

请收好这份复学健康指南



目前，初三、高三已经开学，学生们重启久违的校园生

复学防疫必备物品清单

- 一次性使用医用口罩，选择合适的尺寸，确保口罩紧贴面部皮肤。
- 75%的酒精棉片或消毒湿巾、免洗手消毒液等，让孩子在不方便洗手时也能保持手部卫生。
- 书包里放几个清洁、透气的纸袋，以便临时存放摘下的口罩，随身携带纸巾，做好个人卫生。

学生强化个人防护能力

- **科学戴口罩**
随身携带口罩，进入教室等多场所或与他人近距离接触(≤1米)时必须戴口罩，只有在户外、无人员聚集、通风良好的场所才可戴口罩，正确摘戴口罩，才能发挥口罩的防护效果。
- **双手勤清洁**
外出回来、饭前便后、接触公共物品、喷嚏咳嗽后，要勤洗手，更要会洗手，不能敷衍了事，按照“七步洗手法”仔细清洁。
- **同学留距离**
同学重逢自然兴奋，但见面应避免拥抱、握手，仍需保持适当距离，减少呼吸道感染感染风险，更不要组织和参加同学聚会等聚集性活动。
- 此外，尽量步行或骑行上学，如需乘坐公共交通工具，也应全程规范佩戴口罩，少触碰公共物品、与人保持距离。在学校里密切关注自身健康状况，出现发烧或身体不适时，及时告知老师，及早就医。

相关链接

防疫八句口诀

脏手不摸眼口鼻；
餐具毛巾不共用；
喷嚏咳嗽掩口鼻；
用过纸巾不乱丢；
学习生活有规律；
保证睡眠不熬夜；
荤素搭配多种类；
少喝饮料勤喝水。



整理/见习记者 邓泳雯

这种“蚊咬病” 每年杀死50万人

被按蚊叮咬可能会感染疟疾，旅客、孕妇更需警惕



按蚊，外号“疟蚊”，它们叮咬可传播疟疾这种急性传染病。全球每年仍有2~3亿人感染疟疾，导致近50万人死亡，主要发生在非洲、东南亚等地区。2020年，是我国实现消除疟疾目标年，街坊们除了预防新冠肺炎，还要学好这些知识，小心被“疟”。



1 疟疾如何传播？

疟疾的传染源是疟疾病人及带虫者，其传播途径可以说非常广泛了，主要为以下三种。

● **叮咬**：主要的传播媒介是按蚊。按蚊叮刺吸食患者、带虫者的血后，再叮刺吸食正常人的血时，就将疟原虫传给后者。

● **输血传播**：如果献血者血液中含有疟原虫，输血也能传染。

● **母婴传播**：胎盘受损或在分娩过程中，患疟疾或带疟原虫的母体的血污染胎儿伤口，由母体传给胎儿，造成先天性疟疾。

2 感染疟疾有何症状？

感染疟疾的患者典型的表现为反复发冷、发热、出汗，整个发作过程大概持续6~8小时。过后自我感觉良好，体温常在正常范围内，一天可能发作一次，也有隔天或隔两天发作一次，并且发作时间大部分在午后和傍晚。

有的患者会出现脾肿大、贫血，或者高热、头痛、呕吐、

昏迷的症状；严重的患者，会因呼吸衰竭而死亡。由于每个人免疫力和服用药物情况不同，症状也可能不那么典型，有的甚至与“感冒”症状相似。

早期诊断及规范治疗可缩短疾病持续时间，减少复发，避免死亡，并有助于减少疟疾传播。

3 哪些人容易感染疟疾？

疟疾关系你我他，大家都要警惕，尤其是以下人群要更加注意预防疟疾。

● **旅客**：从无疟疾区域前往高发率地区的旅客要非常注意预防疟疾，由于深圳往来

非洲、东南亚等疟疾高度流行区从事商贸、务工以及旅游的人员逐年增多，外出人员在境外感染疟疾情况时有发生。

● **孕妇**：孕妇免疫力较低，感染疟疾的风险也很高。

4 如何预防疟疾？

疟疾是一种可防可治的寄生虫病，但是重症疟疾会危及生命。蚊子是最重要的敌人，疟疾可通过蚊子叮咬传播，预防疟疾最好的办法是防止蚊子叮咬。

● **安装纱窗、蚊帐**
纱窗、蚊帐安装后，可以将蚊子完全隔离，避免被蚊子咬。

● **清理室内杂物、积水**
积水是蚊虫孳生的必要条件，注意清理水缸、花盆底碟、垃圾桶、废弃罐子等中的积水。清除杂物，通风透光，不给蚊虫提供栖息之地。

● **点蚊香**
蚊香虽说能够杀死蚊子，但若连续使用时间过长，也会危害人体健康。因此要记住，使用蚊香的场所，必须保持通

风透气。

● **喷洒杀虫剂**
如果家中有婴儿，喷洒时，要把奶瓶、食具移至房外，把尿布收入衣柜内。用一条干净的毛巾罩住口鼻，对着蚊子和蚊子栖息场所如墙角、衣柜、书桌、床底和床后及空间喷雾，喷完后关上门，洗手。

30分钟后打开门窗，待通风半小时后才可进入房间活动。

● **保持身体清爽**
运动完或出汗多的情况下要尽快洗澡，不然身上的汗味很容易吸引蚊子。

● **穿浅色衣服**
外出时可选择浅色衣裤，蚊虫多的地方还应穿长衣长裤，有条件的还可事先将衣物用菊酯类杀虫剂浸泡一下。

4 身在国外怎么办？

在疟疾流行区，要防止蚊虫叮咬。企业派驻非洲、东南亚等地的随队医生应当具备疟疾诊治能力，并储备足量疟疾治疗药物。出现发

热、发冷、头痛等症状，应当及时就医，主动告知旅行史。诊断疟疾后，应按照医嘱全程、足量服药，避免复发和产生耐药性。

整理/见习记者 邓泳雯



城市管理事关市容市貌的优劣，提升城市管理水平是九江可持续发展的一个重点工作。即日起，九江城管局开设“曝光台”专栏，对车辆乱停乱放、噪音污染、占道经营、违法经营等行为进行曝光，一方面督促当事人及时纠错整改，另一方面引导广大市民、商家共同维护城市环境，共筑和谐安宁的美丽九江。

近日，九江城管根据市民投诉，先后处置了护栏破损、路面井盖破损、广场舞噪音扰民等案件。城管提醒广大市民，美好的城市环境需要共同维护，希望企业守法经营，也希望市民发现违法违规行为及时举报。

广场舞扰民 城管来劝离

近日，九江数字城管指挥中心收到市民投诉称，上西相府公园内有人使用音响设备播放音乐跳广场舞，造成噪音扰民。“经常有人在那里跳广场舞，音乐放得很大声，在屋里也能听到，觉得很烦躁，打扰到了自己的正常生活。”市民张先生说。

收到反映后，指挥中心坐席员迅速通知九江城管执法人员前往现场查看，到达现场后，确实有一群人在播放音乐跳广场舞。经过执法人员的耐心劝说与教导，广场舞妇女们收拾物品离开现场。

跳广场舞本身并不违法，但如果产生的噪音影响周边人正常生活休息，那么便构成违法行为。根据《广东省实施办法》第二十六条第二款规定：在城市市区街道、广场、公园等公共场所组织娱乐、集会等活动，使用音响器材，产生干扰周围生活环境过大音量的，给予警告并可以处200元以上1000元以下罚款。

修复破损井盖 消除安全隐患

近日，市民向九江镇数字城管中心投诉称，九江梅圳上北大道大佛口餐厅附近，发现路面有一个圆形污水井盖出现严重破损的现象，井盖破损露出坑洞。虽然现场有热心市民放了障碍物，提醒路人和过往的车辆，但如果不及时修复破损的井盖，将会给路人和车辆带来极大的安全隐患。

据附近街坊说，每次路过该处都要十分谨慎，而且破损井盖位于马路中央，十分危险，希望相关部门能马上处理。

九江镇数字城管指挥中心立即通知九江市政工作人员，市政工作人员前往现场查看并处理。目前该污水井盖已更换新的井盖，安全隐患已及时消除。



护栏破损存隐患 及时修复保安全

近日，九江镇数字城管指挥中心收到市民反映称，九江沙头沙龙路的绿化带位置有护栏出现破损的现象，不仅影响市容环境，现场更发现有市民因贪图方便跨越护栏过马路，行为非常危险。“时常巡查至此路段会发现市民贪图方便跨越护栏过马路，平常行经该路段的车辆流量大、车速快，如果跨越护栏的市民稍不留神，就会发生交通事故，后果不堪设想。”市民黄

先生说。接到案件后，指挥中心迅速立案派遣至责任单位。目前，市政工作人员已修复破损下垂的护栏铁丝。相关责任单位高度重视该路段的安全问题，指挥中心也安排采集员加大对该路段的巡查力度，如发现故意破坏护栏跨越护栏的行为，将会及时上报系统，同时指挥中心坐席员也会不定时查看该路段监控，杜绝问题再次发生。

文/见习记者 沈芝强 通讯员 熊家敏