

开展专项监督执法 护卫河南高考安全

本报记者 张琦 通讯员 李晓曼

6月7日,记者从河南省疾病预防控制中心公共卫生处获悉,为切实做好2024年高考期间卫生健康安全保障工作,省疾控局积极采取有效举措,对全省高考考点及周边公共场所组织开展专项卫生监督检查。省、市、县联动,有效防范化解高考期间公共场所重大风险隐患,帮助广大考生顺利完成高考。

提前安排部署 全力护航高考

6月初,省疾控局公共卫生处下发通知,要求各地在高考期间,强化对考点及周边公共场所卫生,尤其是住宿场所监督执法力度,做好针对性监督服务保障工作。

各地疾控(监督)机构立即行动,纷纷组织监督员对辖区内各考点及其周边的公共场所卫生、生活饮用水单位进行监督检查,排除风险隐患。

截至6月5日前,全省各地共出动卫生监督员2685人次,出动车辆435台次,检查考点周边住宿场所1980家,生活饮用水单位325家,下达监督意见书687份。

加大执法力度 规范执业行为

在专项行动期间,各地卫生监督重点检查住宿场所是否按规定公示卫生管理信息;从业人员是否持有健康证,是否经过卫生知识培训;客房卫生是否符合卫生要求;顾客用品用具是否按规定要求进行清洗、消毒、保洁;供应的生活饮用水是否符合相关卫生标准;经营场所是否健全卫生管理档案,是否落实卫生管理制度;是否制定切实可行的传染病疫情应急处置预案等内容。同

时,为进一步确保饮用水卫生和师生身体健康,卫生监督员还对学校供水设备进行检查,督促各学校建立校园饮用水卫生自查机制,及时消除学校饮用水卫生安全隐患。

据悉,从监督检查情况看,公共场所经营单位负责人和从业人员法治意识较往年有所提高,绝大多数学校和住宿场所经营单位对高考期间工作高度重视,能够按照高考有关要求,加强学校教

室环境、生活饮用水、传染病防控等各项保障措施的落实;住宿场所经营单位均持有相关证件,设有消毒间、布草间等专间,能够认真开展公共用品清洗、消毒,床上用品按照要求进行更换,空调设施能够正常运转,空调滤网使用前进行清洗。但是,卫生监督员在检查中也发现个别住宿场所经营单位健康证、室内空气检测报告未公示,消毒记录不完整,布草换洗记录不完整等。

强化跟踪问效 保障考考安全

针对发现的各类问题,卫生监督员及时提出整改意见,并要求经营单位严格履行卫生安全主体责任,加强内部卫生管理,依法依规开展经营活动。

高考期间,全省各级疾控(监

督)机构将继续加大监督检查力度,对发现问题的单位整改落实情况进行持续追踪,督促各考点及周边公共场所经营单位落实主体责任,消除卫生安全隐患,守好卫生安全防线,为考生提供安全及良

好的住宿卫生环境。
6月7日是高考的第一天,各地卫生监督员坚守在考点外,为考生的卫生安全做好保障,切实为考生提供一个安全、舒适的考试环境。



卫生监督员在查看教室照明、通风情况等



卫生监督员在查看客房卫生是否符合要求



卫生监督员检查考点



检查用品、用具卫生



消毒管理



卫生管理信息公示

心灵驿站

青少年心理问题及对策

□ 席娜

16岁的中学生小强(化名),学习成绩一直名列前茅。由于父母工作忙,小强迷上了上网,后来发展到逃课上网吧。等父母发现时,小强已经无法控制上网的欲望。去年暑假,他更是不分昼夜地泡在网吧打游戏。开学回到校园后的小强,不能安心上课,他坐在教室里,双手时而不自觉地敲着课桌,沉醉在网络游戏中,口中不停地喃喃自语。尽管老师多次提醒,但是他的情绪仍不能回到课堂上来,后来逐渐发展到旷课。为了能够上网,小强偷拿家中的钱物。学校多次批评教育小强都无效,最后通知其父母劝其退学。家长在万般无奈的情况下,求助于郑州市第八人民医院心理科医生。

专家点评:小强患的是典型的网络综合征(中度)。小强已对网络产生了躯体依赖,在不能满足上网欲望时,他不愿做任何事情,不惜放弃自己的学业,甚至做出偷窃的事来。他把虚拟的网络世界当成了自己生活的全部,严重影响了自己的身心健康和学业。基于小强目前的情况,需要立即住院治疗。小强需要脱离不良环境,通过药物治疗控制症状,对其实施系统的认知及支持性心理治疗,让他重新树立生活的勇气,确立明确的学习目标,会有一个良好的预后。如果能早期发现小强的这种行为,积极干预,不至于发展到影响学业。

谈“学”色变

小虎(化名)今年16岁,一直被老师和家长视为学习上的佼佼者。小虎考上县重点高中后,由于学习压力逐渐加大,加之学习生活方式改变,因不适应新环境而多次要求转学。被“望子成龙”心切的家长拒绝后,小虎闷闷不乐,心情压抑,逐渐发展到一进教室就会出现胸闷、心慌、出虚汗、烦躁不

安等症状。家长曾多次带小虎到综合医院就医,经过各种检查均无异常。暑假期间,小虎一切如常。开学后,小虎又出现上述症状,并拒绝上学。家长几次强行送小虎上学,都未成功。无奈,家长求助于心理医生。

专家点评:小虎患的是学校恐惧症,主要症状是对上学的恐惧。一提起上学,小虎就会出现焦虑、恐惧、身体不适等症状;离开学校后,一切如常。此病与家长及小虎自我期望值过高,同学之间的攀比,以及缺乏人际交往技巧,且适应环境的能力较差等因素有关。在治疗上,医生可以采取抗抑郁药物改善情绪,配合家庭心理治疗,改变小虎及家长对学习的认知态度,确定适度的学习目标,会起到良好的治疗效果。

社交焦虑症

初二的学生小文(化名),一次上课发言失误,突然面红耳赤、心慌出汗、张口结舌、话不成句等情况,后渐渐不敢在课堂上发言,甚至一到人多的场合就出现类似情况,常常回避与人交往,怕与别人目光对视,逐渐变得孤僻、自我封闭。后来,小文在熟人面前也常出现类似现象,已经无法正常上学。家长多次带小文到医院检查,均未发现异常。家长带小文到郑州市第八人民医院心理科就诊。

专家点评:小文患的是社交焦虑症,患病的原因是由于自卑心理,过分关注别人的评价,导致性格内向,缺乏人际交往的技巧。目前,可以采取药物治疗,改善小文的焦虑情绪,配合系统的脱敏心理治疗,指导人际交往的技巧。小文经过系统治疗,效果良好。

抑郁症困扰中学生

18岁的小兰(化名)是某重点学校的毕业生,原来活泼开朗,学习成绩一

直很好;可近来寡言少语,有时还暗自落泪,学习成绩也直线下降,少气乏力,常独自趴在课桌上,不愿与人交往。老师多次与家长联系,要求家长带小兰去医院就诊,经过各种检查均无异常。几经周折,家长陪着小兰走进郑州市第八人民医院心理科诊室。

专家点评:小兰患的是抑郁症。小兰的表姐去年考上了北京大学,众人的期望给小兰带来了莫大的压力。小兰立志与表姐比高低,但是担心自己难以如愿,在家长的期望及自我的加压力下,逐渐成为学习的负担。小兰百般努力,但是学习效率下降,成绩日趋下滑。医生利用抗抑郁药物改善小兰的情绪,配合支持性心理治疗,帮助小兰树立自信心,确定适度的学习目标。

家长怎么做

郑州市第八人民医院心理科专家孔德荣提出,培养孩子健全的人格,是家长首要的任务。家长要对孩子进行“爱”的教育,让孩子爱亲人、爱朋友,进而爱社会、爱生活,从而具有积极向上、乐观自信的生活态度。

在生活中,家长适当给孩子体验一些挫折教育,告诉孩子人无完人,做事失败是正常的,重要的是参与的过程和自己是否尽力。当家长不再以考试论成败,孩子的压力自然就不会那么大了。

家长要帮助孩子广交朋友,学会体谅和助人,这样孩子走出以自我为中心的狭隘心理,遇事有朋友交流、发泄,心理承受能力会加强。

青少年学习压力越来越大,如果我们只注重孩子身体健康及文化素质的提高,而忽略了心理素质的培养,很难培养出身心健康的人才。

(作者供职于郑州市第八人民医院)

在给婴幼儿添加辅食时,父母总会有一些担忧。世界卫生组织给出的建议,纯母乳或配方奶喂养到半岁,再给婴幼儿添加辅食。母乳或配方奶完全可以为半岁前的婴幼儿提供足够的营养,过早添加辅食会造成婴幼儿过敏和身体不适。婴幼儿的消化吸收系统和免疫系统还未发育成熟,不能适应太多的食物。当婴幼儿到了半岁,父母就必须为婴幼儿添加辅食,此时母乳和配方奶中铁的含量已不能满足婴幼儿的需求,婴幼儿需要从辅食中摄取营养。这个时候,婴幼儿各方面发育已比较成熟,逐渐适应辅食。

6个月

婴幼儿长到6个月时,已经可以直立和坐立,并可以接受辅食。但辅食种类要遵循由少到多、由粗到细、由一种到多种的添加原则,一步一步地增加。父母可以从含铁的米粉开始添加,但是不要调得太稠。如果父母担心营养过于单一,可以考虑用配方奶来调配米粉,用60毫克~90毫克配方奶粉加适量的米粉调成糊,可以调成像酸奶一样,上午、下午各吃一顿。待婴幼儿适应后,可以逐渐增加果泥、蔬菜泥。果泥可以使用苹果和梨制作,去果皮、果核,放在锅中煮软,用打汁机打成泥糊糊状。蔬菜可以使用一些根茎类的蔬菜,用果泥的做法打成泥糊糊状,喂给婴幼儿。

7个月~9个月

婴幼儿长到7个月~9个月时,可以用手指捏拿食物了。此时,父母就可以开始给婴幼儿准备一些可以用手拿吃的蔬菜和水果,可以煮白薯、土豆、胡萝卜、菜花、苹果和梨等。婴幼儿的米粉、蔬菜泥和果泥,也可以吃得更稠一些,甚至可以有的一些小果粒,尽量增加更多的品种。其中,土豆和白薯不能放到打碎机中打,只能用勺或叉子碾碎了给婴幼儿吃,否则会变得更黏稠,令婴幼儿不能顺利吞咽,有时还会粘到上颚引起呕吐。在这一阶段,婴幼儿可以增加胡萝卜、南瓜、白薯、芋头、土豆等蔬菜和水果,包括可以生吃的水果,比如香蕉、木瓜、桃子等,这个时候可以给婴幼儿添加鸡肉和酸奶。酸奶是比较容易消化和吸收的乳制品,但最好选用没有色素的酸奶,再添加自制的果泥,做到营养丰富。

9个月~1岁

这个阶段的婴幼儿可以自己用手抓着吃饭。此时,父母要给婴幼儿多准备一些用手吃的食物。比如,米饼、鱼肠等。在辅食上,父母可以在之前的喂养基础上,增加猪肉、羊肉、牛肉、鸡蛋黄、奶制品、豆制品、菠菜、豌豆和燕麦等食品。在这一阶段,父母应让宝宝尽量多接触各种食物,从而提高婴幼儿咀嚼食物的能力,培养其独立进食的习惯,加快手眼协调能力的发展。

1岁~1.5岁

这是父母锻炼婴幼儿加入大家庭的阶段。婴幼儿已经可以吃部分家常菜了,并且可以自己使用勺子吃饭。开始时,婴幼儿会吃得少、撒得多,在此期间父母应多鼓励孩子,帮助婴幼儿建立独自吃饭的自信心。婴幼儿在此期间也可以开始喝全脂牛奶,吃完整的鸡蛋,基本上能吃所有的食物,比如海鲜、大块的西兰花和菜花、西瓜、芒果、猕猴桃、杏、柚子、草莓、西红柿、意大利面、白面条等食物。

1.5岁以后

婴幼儿基本上可以吃所有家常菜了,但父母要注意调料的添加量。这个时候的婴幼儿开始有自己的意识,有些婴幼儿会变得挑食。在此期间,父母要给婴幼儿准备多样化食物,注意食物的色、香、味,帮助婴幼儿养成不偏食、不挑食的习惯。此时的婴幼儿已长牙,在长牙期间,有的婴幼儿会有不同程度的不适反应,有时候会变得更不爱吃东西,但是一般都会很快过去。在婴幼儿不爱吃饭时,父母需要保证婴幼儿能够饮用足够的奶和水。

在给婴幼儿添加辅食时,家庭成员要达成共识,父母要以身作则,在掌握有效合理喂养方法的同时,也要注意提高婴幼儿独立进食的自信心。在婴幼儿进食时,父母要多表扬、多鼓励,以便婴幼儿能营养均衡。

(作者供职于郑州大学第三附属医院)

你了解婴幼儿辅食添加吗

□ 高晶晶 闫超然 刘赞



河南省卫生健康委宣传处指导 河南省健康中原服务保障中心主办