

## 健康科普

手足口病高发季  
相关防控知识要掌握

手足口病是由肠道病毒引起的急性传染病，多发生于5岁及以下儿童（尤其是1-3岁婴幼儿）。一般全年均有发病，夏秋季为高发季节。手足口病传染性强，多在托幼机构和学校等集体场所暴发。为有效预防手足口病的发生，下边带大家了解更多手足口病防控知识：

## 手足口病有什么表现？

手足口病一般症状较轻，发病时往往先出现发热症状，手掌心、脚掌心出现斑丘疹和疱疹（疹子周围可发红），口腔黏膜出现疱疹和/或溃疡，疼痛明显。部分患者可伴有咳嗽、流涕、食欲不振、恶心、呕吐和头疼等症状。少数患者病情较重，可并发脑炎、脑膜炎、心肌炎、肺炎等，如不及时治疗可危及生命。

## 手足口病是怎么传播的？有疫苗吗？

手足口病传播途径多，主要通过密切接触病人的粪便、疱疹液和呼吸道分泌物及被污染的手、毛巾、玩具、餐具、奶瓶、床上用品等而感染。目前的手足口疫苗（EV71型）能预防EV71型病毒感染引起的手足口病，不能预防其他肠道病毒感染所致的手足口病。建议6月龄以上宝宝接种，接种2针，间隔1个月，尽早完成接种。另外只要早发现、早治疗，手足口病是完全可防可治的。

## 手足口病的易感人群？

3岁及3岁以下婴幼儿多发。成人由于免疫系统较完善，一旦感染一般不发病，也无任何症状。但感染后会传播病毒，因此成人也需要做好防护，避免传染给孩子。

## 孩子出现症状怎么办？

如果孩子出现发热、皮疹等症状，要及时到医疗机构就诊，同时要密切观察。不要去幼儿园和人群聚集的公共场所，避免与其他孩子接触玩耍。一旦病情加重，应立即送孩子到医院就诊。

## 如果家里宝宝得了手足口病怎么办？

要注意不让生病的孩子接触其他儿童；孩子的唾液、痰液等分泌物要用卫生纸包好丢到垃圾箱，孩子的粪便要收集好、消毒后丢入厕所，不要随意丢弃，同时要消毒便盆；看护人接触孩子前、替换尿布后或处理孩子粪便后都要洗手；生病孩子的衣服、玩具、餐具、枕头被褥等要保持卫生，孩子的日常用具要消毒；要勤开窗通风。如果上幼儿园的小朋友得病，还应及早告诉老师，并不要着急让孩子去幼儿园，要在全部症状消失一周后再去，防止传染其他孩子。一般症状轻不用住院治疗，居家治疗、注意休息即可，以减少交叉感染。

## 手足口病的家庭预防措施？

预防手足口病的关键是注意家庭及周围环境卫生，讲究个人卫生。饭前便后、外出后要用肥皂或洗手液洗手；不喝生水，不吃生冷的食物；居室要经常通风；要勤晒衣被。流行期间不带孩子到人群密集、空气流通差的公共场所，要避免接触患病儿童。

流行期可每天晨起检查孩子皮肤（主要是手心、脚心）和口腔有没有异常，注意孩子体温的变化。

来源：邢台市卫生健康委

## 火灾无情 警钟长鸣

耿庆林是邯郸工务段内丘线路车间内丘线路维修工区工长，担任工长至今已经有11个年头了，尽管还有两年就要退休，但他始终以雷厉风行的工作热情做好每一项工作，连续多年获得中国铁路集团公司级先进生产者荣誉称号，扎实顽强的工作作风更是让他被身边的同事戏称为“老硬”。工作之外的他，同样对生活充满激情，业余时间大部分都留给了“手拉手”义务救援队和各种爱心活动，在这些活动中他找到了一群志同道合的朋友，充实了自己的业余时间，更丰富了许多见识。

(一)

“老耿，今年集中修你们工区作为主力负责更换道岔、大修列换枕、配合大机作业，施工任务重、作业难度大、安全要求高，维修工区是咱们车间生产作业的刀锋，生产部署落到哪里、你们就要冲到哪里，必须保质保量完成任务。”3

## “场上场下”都要精彩

记内丘火车站维修工区工长耿庆林

郭俊清 李垠池 王川

25日，在车间集中动员大会上，车间主任乔增利给耿庆林下了“指令”。“请领导放心，一定完成任务。”耿庆林语气坚定，在本子上记下了施工地点。作为一名工区工长，对领导交办的任务，他总是想方设法地完成，为了准备好次日集中修施工安全卡控点，耿庆林每次下了天窗仍要在办公室忙到天亮，厚厚的安全卡控表成了他确保施工安全有力的保障。为此他睡眠时间常常严重不足，可依然能生龙活虎地在施工现场带领职工工作，“老硬”称号名副其实。

(二)

“年初时候连续好几天降雪天气，道路泥泞湿滑，很多车辆因此陷坑被困无法动弹。短短几天里，我参与出队7次，行程25公里，成功救助了8辆被困车辆。”谈到内丘“手拉手”义务救援队，耿庆林的语气中透出了骄傲，“被困车主看到我们救援队的到来，眼神中透露出那种期待的感觉，是一直支撑我参加义务救援的动力。”每天下班后，耿庆林总要时刻关注救援队的消息，一发现有救援消息，立马放下碗筷、停下手头的事情，携带救援工具出发帮助待援车辆。他常说：“助人为乐已经成为我人生

重要的一部分，服务社会和帮助别人就是在不断充实自己的人生。”耿庆林参加内丘“手拉手”义务救援队的已经有4个年头，几年间他已经累计出动救援215次、行驶里程1445公里，帮助了数百人顺利踏上了回家的道路。如今，在内丘县这个数十人组成的车辆救援队已成了小有名气的救援团体，在网络新闻上常常可以看到他们的善行仍在继续，在耿庆林他们等人的影响下，越来越多的人加入了义务救援这个大家庭。

(三)

耿庆林表示，义务救援队是

## 县人民医院举办2023年度“5·12”国际护士节暨表彰大会

本报讯（张华）花开五月，激情似火。为表彰先进，激励广大护理人员爱岗敬业、积极进取，展现护理队伍的良好精神风貌和职业风范，5月11日下午，内丘县人民医院隆重举办“庆祝5·12国际护士节暨表彰大会”。内丘县政府党组成员葛建敏、县卫健局局长王玉民、县医院全体领导班子成员以及全体护理人员、各科室主任参加了会议。县医院院长李清勇主持会议。

首先，县医院党委书记孙晓东向全院护理人员致以热烈的祝贺和诚挚的问候，对所有护理人员为医院改革、发展做出的突出贡献表示衷心的感谢和崇高的敬意。他指出，全院护理同仁应继承和发扬南丁格尔精神，不负重托，不辱使命，不断提升护理质量与安全，为患者提供专业、规范、优良的护理服务。

会上，内丘县政府党组成员葛建敏代表县政府向护理人员致以节日的问候，他表示，护理工作

是卫生健康事业的重要组成部分，护士队伍是卫生健康战线的重要力量。近年来，县医院护理事业迈上新台阶，护理队伍不断壮大，优质护理服务范围不断覆盖，护理服务能力持续提高，服务领域不断拓展，广大护理人员用精湛的医术和无私奉献的精神，满足了人民群众差异化、多样化的健康需求，全社会尊重、关心、理解、支持护士氛围更加浓厚。

县医院工会主席王荣宣读了

《关于表彰“优秀护士”“优秀护士长”“最美抗疫护士”和“临床工作满20年护士”的通报》、《河北省内丘县人民医院护理知识竞赛个人和集体获奖名单》，并由领导们为他们进行颁奖。

随后，优质护理示范病房代表、优秀护士长代表、优秀护士代表、最美抗疫护士代表上台发言。

此次表彰大会展示了白衣天使良好的精神风貌和无私奉献的精神，抒发了医院广大护理人员对职业的热爱之情，激励全院护理人员在平凡的护理岗位上以更加昂扬的斗志和饱满的精神。下一步，护理人员将以荣誉为新的起点，肩负初心使命、砥砺前行，为医院发展贡献力量。

## 县中医院积极参与中小學生脊柱侧弯免费筛查

本报讯（赵永生）开展中小學生脊柱侧弯免费筛查工作是今年省、市、县三级政府确定的一项重要民生工程和健康教育宣传活动。内丘县中医院从4月份开始，分期分批的深入每个学校开展筛查。今年9月底前，全县46004名学生要全部筛查到位。

活动中，内丘县中医院医护人员对学校全体学生进行了健康检查，

发现部分学生脊柱异常，个别学生明显脊柱畸形，对学生情况进行登记，并建议及时前往医院专科就诊。同时，医护人员还向同学们科普了日常生活中预防脊柱侧弯的小方法，引导大家养成正确的生活习惯，重视自身健康。

内丘县中医院院长张永涛介绍：脊柱侧弯是继肥胖、近视之后，又一危害我国青少年健康的疾病。为

此，我县构建政府主导、相关部门推动实施、学生家庭积极配合的综合干预工作机制，我院作为成员单位，一定要发挥中医优势，做好筛查培训，做到早发现、早干预、早矫正、早治疗，高质量完成中小學生脊柱侧弯筛查工作，让政府放心，让家长满意。

让群众有更强的获得感。要进一步做实工作机制，形成更为紧密的协同推进格局。

丁薛祥表示，要认真学习贯彻习近平总书记重要指示，坚持以空气质量明显改善为刚性要求，持之以恒做好大气污染防治工作，推动京津冀协同发展迈上新台阶。加快产业结构优化升级，坚决遏制高耗能、高排放、低水平项目盲目发展；促进能源结构低碳转型，加强煤炭清洁高效利用，大力发展新能源和清洁能源；调整优化运输结构，从源头上减少燃油污染排放；持续深化大气污染防治联防联控，压实地方政府责任，形成齐抓共管合力。

李干杰、何立峰等陪同考察并出席座谈会，吴政隆、穆虹及主题教育中央第二督导组、中央和国家机关有关部门、有关地方、有关企业负责同志参加座谈会。

7年间，献血13次，献血总量5200毫升，相当于一个标准的成年人全身血液总量。“献400毫升的血，身体养几天就能恢复，如果这400毫升的血可以给一个危急患者使用，那就是挽救了一个人的生命、挽救了一个家庭，我觉得特别值。”耿庆林认真地算着他的“账”，爽朗的笑声让人感觉到他的真诚。不仅坚持献血，他还参加内丘县青年志愿者协会，义务参加困难学生走访调查、“老有所依”爱心帮扶、助学捐款等等活动，做了很多平淡而真切的事情。“不因善小而不为，助人从小事做起，砖连砖成墙、瓦连瓦成房，社会总会因为我们做的这些小事情而变得更加美好和谐。”是他写在社交软件中的一句话。耿庆林常常对工区的年轻人说：“要把人生看做是舞台，工作是场上，必须基本功扎实，让人觉得踏实可靠、看得叫好；工作之外是场下，要活出价值、活出精彩。‘场上场下’都要精彩。”他是这样说的，也是这样做的。