

迁居后带孩子接种疫苗 记好这四步

春季是儿童麻疹、风疹、腮腺炎以及水痘等呼吸道疾病高发期。带孩子迁居的家长要注意了，别忘了按时带孩子接种疫苗，预防疾病。小编提醒各位街坊们，儿童迁居后接种疫苗有四点要注意：

办理迁出要记住

在孩子离开家庭现居住地前，监护人携带孩子的预防接种证到原预防接种门诊办理预防接种关系迁出手续；向接种医生提供孩子将要离开现居住地的时间、目的居住地、是否为永久性迁出等基础信息，以便接种医生将孩子迁出的相关信息做好记录。

带上绿色接种簿

《预防接种证》是儿童预防接种的凭证、记录和证明，可以使接种医生掌握儿童的接种信息，按免疫程序预约或通知接种，以确保儿童得到及时的接种服务。

就近登记和入户

孩子到达家庭新居住

张槎街道接种门诊及咨询电话				
市中医院禅城 高新区医院预防接种门诊	禅城区张槎 街道纯阳路 10号	儿童免费疫苗；免费的卡介苗；自费的其它疫苗	周一、三、四、五上午 8:00~11:30，下午 14:00~16:30，周六上午 8:00~11:30（国家法定节假日休息），卡介苗需预约接种。	0757-82120148 0757-83618822
市中医院禅城 高新区医院上朗卫生服务站预防接种分点	张槎上朗东 便大街38号	儿童免费疫苗；免费的卡介苗；自费的其它疫苗	周二上午8:00~13:30 （国家法定节假日休息），卡介苗需预约接种。	0757-83618822

地后，监护人应尽快携带孩子的预防接种证，到就近的预防接种门诊办理迁入手续；向接种医生提供孩子在新居住地的居住起始时间、详细地址等基础

信息，方便接种医生为孩子建立起新的预防接种卡（或电子接种记录），并根据孩子既往的接种疫苗记录，按免疫程序安排好后续疫苗的接种。

接种按时不糊涂

家长只有按照免疫程序的要求按时带孩子接种疫苗，才能充分发挥疫苗的免疫效果，使其达到并维持高免疫水平，有效地控制传染病的流行。

春游正当时 七点要注意

俗话说“一年之季在于春”。天气不错的时候，很多人都会选择出门走走，毕竟春游对于身心健康是非常有益的。但是春游也要注意一些保健要点，否则会适得其反。

1 注意换季保暖

春季“乍暖还寒”之时，天气变化无常，时冷时热，时风时雨。因此，最好提前取得旅游目的地的气候资料，出行时的穿着以轻便暖和为宜，随身要带保暖外套。

2 时刻注意防晒

春季万里无云的天气，紫外线较强，春光中的紫外线没有我们想象中那么温柔，它会潜入人体直接暴露的肌肤。面部皮肤被太阳晒得绯红发热时，千万别用冷水洗面，应该让皮肤休息一会儿再用温水洗。

3 防止昆虫叮咬

春天是万物复苏的季节，也是各种昆虫滋生的季节。如果你不慎被昆虫叮咬，切莫置之不理，更不可搔抓，而应立即涂擦风油精或皮炎平等糖皮质制剂，被松毛虫、蜘蛛、蜜蜂、蝎子等叮伤后应冷敷处理。

4 注意风向走势

春游如在外野炊野餐烧烤，要注意风向，不要随便丢弃火种，做到人走火灭，余火熄灭，以免引起火灾。

5 预防花粉过敏

春天百花争艳，要注意预防花粉过敏。首先要找准过敏源，最好先到医院进行检查，查出自己的过敏源，如果没有进行过彻底的脱敏治疗，春游地点应尽量回避有花之处。

出游前可事先口服抗过敏药物，户外活动时不要近距离“拈花惹草”，不要在草地上睡觉，不要用口唇、鼻子及面部直接与花朵或树叶接触，以免过敏现象发生。

6 击退春困烦恼

“春困”是常有的感受，因此要避免过度劳累，春游时要量力而行，不要登高走远路。冬季人们室内活动较多，身体各器官的功能都处在一个较低的水平。因此，春季锻炼首先要把握适度的原则，以恢复人体机能为主要目的，不能盲目追求运动量。

7 注意饮食安全

旅途中应尽量做到规律饮食，切忌暴饮暴食，以免引起肠胃不适。旅途中要预防肠道传染病，游客尽量饮用熟食，趁热食用，清淡为宜。生水、生冷食品、卤味食品最好少吃或不吃。常用药品最好随身携带。如肠胃用药、感冒药、跌打损伤药、防失眠药、晕车药等。

本版整理 马丹

家庭大扫除 窗帘巧清洗

春天是个多风的季节。一阵风吹进屋里，窗帘首当其冲，因此窗帘最容易吸附很多灰尘。所以洗窗帘是需要经常做的事情，不过在这里需要提醒街坊的是，各种窗帘的清洗方法是不一样的。

花边窗帘

饰有花边的窗帘不适合用力清洗。清洗之前可以用柔软的毛刷轻轻扫过，将表面灰尘去除。

绒布窗帘

绒布窗帘的吸尘力较强，拆卸之后应用手将窗帘抖一抖，令附着在绒布上的表面尘土自然掉落，再放入含有清洁剂的水中浸泡15分钟左右。绒布窗帘最好不要用洗衣机清洗，建议用手轻压滤水。洗净之后也不要用力拧干，使水分自动滴干就可以了。

百叶窗

百叶窗可以直接清洗。在窗帘上喷洒适量的清水，用抹布擦干就可以了。如果百叶窗帘的拉绳比较脏，可以用蘸有洗涤剂的湿抹布清洗。因为材质和喷漆的原因，百叶窗比较

容易褪色，要注意不能曝晒。

卷帘

卷帘一般较难拆卸，因此只能直接在卷帘上蘸洗涤剂清洗。清洗时应特别注意卷帘四周比较容易吸附灰尘的位置，若灰尘实在太多，则可用软刷将灰尘去除，再用清水擦拭清洗。还可以喷些擦光剂，能使卷帘保持较长时间的清洁。

提醒：窗帘清洗后尽量不要脱水、烘干，应自然风干，以免破坏其质感；特殊材质的窗帘，最好送洗衣店洗涤，以防变形。

