



# 市卫生监督所加强疫情管控 将对医疗机构及公共场所开展复检

通讯员 朱群飞

本报讯 自1日以来,我市已经连续十天没有新增新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例。然而随着 三返 人员回流高峰到来,第二波输入性疫情的风险将会增加,未来一周将是疫情防控工作的关键时期。为此,市卫生监督所严格落实 三返 人员疫情防控工作,严防

新一轮疫情输入风险。

连日来,市卫生监督所对永康辖区内1400余家公共场所 三返 人员开展线上及线下推迟返永、推迟上岗倡议工作。并对医疗机构及公共场所开展日常巡查,主要包括对已关停的沐浴场所、KTV、电影院等公共场所和口腔诊所开展复核,以及对部分营业中的宾馆、商场超市等进行疫情防控指导检

查。值得一提的是,巡查期间未发现有沐浴场所、KTV、影剧院等公共场所及口腔诊所擅自营业等情况出现。



## 解放小学： 启动护眼模式

通讯员 李霞

本报讯 解放小学于10日开启线上学习模式。由于学习模式转换,不少家长担心学生会因长时间对着电脑、平板、手机等电子设备而影响视力。对此,解放小学提前启动了一套特有的护眼模式,护航线上学习。

该校通过微信指导学生设置好健康用眼参数,如眼睛与电脑屏幕距离保持在50-60厘米之间,电脑的中心点在眼睛下方的15厘米左右;读书写字要做到 一拳一尺一寸 等。

通过电子设备线上学习,眼睛更容易产生疲劳。学习期间遵循 30-6-20 口诀,即看手机及电脑等30分钟后,抬头眺望6米外远方至少20秒以上,达到放松睫状肌的目的。如出现干涩、疲劳的症状,可用热毛巾敷一敷眼睛,有效缓解眼疲劳。眼保健操必须经常操练。宅家学生可坚持每天两次眼保健操操练,让眼睛得到休息。



## 手绘抗疫 传递爱心

这个春节,新冠肺炎疫情防控成为人们最为关心的话题。大司巷小学动员学生拿起画笔,让画笔加入 战疫 ,手绘疫情防控,传递爱心,向英雄致敬,为祖国祈福。

通讯员 王碧君 摄

# 一封公开信温暖疾控中心家属

通讯员 黄晶晶

本报讯 尊敬的各位家属:首先,请接受我们全体职工最深情的歉意!时值元宵佳节,本是阖家欢聚、共享天伦之乐的日子,但家里的团圆桌上缺了一位,因为他们正夜以继日地奋战在新冠疫情防控的关键岗位上,无怨无悔地坚守着抗疫大任。衷心感谢你们家属为他们筑起坚强后盾,给他们温暖和前行的力量。日前,市疾控中心发出

的一封公开信,温暖了该中心家属的心。

突如其来的新冠肺炎疫情牵动着千家万户的心。在这场没有硝烟的战役中,作为传染病专业防控机构,该中心全体职工第一时间响应号召,履职尽责,迎难而上,24小时奋战在抗疫第一线,开展标本检测、流行病学调查、疫点消杀、疫情研判、健康教育、热线咨询、宣传报道以及后勤保障等防控工作,有的甚至为了工作直接留守在单位。

疾控人 能安心冲锋前线的背后,离不开家属的默默支持和辛勤劳动。在这个疫情防控最紧要的关头,有了大家团结一心,并肩作战,一定能打赢这场疫情防控阻击战。



## 人民小学： 疫情背后的 温暖故事

通讯员 谢晴

本报讯 在此次战疫中,人民小学有很多家长都是逆行者,他们是医生、护士、警察和城管、环卫工人。他们用夜以继日的守卫换来社会丝丝温暖。今天,让我们一起走进这群温暖背后的孩子们。

每年除夕夜,爸妈都会陪我到外婆家吃年夜饭,可今年就只剩我一人,他们在抗击新冠肺炎疫情前沿阵地,总是忙到后半夜才回家。

亲爱的爸妈,你们最近收了几个新病人?有几个康复?你们什么时候回家?妈妈你在前线,我在后方,我为你加油!有的学生则通过日记记录下他们对父母的挂念,有的则通过手抄报为父母加油鼓劲。有的学生为了能让爸妈安心在前线,他们也成了稳住后方的战士。学生施欣妍和爸爸自愿在村里当了一回文明劝导者,劝导大家出门戴好口罩,尽量别外出;学生俞呈瑞则包揽了所有家务。

这样的故事还有很多很多。其实,言传不如身教,父母是孩子最好的榜样。冲在一线的爸爸妈妈给城市送去温暖的同时,也将这份温暖传递给自己的孩子们。

# 新冠肺炎时期 “糖友”如何自我管理

记者 叶宁 通讯员 徐琳琳 吕静平

本报讯 徐医生,新病人血糖hi,血酮4.4mmol/L,PH值6.9,血压90/50mmHg。听到报告,正在处理其他事情的徐医生立马放下手头工作,查看病人后开始抢救。据了解,该患者23岁,因血糖过高,出现酮症酸中毒等急性并发症,送到科室时已出现休克,所幸经及时救治后转危为安。

连日来,市一医内分泌科接收到多个此类年轻患者,血糖数值极高,且酮症酸中毒明显,病情危重,有的还下达了病危通知书。这让人揪心的一幕是怎么发生的?显然,这一切都跟大量进食糖分高的零食、水果、饮料有关。

为此,记者专门联系采访了市一医内分泌科主任、主任医师李可,针对

糖尿病患者,尤其是血糖控制不佳的患者,该如何进行自我血糖管理?除了居家隔离、出门戴口罩、勤洗手等必要的防护措施外,李可建议:一是努力做到食物多样性,三餐定时定量合理分配能量及营养,努力做到每天摄入包括鱼类、禽类、海鲜、肉、蛋、奶和坚果等优质蛋白类,每天吃新鲜水果和蔬菜,每天饮水不少于1500毫升,不要进食含糖类饮料,控制含糖的糕点和糖分高的水果;二是积极进行室内身体活动,因地制宜开展体育锻炼,如太极拳、瑜伽、仰卧起坐等,锻炼以有氧锻炼为主避免剧烈运动,避免疲劳;三是在饮食及适量运动基础上,规则使用糖尿病治疗药物,高血糖易降低患者抵抗力,在传染病流行时期,良好的血糖控制能减少发生重症肺炎的概

率;四是加强血糖监测,根据医生的治疗建议调整用药,在血糖控制的基础上,控制好血脂、血压、体重,保持良好心情,实现整体控制;五是若近期监测血糖波动幅度变大,及时咨询医师,或选择到医院就诊。

相关医学用语解释:1、正常血糖波动于空腹3.9-6.1mmol/L之间,餐后6-8mmol/L(<25mmol/L属危急值高限),hi值指超出血糖仪监测范围(0-33.3mmol/L),血酮正常值小于0.3mmol/L(<3mmol/L就可诊断酮症),PH(血液酸碱度)正常值:7.35-7.45,小于7.2考虑危急值低限,血压正常值波动于140/90/60-90mmHg。2、糖尿病酮症酸中毒是糖尿病急性并发症之一,若抢救不及时,死亡率极高。

公益广告

# 莘莘学子携笔从戎 参军报国建功立业