



滨州疾控温馨提醒： 迎战中高考 注意预防流行性疾病

夏季气温逐渐升高,各类病原体生长繁殖加快,易引发和传播各类传染病。2024年中高考临近,滨州市疾病预防控制中心提醒广大考生和家长:注意预防流行性疾病,以健康的身体和饱满的精神状态迎战中高考。中高考期间常见的传染病有哪些?

>>>呼吸道疾病

滨州市疾控中心呼吸道多病原监测结果显示,近期,我市新冠、流感病毒活动维持在较低水平,同时伴随人鼻病毒、肺炎支原体、肺炎链球菌等多种呼吸道病原体共同流行。

流行性感,简称流感,是流

感病毒引起的急性呼吸道疾病,主要通过空气中的飞沫、人与人之间的接触或接触被污染的物品传播。典型的临床症状是:急起高热、全身疼痛、乏力和打喷嚏、咳嗽等呼吸道症状。

新冠病毒感染,主要经呼吸

道飞沫传播和密切接触传播。最常见的临床表现为发热、咳嗽、咽痛、乏力、全身酸痛等。如果出现上述不适,可自行抗原检测,抗原检测出阳性,请居家休息,不要带病上学。如发现症状有进行性加重,应及时就医。

>>>肠道疾病

夏季是肠道传染病的高发季节。近期,随着气温升高,轮状病毒、诺如病毒感染引起病毒性腹泻逐渐减少,细菌性肠道传染病的传播风险将随之增加。

诺如病毒感染,是由诺如病毒

引起的急性传染病,常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,主要通过食入被病毒污染的食物、水或者接触患者粪便或呕吐物等途径传播。

食物中毒,是进食被细菌或细

菌毒素污染的食物,或食物含有毒素而引起的急性中毒性疾病。以恶心、呕吐、腹痛、腹泻等急性胃肠炎症状为主。严重者可导致脱水、酸中毒,甚至休克。

(健康滨州)

考生常见病“防病指南”

>>>做好健康第一责任人

在中高考期间,做好个人防护至关重要。养成勤洗手的习惯,教室、家中定时开窗通风。尽量减少外出,避免前往人群密集的公共场所。减少聚会、聚餐等聚集性活动,降低病毒传播的可能性。

>>>注意饮食卫生

尽量不食用隔夜饭菜,食品在食用前一定要煮熟煮透、彻底加热,不要吃生冷食品。家庭做饭时,注意生熟分开,保证食材新

鲜。在外就餐时,使用公筷公勺,预防“病从口入”。

>>>饮食均衡营养

应合理搭配食物,确保饮食的均衡和营养的全面。选择新鲜、卫生的食材,同时,注意饮食规律,避免暴饮暴食或过度节食。同时,避免在考试前或考试期间食用过于油腻、辛辣或刺激性的食物。

>>>规律作息 做好健康监测

考生们要保证充足的睡眠,

在考前按照考试时间调整作息,选择适合的运动项目和方式帮助放松减压,增强抵抗力。老师、家长要关注考生心理状态,做好心理疏导,适时减轻考生心理压力。

如有身体不适等异常情况应向学校报告,及时到正规医疗机构就诊治疗。家长如感身体不适,尽量减少与考生直接接触并及时就医。学校要落实好晨午检制度、因病缺课追踪制度,做到早发现、早报告、早处置,避免聚集性疫情发生。

(健康滨州)

滨州启动静音模式

6月4日,市区多部门联合发布关于开展“启动静音模式 助力考生应考”活动的通告。

一、自2024年5月25日至6月25日,在此期间,执行《中华人民共和国噪声污染防治法》及《声环境质量标准》规定的夜间环境噪声标准,所有可能产生噪声污染的单位和个体,必须采取有效措施,防止产生各类环境噪声污染。

二、“启动静音模式 助力考生应考”活动期间,昼间以各学校周围为重点监控区域,夜间以居民住宅、考生住宿宾馆为重点监控区域,依据《中华人民共和国噪声污染防治法》《山东省环境噪声污染防治条例》等法律法规,环境噪声排放应达到如下要求:

(一)所有建筑工地施工噪声排放必须符合国家规定的标准要求。严禁午间12:00-14:00,夜间20:00-次日6:00进行产生噪声污染的建筑施工作业。

(二)所有文化娱乐场所必须严格控制产生噪声,确保边界噪声符合国家规定的排放标准。禁止城市市区街道、广场、公园等公共场所组织露天娱乐集会、广场舞、健身活动噪声扰民。

(三)禁止商业经营活动使用高音喇叭或采用其他发出高噪声的方法招揽顾客,禁止夜间进行产生环境噪声污染的装修活动。

(四)中考、高考期间严禁在考点和居民区方圆500米范围内进行产生噪音的经营、宣传、娱

乐、建设(装潢)施工作业等行为,以免干扰学生学习和休息。

三、各职能部门根据各自的监管职责,对各类噪声污染违法行为依法进行查处,对夜间产生噪声污染的项目从严审批和管理,加强中高考期间的日常监督管理。在此期间,将组织联合执法,将进一步加大巡查力度,对违法违规行为按照相关法律法规从严处理。

四、中考、高考关系到人民群众切身利益及广大青少年的前途和命运,望各单位和广大市民顾全大局,积极配合遵守以上规定和要求,开启“静音”模式,送考生一个安静的应考环境,助力广大考生全力应考。

举报电话:12345。(滨州环境)

滨州发布2024年高考、中考、学考考前倡议书

2024年夏季高考将于6月7日至10日举行,中考将于6月13日至15日举行,高中学业水平考试将于6月29日至7月2日举行。为了给莘莘学子营造一个安静舒适的考试和休息环境,助力广大学子在考试中发挥出最佳水平,近日,滨城区教育和体育局发布2024年高考、中考、学考考前倡议书。

一、考试期间,希望广大市民朋友尽量选择绿色出行方式,如步行、骑自行车或乘坐公共交通工具,减少自驾车出行,让出一条高考绿色通道,减少交通压力,保障道路畅通。如必要驾车时,请遵守交警交通管理,绕开考点主干道。经过考点周边时请您不要鸣笛,路遇送考车辆主动靠边让行。在夜间行车进入或经过小区时,尽量减少使用远光和鸣笛,给考生创造一个安静的休息空间。

二、考试期间,选择自行前往考点的考生及家长,请注意往返考场的交通安排,预留足够的时间,确保在规定时间内到达相应考点。不要在考点附近聚集,不要围堵校门及道路,不乱扔果皮纸屑烟蒂,确保每一位孩子出入考场顺利顺心,共同维护好考场周围环境。

三、在考生赶赴考点遇到困难时,请伸出友爱之手,给他们以帮助和关爱。

四、备考和考试期间,娱乐场所、烧烤、快餐摊点等各类营业场所请尽量调整时间,并调低音量,以减少噪音对考生的影响;办理红白喜事、开业店庆等请勿鸣放鞭炮;建筑工地尽量不要进行噪声扰民作业;广场舞等集会尽

量停止或者严格控制噪音。各位市民朋友和小朋友在小区和楼道内放轻脚步、不喧哗,以保证考生充足、优质睡眠。

五、考试期间,将对考点周边实施交通管制,请您服从交警指挥自觉绕行;无线电信号屏蔽可能会给市民朋友带来一定的不便,请您理解和包容。

六、备考和考试期间,考生家长要做好后勤服务工作,不刻意改变考生的作息时间和饮食结构,以身作则,沉着冷静,为考生做表率。同时,提前规划出行路线和交通方式,每场要注意提醒考生带好身份证、准考证、文具等用品,按时参加高考。

七、各位考生要保持良好的心态。不要被紧张和焦虑所左右,以从容自信的姿态迎接高考。合理安排作息时间,保证充足的睡眠,在考试时能够精力充沛,思维敏捷。认真复习,注重基础知识的巩固和查漏补缺。但也要避免过度劳累,做到张弛有度。注意饮食健康,多吃清淡、营养丰富的食物,为身体提供充足的能量。提前准备好考试所需的物品,如准考证、文具等,避免考试当天出现慌乱。在考场中,遵守考试纪律,诚信应考,展现我们的良好品德。遇到难题不慌张,保持冷静,认真思考,相信自己有解决问题的能力。

广大市民朋友们,让我们一起行动起来,用爱心为莘莘学子保驾护航。让我们携手同心,用实际行动营造优良的考试环境,为学子加油!

最后,祝莘莘学子金榜题名!

(滨城区教育和体育局)