量造成较大影响。

针对糖尿病足及相关创面问题,通山县人民医院内分泌科特选送内分泌科程彬医生、专科护士张柳芳赴华中科技大学同济医学院附属梨园医院创面修复科深造学习,为通山县广大糖尿病患者解难,取得了显著成效,得到病人一致好评。

通城县人民医院ICU团队

成功救治一名车祸致重症患者

本报讯 通讯员胡雅报道:近日,45岁患者刘某因车祸导致创伤性肝挫裂伤、肺挫伤、多发肋骨骨折、胸腹腔内大出血、失血性休克、ARDS,入住通城县人民医院重症医学科。

入院时,患者血压一度低至测不出,大动脉搏动微弱,经医院多学科联动积极抢救,ICU医护团队不懈努力,患者病情逐渐稳定。经过

咸宁市卫生健康委员会协办

一周的精心治疗后,患者转入普通病房,于8月中旬康复出院。为表示感谢,患者家属及本人亲自送来锦旗。

该院ICU医疗团队负责人表示,重症医学科(ICU)是一个时刻在生死线上与死神较量的科室,虽然救治的危重症患者没有家属的陪伴,但有医护人员和各种仪器设备24小时的全程监护。患者及家属的支持信任就是对ICU医疗团队工作最大的鼓励,科室医护人员将继续带着大爱无疆、无私奉献的使命感,不断挽救和延续患者生命。

市妇幼保健院专家提醒

秋冬防疫不松懈 对症用药是关键

本报记者 李嘉

最近,不少大小孩出现咳嗽、嗓子疼等症状,一检测发现自己又“阳”了。

市妇幼保健院公共卫生科主任陈建兰表示,开学季同时也是秋冬呼吸道传染病的高发季,尽管很多人对新冠已不再恐慌,但为了避免新冠病毒、长新冠的发生,感染后仍需加以重视才能好得更快。

首先,感染后症状较轻,家长们不可掉以轻心。开学季加上秋冬季,是儿童出现感染的重要节点。在新冠感染的早期阶段,部分孩子可能无任何明显症状,或仅表现出非常轻微的症状。

这个阶段体内主要以病毒复制为主,如果不加以干预,当病毒增殖到达顶峰,将引发

接下来的炎症反应,如出现发热、咽干、咽痛、流涕、咳嗽等呼吸道感染的症状,还可能出现消化道的症状,如食欲下降、呕吐、腹泻等。因此,在感染早期和后期,分别选择服用具有抗病毒、对症治疗的药物是至关重要的。

其次,感染后症状和感冒差不多,但要选择正确治疗药物。当前,不少人在感染新冠病毒后,因其症状与感冒极为相似,便不再进行检查或检测,而是直接按照感冒进行治疗。感染科医生建议大家,出现发热症状,建议先做检查,明确病因,对症下药。

如果拿起退烧药、抗生素就吃,那是不合理的,而且抗生素对病毒是无效的。尤其是儿童、老年人、有免疫缺陷、有基础病等人群,应

该尽快明确诊断。否则,如果感染新冠,但没有及时治疗,可能会演变成重症甚至危重症。

再次,症状得到缓解的同时,也要重视抗病毒治疗。很多人在新冠病毒检测结果呈阳性后,发烧厉害就用退烧药,咳嗽严重就用止咳药,这是没错的,但对症治疗的同时,我们也要重视抗病毒。抗病毒治疗能够抑制病毒的复制传播,早期使用可以缩短病程,更快缓解症状,降低重症风险。

陈建兰介绍,中成药小儿风热清是以银翘散为基础方辨证加减研制而成,具有辛凉解表、清热解毒、止咳利咽的功效,对于感冒、流感及新冠等上呼吸道感染引起的发热、咳嗽、咳痰、鼻塞流涕、咽喉红肿疼痛等症状具有治疗效果。

小儿风热清可通过“抑制新冠病毒复制”和“抑制炎症因子过度表达”双重作用达到抗新冠病毒的目的,具有抗病毒和缓解症状的双重作用。其药性温和,不添加任何防腐剂,婴幼儿亦可服用,6个月以下婴幼儿可在医生指导下服用。

陈建兰提醒,儿童患上感冒、新冠等呼吸道疾病还是要做休息,避免剧烈运动、熬夜、过度劳累等。即便是小小的流感,每年也有不少人因为不重视康复,导致重症的案例。所以,面对新冠保持从容心态的同时,更要积极采取应对措施,科学防护,让孩子健康度过秋冬季。

专家指引 携手前行

——咸安区实验学校教育集团举行2024年暑假教师集训会

通讯员 施亮 谭娟

为践行“立德树人”指导思想,遵循教师教育发展规律,实施好基础教育新课程,满足教师专业发展个性化需求,8月26日至27日,咸安区实验学校教育集团全体教师在银桂校区开展中小学教师全员培训,进一步促进教师师德师风建设,终身学习能力和专业化发展。

此次培训为期两天,以“促教师提质增效,办人民满意教育”为主题,通过专家专题讲座、现场学习、经验反思、实践创新、示范引领,切实提高教师思想政治素质、职业道德水准,提升教师教育教学水平和解决课堂教学问题的能力,打造一批

“学者型”“研究型”的阳光教师。

开班仪式上,咸安区实验学校教育集团校长李朝阳带领全体教师宣誓后,咸安区教育局副局长朱大浩带领全体集训教师学习了教育部在《人民日报》的撰文《深化教育综合改革》,咸安区教育局副局长冯成伟为全体教师作题为《教师如何提升教育能力》主题报告,引发全体参训教师的极大关注与思考。

教师集训中,教职工徐建伟、杨道义分别以《当一名优秀的班主任、坚持学校“让每一个生命都灿烂”的办学理念,通过高素质、专业化、创新化的教师队伍建设促进教育目标的实现》。

管理智慧,使老师们在具体案例和互动中进一步增强班级管理能力。

本次培训不仅夯实了班主任的管理能力,还为新学期班主任工作的开展指明了方向,也激发了全体参训教师的工作热情,使大家对教师这个岗位有了更深层次的理解。

一直以来,咸安区实验学校教育集团全体教师十分关注教师的专业能力素养提升,每年通过学培班、研修班、研讨班、研究班多种培训模式,参训教师进校,教职工徐建伟、杨道义分别以《当一名优秀的班主任、坚持学校“让每一个生命都灿烂”的办学理念,通过高素质、专业化、创新化的教师队伍建设促进教育目标的实现》。

湖北省通山县国有建设用地使用权挂牌出让公告

通土网挂[2024]005号

根据《中华人民共和国土地管理法》、《招标拍卖挂牌出让国有建设用地使用权出让办法》规定,通山国有自然资源和规划局于2024年8月3日至2024年10月3日在湖北省通山县公共资源交易中心公开挂牌出让通山县P2024005号地块的国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:

一、公开出让的基本情况和竞买资格要求

二、竞买人资格及要求

三、挂牌出让的期限

四、挂牌出让的竞价方式

五、本次网上挂牌出让的详细资料和

六、竞买申请

七、竞买保证金

八、竞买申请

九、竞买须知

十、竞买人资格

十一、竞买人义务

十二、竞买人权利

十三、竞买人责任

十四、竞买人义务

十五、竞买人责任

十六、竞买人义务

十七、竞买人责任

十八、竞买人义务

十九、竞买人责任

二十、竞买人义务

二十一、竞买人责任

二十二、竞买人义务

二十三、竞买人责任

二十四、竞买人义务

二十五、竞买人责任

二十六、竞买人义务

二十七、竞买人责任

二十八、竞买人义务

二十九、竞买人责任

三十、竞买人义务

三十一、竞买人责任

三十二、竞买人义务

三十三、竞买人责任

三十四、竞买人义务

三十五、竞买人责任

三十六、竞买人义务

三十七、竞买人责任

三十八、竞买人义务

三十九、竞买人责任

四十、竞买人义务

四十一、竞买人责任

四十二、竞买人义务

四十三、竞买人责任

四十四、竞买人义务

四十五、竞买人责任

四十六、竞买人义务

四十七、竞买人责任

四十八、竞买人义务

四十九、竞买人责任

五十、竞买人义务

五十一、竞买人责任

五十二、竞买人义务

五十三、竞买人责任

五十四、竞买人义务

五十五、竞买人责任

五十六、竞买人义务

五十七、竞买人责任

五十八、竞买人义务