

全景科协

昌吉州科学技术协会  
昌吉日报社

合办

# 关于戴口罩,最新版校园新冠感染防控技术方案明确

3月13日,教育部、国家卫生健康委、国家疾病预防控制中心联合发布《关于印发高等学校、中小学校和托幼机构新型冠状病毒感染防控技术方案(第七版)的通知》,明确高校、中小学不强制要求师生佩戴口罩;幼托机构幼儿在园期间不佩戴口罩,教职员工在园期间不强制要求佩戴口罩。

## 高校要建设健康驿站

高校开学前,要全面摸清师生员工疫苗接种、新型冠状病毒感染情况、患有基础疾病和有特殊医疗需要的师生以及60岁以上老年教职员工底数,建档立卡,跟进服务。高校调整优化检测方案,不再开展全员核酸筛查。非疫情流行时,高校可根据需要对校内医务、餐饮、宿管、快递、安保、保洁等工作人员开展抗原或核酸检测。

高校要建设高校健康驿站,按照在校师生人数和防疫需要科学配置床位数,配备足量医护和服务保障人员、防护物资、医疗药品和器材,按需在校内轻型病例提供照护、临时健康监测或适当对症治疗。建好管好用在站学生健康观察、日常巡察、发热接诊、分检预警电子台账,细化学生入站、出站临床病情识别和及时转运就医等关键环节,强化在站服务管理,提高健康驿站建设质量,确保健康驿站安全有序规范运行。

区分场景、人群和疫情情况科学佩戴口罩。开学后,师生在校期间不强制要求佩戴口罩,可根据个人健康状况和意愿选择是否佩戴口罩。校内医务、餐饮、宿管、快递、安保、保洁等工作人员上岗时应佩戴医用外科口罩。师生员工出现发热、干咳、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,应尽快开展抗原或核酸检测,就医排查,若为阳性,应暂时居家或在高校健康驿站对症治疗,直至康复,不得带病工作或学习;若为阴性,在校期间应当佩戴医用外科口罩,直至症状消失。师生员工离开学校后,按照当地社会面疫情防控相关要求科学佩戴口罩。如当地出现疫情流行,恢复师生员工校内佩戴口罩的防控措施。

鼓励符合条件的18岁以上师生员工进行1剂次同源或序贯加强免疫接种,不可同时接受同源加强免疫和序贯加强免疫接种。鼓励感染高风险、具有较严重基础

疾病和免疫力低下师生以及60岁以上老年教职员工,在完成第一剂次加强免疫接种满6个月后,进行第二剂次加强免疫接种。

## 中小学师生适当错峰就餐

中小学开学前要彻底清洁校园卫生,提前做好教室、实验室、食堂、宿舍、体育运动场所、图书馆、卫生室(保健室)、卫生间等重点场所的彻底清洁和通风换气,对空调通风系统和公共区域物体表面进行清洁和预防性消毒。卫生间应配备足够的洗手用品,保证水龙头等供水设施正常使用。

强化学校食品安全管理,就餐场所合理分配空间,师生适当错峰就餐。严格执行食品进货查验记录制度,原料从正规渠道采购,保证来源可追溯。做好就餐区域桌椅、地面、餐(饮)具和炊具的清洁消毒,及时收集和处理厨余垃圾。开学前重点检查学校食堂食品原材料的安全性、饮水设备设施清洁消毒等,核查食堂员工健康体检证明有效期,确保符合要求。

区分场景、人群和疫情情况科学佩戴口罩。开学后,师生在校期间不强制要求佩戴口罩,可根据个人健康状况和意愿选择是否佩戴口罩。学校校医、保安、保洁、校车司机和食堂工作人员等上岗时应佩戴医用外科口罩。师生员工出现发热、干咳、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,应尽快进行抗原或核酸检测,就医排查,不得带病工作或学习;若为阴性,在校期间应当佩戴医用外科口罩,直至症状消失。如学校发现新冠病毒感染者,该感染者所在班级学生、与该感染者密切接触的师生员工应连续5天佩戴口罩,做好健康监测;提倡其他班级学生、老师佩戴口罩。师生员工离开学校后,按照当地社会面疫情防控相关要求科学佩戴口罩。如当地出现疫情流行,恢复师生员工校内佩戴口罩的防控措施。

学校按要求配齐配足专兼职健康教育教师,开设健康教育课程,将新型冠状病毒感染和校园常见传染病防控知识与技能等纳入健康教育内容,帮助师生员工掌握传染病防控基本知识和技能。

## 托幼机构加强保健室建设

托幼机构开学前,要充实防疫物资,加

强保健室建设,合理规划和设置健康观察室,位置相对独立,为有发热等症状的教职员工和幼儿提供临时留观。做好儿童和成人口罩、抗原检测试剂、洗手液、消毒剂、非接触式温度计、脉搏血氧仪等防疫物资储备,专人管理,规范正确使用,定期检查,确保物品在有效期内且存放安全。配备足够数量的盥洗设施和洗消用品。畅通安全可靠的应急物资保供渠道,确保应急状态下物资供给充足。对园内重点场所、公共用具和空调通风系统进行彻底清洁消毒,做好垃圾清理,对门把手、扶梯扶手等高频接触物体表面进行预防性消毒,落实活动室、睡眠室、盥洗室、洗手间等生活、保育室内场所及公共场所通风换气制度。

区分场景、人群和疫情情况科学佩戴口罩。开园后,幼儿在园期间不佩戴口罩。教职员工在园期间不强制要求佩戴口罩,可根据个人健康状况和意愿选择是否佩戴口罩。托幼机构园医、保安、保洁和食堂工作人员等上岗时应佩戴医用外科口罩。教职员工和幼儿出现发热、干咳、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,应尽快进行抗原或核酸检测,就医排查,若为阳性,应暂时居家对症治疗,直至康复,不得带病工作或入园;若为阴性,在园期间应当佩戴医用外科口罩,直至症状消失。如托幼机构发现新冠病毒感染者,该感染者所在班级幼儿、与该感染者密切接触的教职员工和幼儿应连续5天佩戴口罩,做好健康监测;提倡其他班级幼儿、老师佩戴口罩。教职员工和幼儿离园后,按照当地社会面疫情防控相关要求科学佩戴口罩。如当地出现疫情流行,恢复教职员工园内佩戴口罩的防控措施。

加强对感染康复期的健康指导,引导做好康复期的健康管理。加强宣传引导和政策解读,通过多种形式面向教职员工、家长和幼儿开展新型冠状病毒感染、诺如病毒感染性腹泻、肺结核、流感、麻疹、水痘、流行性腮腺炎、手足口病和细菌性痢疾等传染病预防知识的宣传教育。教会幼儿正确的洗手方法和咳嗽、打喷嚏的遮挡方法,培养幼儿养成勤洗手、讲卫生、讲礼仪的良好习惯。

来源:学习强国

## 州科协召开第五届二次全委会

本报讯 通讯员李胜、曹瑞报道:3月20日,州科协召开第五届二次全委会。

会议为全国、自治区2022年科普工作先进集体和个人授牌,审议通过了《昌吉州科学技术协会第五届委员会第二次全体会议关于昌吉州科协第五届常务委员会2022年工作报告的决议》《昌吉州科学技术协会第五届委员会第二次全体会议决议》,通报了《关于接纳昌吉州医学会等九家州级学会(协会)为昌吉州科协团体会员的决议》。

会上,州科协相关负责人作了题为《夯实基层基础 勇于开拓创新 努力推动新时代科协工作高质量发展》的常委会工作报告。报告指出,2022年,州科协圆满完成科协系统换届工作,全民科学素质提升行动全面展开,助力经济发展更加务实有效,服务科技人才的措施不断完善,科协组织自身建设取得了新成效。州科协团结带领全州各级科协组织和科技工作者主动作为,为我州经济社会高质量发展提供了科技智力支撑。

**如何进行碎片化睡眠?**

调研受访用户中  
**38.6%**的人  
选择“在办公室工位上趴着睡”

**44.9%**的人  
在办公室备有躺椅、折叠床、可躺可坐电脑椅

2022年  
可躺可坐电脑椅  
成交额同比增长65%  
折叠床  
成交额同比增长45%

成年人白天休息半小时左右  
能有效恢复精神  
如果白天睡眠过多  
会打乱睡眠结构,影响夜间睡眠

既要休息好  
又不能睡太久~

来源:新华社

# 儿童防治甲流有什么妙招?

最近甲流出现流行趋势,感染的患儿也逐渐增多。孩子的同学发烧感冒了,该如何帮助孩子做好预防?孩子发烧、嗓子疼该吃什么药?本文为家长提出以下建议。

## 6个要点要记牢

### 1.做好保暖

虽然近天气温上升,但温差较大,早晚偏凉,不要过早给孩子减衣,这个季节还是以穿羽绒服、棉袄为主,以免孩子受凉,免疫力下降,给各种病毒、细菌可乘之机。

### 2.注意防护

戴口罩、勤洗手是防护的要点。口罩可以有效阻止飞沫传播,切断病毒传播途径;流水洗手可以洗掉大量病毒、细菌,减少传染源。

### 3.增加营养

孩子一日三餐营养均衡,适当增加优质蛋白,如肉、蛋、奶,多食用一些富含维生素C的水果,如橘子、猕猴桃、草莓等。但春季少给孩子吃太过温燥的食物,如大量牛羊肉、韭菜、大枣、桂圆等,以免产生内热,增加感染风险。

### 4.保证休息

保证孩子的睡眠时长,中小學生不少于7至9小时,避免熬夜做作业。充足的睡眠也是一剂免疫力良方,夜晚睡得香,白天自然精力充沛,气血通达。

### 5.适当锻炼

让孩子多沐浴阳光,适量运动。研究表明,运动可使中性粒细胞升高,增强自然杀伤细胞、巨噬细胞和T淋巴细胞的活力,这些细胞能吞噬入侵人体的病毒。

### 6.多喝水

每天保证孩子的饮水量,尤其是有呼吸道症状的儿童,多喝水能促进体内代谢,加速体内排毒,补充体液丢失。肺与大肠相表里,保证大便通畅,可以清肺火,防止呼吸道疾病的发生。

## 对症选用中成药

中医更注重对身体的调理。孩子发热后不要慌,可以从以下几个方面来帮助孩子减缓病痛:

1.甲流具有传染性,如果孩子有发热、咳嗽等症状,让孩子居家休息,做好一定的隔离措施。

2.如果孩子高烧不退、面色青白、手足心凉、胃口太差或有基础疾病,应及时就

诊。

3.注意补水,发热出汗会带走大量水分,在孩子出现明显口干唇裂之前要让其多喝水,也可以将鲜榨橙汁兑水或者自制柠檬蜂蜜水给孩子喝,不仅补水,还能补维生素C。

4.饮食宜清淡、易消化。预防时应增加营养,但感染发热时要饮食清淡,小米粥、青菜蛋汤更容易消化,大鱼大肉会增加内热。

5.中药退热也是个不错的选择,还兼顾脾胃。证属风热袭表,可用小儿豉翘清热颗粒、抗病毒口服液等;证属风寒袭表,可用小儿感冒颗粒等;伴发热可同服清开灵口服液、小儿柴桂退热颗粒、小儿热速清颗粒等;伴剧烈咽痛可加服蒲地蓝口服液、金振口服液、金莲花颗粒等;伴剧烈咳嗽可服小儿肺热咳喘口服液、蜜炼川贝枇杷膏、小儿止咳化痰颗粒、小儿止咳糖浆等。

6.磷酸奥司他韦颗粒需饭后服用,且服用要满疗程,但要确诊甲流感染后使用,不建议用作预防。用药建议在医生的指导下使用。

来源:学习强国