

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

第三期 总第199期
2020年 3月26日

准印证号：(53)Y000033 印数：500份
发送对象：各州市健康教育所(科) 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办
内部资料 免费交流



措施和救治策略，3月14日全省原有确诊病例和疑似病例实现“双清零”，取得阶段性成效。但是当前境外疫情呈现快速扩散态势，境外疫情输入风险加大，目前我省已出现2例境外输入性病例，防控形势依然严峻，全省卫生健康系统要坚决克服麻痹思想、松劲心态，要一鼓作气，保持警醒，总结经验，固化成效、研判形势、统筹做好新形势下的疫情防控工作。

树立大局意识、政治意识和责任意识，慎终如始，再接再厉、善作善成，继续加强当前疫情防控措施，着手制定新形势下疫情应对的预案和方案，细化实化各项境外疫情防范应对措施，严防疫情传播、扩散和蔓延。

3月16日，省卫生健康委主任杨洋在云南分会场参加国家卫生健康委召开的全国新型冠状病毒肺炎疫情防控工作电视电话会议。为贯彻落实好视频会议精神，确保疫情防控重点工作落实落细，会后，杨洋主任结合当前全省疫情形势，部署下一阶段依法防控、科学防控、精准防控，特别是坚决防范境外疫情输入工作。

杨洋主任指出，在党中央、国务院的坚强领导下，省卫生健康委坚决贯彻省委、省政府的决策部署，充分发挥“主力军”作用，精准推进各项防控

作闭环，同时，要坚决落实《关于进一步加强我国卫生检疫工作 依法惩治妨害国境卫生检疫违法犯罪行为的意见》，对拒不配合卫生检查防疫、填报虚假信息等违法行为严肃追究法律责任。二是要强化发热门诊管理。规范做好预检分诊，始终保持戒备状态，严格筛查、快速诊断，确保“零漏诊”，切实筑牢全天候的安全防线。三是精准做好防控预案。要发挥好边境口岸联防联控机制作用，加快推进国门疾控中心建设，提升检测能力，要统筹做好定点医院床位预留、物资储备各项工作，制定标准化、精细化的住宿、留观、隔离治疗工作预案，全力以赴落实入境内外疫情防控各项措施，坚决打赢全面抗击疫情的人民战争、总体战、阻击战。

云南省卫生健康委



3月17日，云南省召开2020年春季学期开学和校园疫情防控工作视频会议。据悉，目前，全省春季学期开学和校园疫情防控准备工作已就绪，各校符合返岗条件的教职工已返校到岗，23日开始全省学校将陆续错峰开学。

此外，全省要坚持一手抓开学和校园疫情防控工作，一手抓教育改革发展稳定各项工作。将今年第一批开学的初三三年级作为控辍保学的重点，落实落细“双线四级”责任，认真做好“四查三比对”，加大“四步法”执行力度，扎实做好劝返安置工作，遏制增量、消减存量。

云南省教育厅

抓实校园疫情防控 3月23日起全省学校陆续错峰开学

各校要重点落实联防联控工作机制，构建学校、年级(院系)、班级三级防控网络，关口前移，将疫情挡在校门外，守住校门。严格执行好《云南省学校师生员工新冠肺炎健康风险判定标准》，全面排查师生员工开学前14天健康状况和旅居情况，逐一进行风险判定，只有低风险的师生员工才能正常入校上课。各地各校要有计划、分步骤地做好口罩、消毒剂、红外线额温枪等必要的应急防疫物资储备，合理测算需求，避免过度储备，除紧急情况和必须佩戴口罩的工种，原则上不要求师生在校园内戴口罩。

要有序做好学生安全返校工作，各地视具体情况邀请疾控部门的专家，采取电视直播、网络录播、云课堂等图文并茂、生动活泼的方式，以县域或学校为单位，上好开学第一课，做到把新冠病毒的传播途径讲清楚，消除师生员工的恐惧心理；把新冠肺炎的防控措施讲清楚，增强师生员工的防范意识；把自我防控管理和个人卫生习惯要求讲清楚，提高师生员工的自我防护能力。



基层卫生服务也需分类精准



国家卫生健康委办公厅于近日印发《关于基层医疗卫生机构在新冠肺炎疫情防控中分类精准做好工作的通知》，指导各地基层医疗卫生机构在新冠肺炎疫情防控中差异化、精准化推进工作，进一步把基层卫生健康服务的“网底”兜实、兜牢。

(市、区)，基层医疗卫生机构要落实相应防控措施，加强门诊预检分诊筛查，做好对发热患者的监测、发现、报告和转诊，恢复正常医疗卫生服务秩序。在疫情防控中风险县(市、区)，基层医疗卫生机构会同城乡社区组织积极落实“四早”措施，实施网格化、地毯式管理，强化相应防控措施，结合区域疫情防控趋势逐步有序恢复医疗卫生服务秩序。在疫情防控高风险县(市、区)，基层医疗卫生机构全力参与做好城乡社区综合防控，同时关注辖区重点人群基本卫生健康和用药需求。

《通知》还要求，在疫情防控期间，

有序开展家庭医生签约和基本公共卫生服务工作。低风险县(市、区)持续推进工作，中、高风险县(市、区)加强分层分类管理，针对孕产妇、儿童、老年人和高血压、糖尿病等慢性病患者的健康管理，可通过电话和信息化等手段开展随访服务，相关随访记录应及时录入居民健康档案。家庭医生服务团队要推送针对性、个性化的健康教育和疫情防控信息，指导签约居民开展自我健康管理与个人防护。落实慢性病患者长期处方、延伸处方等政策。要充分发挥县域医共体推进资源下沉的协同作用，切实提高区域综合疫情防控能力。



健康报

世卫组织：新冠病毒与流感病毒的7个区别

世界卫生组织近日发布的每日疫情报告说，新冠病毒与流感病毒虽然都会引起呼吸系统疾病，但两者存在以下区别：

01 第一，传播速度不同。新冠肺炎传播速度慢于流感，但中位潜伏期更长。

02 第二，患者传播病毒的时间不同。流感病毒传播主要发生在患者开始出现症状后的3至5天里，也可能在症状出现前就能传播。与之相比，虽然有些新冠肺炎病例可在症状出现前24至48小时传播病毒，但目前来看这不是主要的。

03 第三，传染力不同。根据对基本传染数的评估，新冠肺炎传染力强于流感，1名患者约可传染2至2.5人。不过，对两种病毒传染力的评估与具体环境和时间有关。

04 第四，重症比例不同。迄今数据表明，80%的新冠病毒感染者为轻症或无症状，15%为严重感染，5%为极严重感染。严重和极严重感染比例高于流感。

05 第五，易感人群有一定区别。流感的主要风险群体包括儿童、孕妇、老年人、患有其他慢性疾病和免疫系统存在问题者等。对于新冠肺炎，目前研究表明老年人和患有其他疾病者面临较高的严重感染风险。

06 第六，病死率不同。虽然还需要一段时间才能确定新冠肺炎的病死率，但目前数据表明，新冠肺炎病死率大概在3%至4%，而季节性流感病死率通常远低于0.1%。

07 第七，医疗干预措施不同。已有可用于流感的抗病毒药物和疫苗，但目前尚无获得许可的新冠肺炎疫苗或治疗药物。世卫组织说，目前许多治疗药物正在中国进行临床试验，20多种疫苗正在研发中。

世界卫生组织

主编：段勇 编审：李晓园 陆敬敏 贾卫锋 编辑：熊春梅 伍法同 白杨
地址：昆明市白马小区澄碧巷6号 电话：0871-65366172(传真) 邮编：650118
电子邮箱：sqws012@yeah.net 网址：www.ynjky.com

排版设计：昆明长策文化传播有限公司
云南翼彩印刷有限公司



家有学生如何做好新冠肺炎预防

- 01** 每天在家自行早晚各测量一次体温，如有发热（腋温 >37.3℃），出于保护自己、保护他人的原则都不要去学校。
- 02** 在家、在校均多开窗，让教室多通风，每天至少3次，每次不少于30分钟。
- 03** 上课需佩戴口罩，听学校统一安排。如果学校安排上课需佩戴口罩。请务必确保正确佩戴口罩的方法，并注意每4小时更换口罩，至少每天早上、下午各戴一个口罩。切记：不要用手摸口罩的外侧。

04

如果学校安排上课不戴口罩，请家长们帮孩子准备一次性塑料袋，使用时间不到4小时的口罩可以重复使用。因此，取下的口罩，把口罩向内折叠装进去，下次要使用再拿出来（取过口罩的手用一次性消毒液手消，具体使用方法见第12条）。一次性塑料袋和口罩放置如图：



05

班级每天早上、下午各准备一个垃圾袋，专门放更换下来的口罩，并把更换下来的口罩及时封口、带走，不要放置于教室。

06

同学之间尽量减少不必要的聚集，如果要聚在一起都必须戴好口罩。

07

学校有食堂的分批错峰就餐，吃饭时不交谈。

08

尽量避免揉眼睛、抠鼻子，注意手卫生；咳嗽、打喷嚏时可用纸巾、衣袖遮挡口鼻。

09

每天排值日，打扫卫生时严格用清水擦拭桌椅、讲台台面等。对于学生经常接触到的地方，比如：门把手、黑板擦需每天擦拭，首选用酒精，或可用消毒湿巾，不能用酒精对室内和衣服喷洒消毒。一定记住，没事别东摸摸、西摸摸，减少接触就是减少感染的几率。

10

垃圾桶的清洁：建议可用含氯消毒剂擦拭。（含氯消毒液，例如：84消毒液或优氯净，有效氯浓度250mg/L~500mg/L）。切记：第一、消毒液浓度够就行，不是越浓越好，过多的消毒液对老师、孩子有伤害；第二、含氯消毒液现配现用，不要提前配制；第三、用凉水配制含氯消毒液；第四、含氯消毒剂不可以跟酒精合用；第五、使用含氯消毒液擦拭过的地方，最好半小时后再用清水擦拭一遍；第六、配制、使用含氯消毒液，记得戴手套。

11

学习正确的六步洗手法，班级（或建议学校）统一购买洗手液，在学校多用流水清洗双手。（正确的六步洗手法才不留死角，真正洗净双手）。



12

自备一瓶免洗手消毒液，饭前用六步洗手法先手消毒，然后六步洗手法、流水洗手。如果接触了不洁的东西后，先洗手再使用手消。

13

放学后，最好自己步行或由家长接送，减少公交出行，降低和外人接触几率。如需乘坐公交，严格正确佩戴口罩，避免拥挤，回家、到校后先用六步洗手法洗手。

12

家里备有免洗手消毒液，回家第一件事：进门后消毒双手，然后用流水洗手。回家后脱下在学校的衣服，及时更换家里的衣服。

13

配有手机的学生，回家使用酒精或消毒湿巾为手机消毒。

做到这些 有效预防春季呼吸道传染病

春季是各种呼吸道传染病的高发季节。尽管这些疾病的特点、症状和表现、治疗和预防措施有所不同，但春季呼吸道传染病的预防原则总的来说有以下几点：

- 第一，接种疫苗。春季高发呼吸道传染病中麻疹、腮腺炎、风疹、水痘4种传染病都有相应的疫苗可以预防，水痘一般是自费；
 - 第二，注意个人卫生和防护。勤洗手，包括饭前便后、打喷嚏、咳嗽、清洁鼻子以及外出归来等都应按规定程序洗手；勤换、勤洗、勤晒衣服、被褥，不随地吐痰；保持学习、工作、生活等环境的空气流通，经常打开窗户常通风；少去人员拥挤、空气密闭的公共场所；特别是儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避开人多拥挤的公共场所。
 - 第三，注意衣、食细节。要根据天气变化注意增减衣服，防寒保暖，多参加锻炼，多喝水，多吃含维生素丰富的水果，增强自身抵抗疾病的能力；
 - 第四，及时就诊、主动隔离。如果有发热、咳嗽等症状，应及时到医院检查治疗。当发生传染病时，应主动与健康人隔离，尽量不要去公共场所，防止传染他人。
 - 第五，针对学校人群较密集的场所，要做好教室、寝室的通风工作，实行晨检制度，一旦发生疫情及时向当地卫生院或县疾病预防控制中心报告，做到“早发现、早报告、早隔离、早治疗”。
- 只有做好以上几点，才能有效地预防春季呼吸道传染病的发生。

（云南省人口和卫生健康宣传教育中心）

（云南省第一批援鄂医疗队（云南省肿瘤医院）杨梅 云南省人口和卫生健康宣传教育中心整理）

做好春季养生 共同防疫

春季是万物复苏的季节。因此，春季养生重点是要养阳气，随着疫情得到逐步控制，人们也开始慢慢走出家门，那么春季养阳怎样来防疫呢？

从中医的角度看新冠肺炎疫情

目前认为新冠肺炎的潜伏期一般为1~14天，多为3~7天，亦有少数患者潜伏期可到24天；主要通过飞沫、接触、气溶胶等途径传播，并存在聚集性发病，临床主要表现为发热、干咳、乏力等，少数患者有鼻塞、咽痛、腹泻等症状，进一步加重发展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒血症、难以纠正的出血凝血障碍等，甚至死亡；人群普遍易感，但老年患者在重症率和死亡率上有明显突出，可能与合并基础疾病有关。由于其具有急骤起病、传变迅速、病情凶险、具有较强的传染性并能引起流行的特征，属于中医的“疫病”范畴。

截止目前为止，在全国人民联防联控、医护人员、科技工作者的努力下已经取得了阶段性成果，疫情得到控制，疑似病例显著减少，治愈病例越来越多，很多省份病例数已清零。这样的发展趋势与老祖宗留下的规律不尽相同：瘟疫始于大雪、发于冬至、生于小寒、长于大寒、盛于立春、弱于雨水、衰于惊蛰、完于春分，灭于清明。

特殊时期如何做好春季养生？

春季养生，我们还是引用《黄帝内经·四气调神论》中“春三月，此谓发陈，天地俱生，万物以荣；夜卧早起，广步于庭，披发缓行，以使志生；生而勿杀，予而勿夺，赏而勿罚，此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝，夏为寒变，奉长者少。”这句指导春季养生的经典原文，春三月就是从立春到立夏前，包括立春、雨水、惊蛰、春分、清明、谷雨六个节气，那我们现在已经进入惊蛰；春归大地，阳气升发，冰雪消融，蛰虫苏醒。自然界生机勃勃，一派欣欣向荣的景象。

春季养生必须顺应春天的阳气升发，万物始生的特点，这个时候要注意保护我们的阳气，着眼于一个“生”字。

首先，精神养生应该做到既要力戒暴怒，更忌情怀忧郁，要做到心胸开阔，乐观愉快，对于自然万物要“生而勿杀，

日常生活中该怎么固护自身阳气呢？

于而勿夺，赏而不罚”；起居方面要求夜卧早起，免冠披发，松缓衣带，舒展形体，在庭院或场地信步慢行，克服情志上倦懒思眠的状态，以助生阳之气的升发；另外春季气候变化较大，极易出现乍暖乍寒的情况，加之人体腠理开始变得疏松，对寒邪的抵抗能力有所减弱，特别是年老体弱者，减脱冬装尤宜审慎，不可骤减。

其次，饮食上春季阳气初生，宜食辛甘发散之品，而不宜食酸收之味，酸味入肝，且具收敛之性，不利于阳气的生发和肝气的疏泄，且足以影响脾胃的运化功能，为适应春季阳气升发的特点，为扶助阳气，此时，在饮食上应适当食用辛温升散的食品。辛温升散的食品包括：麦、枣、豉、花生、葱、香菜等，而生冷粘杂之物，则应少食，以免伤害脾胃。

再次，在寒冷的冬季里，人体的新陈代谢，藏精多于化气，各脏腑器官的阳气都有不同程度的下降，因而入春后，应加强锻炼，不可久坐，免生郁气，碍于舒发。

最后，初春由寒转暖，温热毒邪开始活动，致病的微生物细菌、病毒等，随之生长繁殖，因而风湿、春温、温毒、温疫等，包括现代医学所说的流感、肺炎、麻疹、猩红热等传染病多有发生、流行。

春季养阳会对防疫起到什么作用？

新冠肺炎开始暴发的12月，此时自然界就会处于一种阴寒的状态，这种持续阴寒的状态又会产生寒邪。所以导致新冠肺炎可以总结为“寒湿疫”。中医学认为：“正气存内，邪不可干；邪之所凑，其气必虚。”人体正气是防御外邪入侵的最为关键的因素，人体正气也就是指自身的抵抗力和免疫力。而人体正气有阴阳之分，新冠病毒是寒湿疫毒，所以其所损伤的主要是人的阳气。《素问·生气通天论》：“阳气者，若天与日，失其所，则折寿而不彰，故天运当与日光明”。所以守住自身正气，固护自身阳气，就成为维护自身抵抗力、免疫力的有效方法，同时固护阳气不仅是新冠肺炎患者在治疗时的一大原则。

01 顺应阴阳交替之规律合理安睡睡眠

建议大家“子时”入睡。“子时”指的是23点至凌晨1点这个期间。中医认为“子时一阳生”，在“子时”这个时间段内，人体的阳气开始初生，这个初生的阳气就是第二天要维持人体全身气血运行之阳气的开始。子时初生的阳气就好似初生的婴儿，极为娇嫩，需要我们好好呵护，所以人体要通过睡眠来保护这个初生的阳气，为次日阳气的运行打下基础。

02 合理饮食固护脾胃阳气

所谓合理饮食就是指的“饮食有节”，这里的“节”是“节制”的意思。第一层意思是指饮食每餐不要过饱，过饱会影响脾胃的运化功能，从而导致脾胃阳气损伤；第二层意思是指要对寒凉性质的食物要有所节制，诸如：苦菜、苦瓜、茄子、折耳根等具有清热泻火作用的食物。此类食物经常食用同样会因为其寒凉之性而损伤脾胃阳气。脾胃阳气受到损伤就会内生寒湿，而本次新冠病毒就具有强烈的寒湿特性。

03 动则生阳，合理运动，固护心肺的阳气

中医认为“动则生阳”，同时也有“劳则耗气”的认识，所以要固护自身阳气，一定要合理运用，切记运动过量导致阳气耗损。大家在疫情期间以在家中合理运动为主要的的方式进行，如：八段锦、太极拳、各类导引养生功等都可以选择进行。在进行各类居家运动时，建议清晨时进行运动，在运动的时候要面向东方，也就是太阳升起的方向，这样人体可以借助自然界阳气升发的力量来辅助自身阳气的升发。适当运动可以锻炼人体的心肺功能，可以保护心肺之阳气，对新冠病毒进行有效的预防。

中医方面有没有增强体质养阳气的方法？

防治新冠肺炎是以保护阳气为要，避寒趋暖，预防感冒。那么我们中医也有很多简单可行的小妙招供大家参考：比如说我们可以佩戴香囊，中药香囊是利用芳香药物“通经走络、开窍透骨”的作用，通过口鼻吸入和皮肤、经络穴位吸收，疏通脏腑经络体系，对人体进行整体调节，从而发挥避秽浊、防御疾病的功效；另外我们也可以艾叶、花椒、生姜泡脚；还可以用生姜、大枣来代茶饮。

（云南省人口和卫生健康宣传教育中心）



名医档案
MINGYI DANGAN
姜莉云

博士，主任医师，博士生导师，昆明市中医医院脾胃病科主任，云南省名中医，享受云南省政府特殊津贴专家，入选云南省“万人计划”名医，昆明市有突出贡献优秀专业技术人员，全国第二批优秀中医临床人才，全国第五批名老中医专家学术经验继承人，全国第二届百名杰出青年中医，全国首届中西医结合优秀青年突出贡献奖。