

开学了,流感、诺如病毒等疾病该咋预防?

冬春季是许多呼吸道和消化道传染病的高发季节。开学后,孩子们又开始了集体生活,孩子、家长、老师应该如何预防流感、诺如病毒等疾病,记者采访了北京市相关部门和专家。

北京市疾控中心传染病地方病控制所副主任医师刘白薇介绍,诺如病毒具有很强的传染性和快速的传播能力,全人群普遍易感,且感染后免疫保护时间短,是引起急性胃肠炎疫情的最主要病原体,常在学校、幼儿园、医院、养老院等人员密集的场所传播。

人感染诺如病毒后可导致急性胃肠炎,一般在摄入病毒后12至48小时出现症状,最常见的症状是腹泻和呕吐,其次为恶心、腹痛、头痛、发热、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人以腹泻为主。

刘白薇表示,诺如病毒急性胃肠炎为自限性疾病,病情轻微,通常持续2至3天,预后良好,但不排除个别老人或者孩子症状严重,持续时间更长。

专家介绍,诺如病毒主要通过粪口途径

传播,通常因摄入污染的食物、水,或接触病人排泄物或呕吐物导致感染,因此,对于学生来说,良好的手卫生习惯是预防和控制诺如病毒传播最重要最有效的措施;不吃生的或半生的食物,尤其不要生食贝类等海、水产品。

感染诺如病毒后需要进行居家隔离,隔离时间为急性期至症状完全消失后72小时。家长要提醒孩子,班级内如有同学呕吐时,一定在老师的指导下离开现场,减少感染诺如病毒的可能。如果孩子已被感染,应配合学校和医疗卫生部门,将孩子的便样送到指定地点进行病原学检测,同时让孩子在家休息至症状完全消失后72小时再复课。

北京市疾控中心提示,学校和托幼机构属于人群聚集场所,由流感病毒导致的集中发热疫情风险在开学后也会有所增加,家长要注意天气变化,帮助孩子随气温变化添减衣物,避免着凉;孩子在学校要注意个人卫生,尽量避免接触流感样病例患者;学生、老师若出现症状不带病上课上班。

北京市卫生健康委提示,春季来临,水痘

的发病高峰也同期而至,婴幼儿和学龄前、学龄期儿童发病较多。首都儿科研究所感染科副主任医师黄辉表示,水痘是水痘-带状疱疹病毒感染所致,皮损范围广,皮疹比较痒,需保持手卫生及衣物清洁,可外用炉甘石洗剂进行止痒。

黄辉说,按时接种水痘减毒活疫苗,可有效预防感染水痘-带状疱疹病毒。该疫苗的接种程序为18月龄接种第1剂、4岁接种第2剂;如果是13岁以上儿童首次接种时两剂间隔4至8周。特别注意的是,还没有达到初次免疫年龄的低龄儿童,要注意避免接触水痘患者及带状疱疹患者,降低患病风险。

“在家庭护理方面,常有家长说‘不能洗澡不能招风’,这是误区。”黄辉表示,洗澡可减少皮肤污垢及定植细菌,降低皮肤感染的风险,水痘患儿洗澡时可用流动水淋浴,平日需穿着宽松舒适的衣服,不捂汗、勤更换,并根据情况将患儿衣物分别采取洗、晒、烫、煮等消毒方式,减少家庭内成员相互感染。

(据新华社电)



踏青赏花
乐享春光

2月19日,小朋友在贵州省从江县洛香镇上皮林村的油菜花田间玩耍。早春时节,随着气温回暖,我国南方多地鲜花开放。人们走出家门,踏青赏花,乐享春日时光。

新华社发

明晚10点前后迎来“二月二,龙抬头”

新华社南京2月19日电 21日迎来“二月二,龙抬头”。天文科普专家介绍,今年的“龙抬头”发生在晚上10点前后。“龙抬头”指的是什么?几点能看到“龙抬头”?

中科院紫金山天文台科普主管王科超介绍,我国古人观测天象,把天球赤道和黄道一带的恒星分成二十八个星组,称为二十八宿。二十八宿中,每七宿为一组:东方为苍龙,南方为朱雀,西方为白虎,北方为玄武。

“东方苍龙包含了角、亢、氐、房、心、尾、箕七宿,生动地勾勒出一条龙的形象:角宿作龙头,亢宿为脖颈,氐宿为胸膛,房宿为龙腹,心宿是龙身,尾宿和箕宿共同代表龙尾。”王科超说,“龙抬头”反映的就是角宿从东方地平线升起的形象,像是“龙头”抬了起来。

在大约2000年前,中国古人看到的“二

月二,龙抬头”是在日落后不久。由于存在岁差,如今人们一般在农历二月初二晚上八九点才能看到“龙抬头”。

今年看到“龙抬头”的时间相对更晚,大约在晚上10点。王科超解释,除了岁差经年累月的影响,相同的恒星天象在一天中出现的时间与公历日期的早晚也有关系。同一颗恒星,每天都比前一天提前大约4分钟升起。今年农历二月初二对应公历日期2月21日,当天“龙抬头”时间比2021年3月14日的“二月二,龙抬头”晚一个多小时。

在农历二月初二之后的近两个月内,公众在晚上不同时间段可以看到“龙头”角宿从地平线升起的景象。整条“苍龙”从地平线升起需要约6个小时。公历7月中旬至10月中旬,公众入夜后就能看到整个苍龙的“龙形”出现在夜空中。

今年为何会有闰二月?

据新华社电 2月20日,癸卯兔年二月初一,而在这个二月之后还紧跟着一个闰二月。两个农历“二月”共计59天。

中国天文学会会员、天津市天文学会理事杨婧介绍,农历是我国传统历法,是一种阴阳合历。阴历是以月亮的盈亏即朔望变化而制定的,一个朔望月的长度是29.53天,而阳历(也称公历)是以地球围绕太阳公转一圈为一回归年而制定的,一个回归年的长度是365.2422天。农历是以阴历为基础兼顾回归年制定的,它的日期既能显示月亮的盈亏变化,又能与公历的四季保持同步。

农历根据月亮的盈亏变化定月,平年12个月,大月30天,小月29天,全年354天或355天。癸卯兔年的农历二月始于公历2月20日,止于公历3月21日,为期30天,属大月。

农历平年比回归年要少大约11天。为此,我国古人采用增加闰月的方法使农历年的平均长度和回归年的长度接近,在19个农历年中加入7个闰月,有闰月的那年有13个月,称为闰年,增加的那个月称为闰月,闰年384天或385天。19个农历年和19个公历年的天数几乎相等。

闰月具体安置在哪一个月,这和二十四节气有关,闰月会被安排在农历没有中气的月份。古人将二十四节气分为12个节气和12个中气,二者相间排列。农历以12个中气分别作为十二个月的标志,即每个朔望月都有一个中气,如果某个月中不包含中气,就算做上一月的闰月,为置闰。癸卯兔年的闰二月就是上一个月即二月的闰月,闰二月中只有节气清明,而中气谷雨则在农历的三月初一。这个闰二月从公历3月22日开始至4月19日结束,共计29天,是小月。

闰二月比较罕见,上一次是2004年(甲申年),下一次是2042年(壬戌年)。