

@石狮市民

冬季传染病双线高发 科学防护筑牢健康屏障

随着冬季寒意渐浓,气温持续下降,传染病已进入高发期。呼吸道、肠道两类传染病呈双线流行态势,给市民群众带来潜在的健康威胁。

据中国疾病预防控制中心监测数据,我国冬季传染病呈现多病原叠加、多场所聚集的流行特征,全国哨点医院门急诊就诊的呼吸道传染病检测阳性率中,前三位的病原体分别为:流感病毒、呼吸道合胞病毒、鼻病毒,学校、养老院等场所聚集性疫情风险增加;同时,肠道传染病中,诺如病毒肠炎、手足口病进入多发季,托幼机构、学校尤为易感,其中,诺如病毒传播速度快,易引发集体暴发。

“冬季气温骤降、室内通风不足、人群聚集增加,为病原体传播创造了‘便利条件’,做好科学防护刻不容缓。”石狮市疾病预防控制中心专家提醒。



强化重点场所防控措施

“除了个人防护,重点场所由于人员密集、流动性大,也是冬季传染病防控的关键环节,需要有针对性地强化防控措施。”石狮市疾病预防控制中心专家指出。

学校、托幼机构要严格落实施晨午检、缺勤缺课登记制度,一旦发现发热、呕吐等症状的学生,应立即隔离并通知家长;每天对教室、宿舍、卫生间

等重点区域清洁消毒,门把手、楼梯扶手等高频接触部位增加消毒频次;开展健康宣教,指导学生正确洗手、佩戴口罩,避免共用餐具、毛巾等个人物品。养老机构、医院要加强老年人、慢性病患者的健康监测,鼓励符合条件者及时接种相关疫苗;探视人员需佩戴口罩,避免交叉感染;做好环境通风和消毒,规范处理医疗废物。



科学预防两大传染病

呼吸道传染病的核心传播途径以飞沫传播、接触传播为主,密闭环境下气溶胶传播风险升高。典型症状包括发热、咳嗽、咽痛、鼻塞流涕,部分人群还可能出现肌肉酸痛、呼吸困难,其中婴幼儿、老年人等人群易发展为重症。

石狮市疾病预防控制中心专家提出四个科学防护要点:一是疫苗接种优先;无禁忌症的“一老一小”、慢性病患者、医务人员应尽快接种流感疫苗,同时可根据需求接种肺炎链球菌疫苗。二是口罩精准佩戴;乘坐地铁、公交等公共交通工具或进入商场等密闭、人群密集场所时,可规范佩戴医用外科口罩,口罩若出现潮湿或污染情

况时应及时更换。三是卫生习惯强化:咳嗽或打喷嚏时,用纸巾或肘部遮挡口鼻;勤用肥皂和流动水洗手,揉搓时间不少于20秒,避免用手触摸眼口鼻。四是环境常态通风:居家、办公场所每日通风2至3次,每次通风不少于30分钟,保持空气流通。

肠道传染病的核心传播途径以粪-口传播、接触传播为主,其中诺如病毒还可通过呕吐物气溶胶传播。典型症状中,诺如病毒感染以恶心呕吐、腹痛腹泻为主,儿童呕吐更为明显,手足口病则表现为手、足、口腔疱疹伴发热。

石狮市疾病预防控制中心专家提

出四个科学防护要点:一是饮食饮水安全:不喝生水,生熟食材分开加工;贝类海鲜彻底煮熟煮透,瓜果洗净后再食用。二是手部卫生保持:饭前便后、加工食物前必须用肥皂和流动水洗手,需特别注意的是,含酒精消毒纸巾、免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能替代洗手;三是环境消毒到位:被呕吐物、粪便污染的表面,用含氯消毒剂(如84消毒液)擦拭,同时处理污染物时需佩戴口罩和手套;四是患者隔离管理:诺如病毒感染需居家隔离至症状消失后72小时,手足口病患儿隔离至疱疹完全结痂,避免带病上学或工作。

出现这些症状应及时就医

切记!如发现以下症状,请务必及时就医,避免耽误病情。

呼吸道传染病出现发热(体温 $\geq 38^{\circ}\text{C}$)伴咳嗽、咽痛、呼吸困难的症状,尤其是婴幼儿、老人、慢性病患者,应尽快就医,并在就医过程中全程佩戴口罩。肠道传染病出现频繁呕吐、腹泻导致口干、尿少、

乏力等脱水症状,则需立即前往医院补液治疗。

石狮市疾病预防控制中心呼吁:每个人都是自己健康的第一责任人。当前,正值冬季传染病防控关键期,请市民群众牢记防护要点,共同筑牢健康防护屏障。(记者 黄翠林 通讯员 吴佳亮 配图 黄韵诗)



以青春之姿 守护桑榆晚情

——“95后”引领石狮养老服务新变革

医养结合、智慧养老、朝阳产业……当“95后”成为长者照护中心院长,传统的养老院模式正在被年轻人重新定义。近日,2025年福建省养老护理职业技能大赛在福州落下帷幕,石狮市宝盖镇禾康长者照护中心院长黄禄资成功斩获一等奖。值得一提的是,这名“95后”院长带着其专业知识与创新思维,助推石狮养老服务行业迎来不少新变革。

走进宝盖镇禾康长者照护中心,可以看到青春朝气与岁月沉淀和谐交融。该中心是石狮市宝盖镇首家公建民营的嵌入式医养结合养老服务机构,位于宝盖镇卫生服务中心楼上,医护人员上楼即可为老年人提供医疗保障服务。该中心现有38张床位,日常照护团队以年轻力量为主,正焕发蓬勃的“朝阳气质”。其业务主管部门石狮市民政

局相关负责人表示:“年轻团队带来不仅是活力,更是系统的创新。他们的管理模式与服务理念,已产生行业示范效应。”

黄禄资今年28岁,毕业于泉州华光职业学院老年服务与管理专业。从事养老行业6年以来,他从最初的一线护理员,成长为如今的照护中心院长,不仅养老护理专业技能和管理理论扎实,还具备养老服务机构医养结合运营、智慧养老服务、老龄产品开发等新型养老理念的管理与实践能力。在省养老护理职业技能大赛现场,黄禄资凭借扎实的专业技能和理论知识,赢得评委一致好评;赛场之外,他不断探索用创新模式破解传统养老服务痛点,努力转变公众对养老行业的“刻板印象”。

在黄禄资的积极推动下,2023

年,宝盖镇禾康长者照护中心成功创建为石狮首家“福建省五星级居家社区养老服务照料中心”,内部功能区设置完善,设有社工、心理疏导室、评估室、康复室、棋牌室等多个功能区域,为老年人提供休闲娱乐、健身康复、心理慰藉等多种服务,满足多层次、多样化养老服务需求。2024年,宝盖镇禾康长者照护中心入选《2024年福建省智慧养老推广目录》,积极探索智慧养老新模式,通过科技赋能,使用智能监测设备实时守护长者安全,智慧服务系统让护理流程更高效精准,让老人们在温馨环境中享受高质量晚年生活。“我们要让科技真正服务于长者,让养老更有尊严、更有品质。”黄禄资说。

自身工作之余,黄禄资也兼做一些“传帮带”的工作。“养老服务业既是民生事业,也是快速稳步发展的朝

阳产业,具有巨大发展潜力和增长空间。我希望将自身经验,传授给学弟学妹们,以及更多养老从业者。”据介绍,黄禄资兼任泉州华光职业学院兼职特聘教师,为该学院的智慧健康养老服务与管理专业的学生授课,同时也经常担任由各级政府部门举办的公益培训班的讲师,助力行业培养更多养老人才。

在攀登中感悟,于守护中前行。福建省2025年养老护理职业技能大赛颁奖仪式上,黄禄资作为获奖代表发表感言:“各位同仁,我们选择的是一份充满爱与阳光的事业。面对社会日益增长的养老服务需求,让我们共同努力,用更专业的技能、更温暖的心灵,去守护最美的‘夕阳红’,让每一位长者都能享有幸福、安详、有尊严的晚年。”(记者 林本鸣)

晋石两地校际灯谜联谊赛圆满落幕 石狮市老年大学载誉而归



本报讯 近日,第五届晋江、石狮两地老年大学校际灯谜联谊赛在晋江市老年大学举办。这场以“以谜会友、传承文化”为主题的赛事,不仅为两地老年灯谜爱好者搭建高水平的交流平台,更推动传统灯谜艺术在老年群体中的传承与发展。

本次联谊赛内容丰富多元,环节设计精巧,涵盖个人笔猜赛、团体电控赛两大核心竞赛环节,以及群众竞猜、内部展猜、谜书交换、文化参观等特色活动。石狮市老年大学高度重视此次赛事,精心选拔20余名灯谜班学员组队参赛,并特邀石狮市灯谜协会苏荣灿、纪培明、林金鏢等资深灯谜爱好者全程指导。

扎实的灯谜功底、敏捷的思维反应,展现出过硬实力。个人笔猜赛中,张德伟、纪培明、高淑珍等10名师生凭借精准的猜射技巧荣获“优秀选手”称号;团体电控赛竞争尤为激烈,由纪培明、苏荣灿、林金鏢组成的石狮三队发挥稳定、配合默契,成功摘得金奖;高淑珍、黄素吟、程玉芬组成的石狮一队、吴雁、林水鹏、李宝旋组成的石狮二队同样表现亮眼,均斩获银奖,用优异成绩彰显石狮老年灯谜教育的丰硕成果。

石狮市老年大学相关负责人表示,此次晋石两地校际灯谜联谊赛的成功举办,不仅增进两地老年群体的文化交流与情感联结,更让传统灯谜艺术在互动中焕发新的活力。(记者 刘晓娟)

石狮市老年大学南音班 教学成果展示活动顺利举行

本报讯 日前,石狮市老年大学南音班教学成果展示活动顺利开展。活动以“搭建展示平台、增进学员交流、提升演唱水平”为宗旨,鼓励学员登台献艺,集中展现南音学习成效。现场,学员李丽黄演唱的南音经典曲目《元宵十五》率先登场,清丽婉转的唱腔瞬间点燃氛围,为活动拉开序幕。随后,《小字》《春光明媚》等40个节目相继上演,精彩演绎赢得阵阵掌声。

作为南音经典曲目之一,《元宵十五》取材于传统爱情故事《陈三五娘》,聚焦陈三与黄五娘元宵赏灯相遇的经典情节。其旋律清丽优雅,唱腔婉转灵动,将相遇时的雀跃明快尽显无遗;《小字》则以古代卖

货郎沿街叫卖为核心场景,唱词中细数广东牙梳、福州凤篁、苏州汗巾等各地特产,充满生活意趣;《春光明媚》的唱词描写春日盛景,旋律古朴悠扬,韵味绵长,尽显南音雅韵。

以演促学、以展提质是石狮市老年大学南音班的鲜明教学特色。学校常以展演检验学习成效,比如春季期末歌会通过独唱、对唱、琵琶演奏、曲艺表演等多种形式呈现经典曲目。曾有自创作品斩获全省老年大学文艺展播一等奖。此外,师生团队还积极投身文化下乡、非遗展演、南音大会唱、广场文化艺术节等活动,在传承非遗的同时,也展现了新时代老年人的精神风貌。(王秀婷 文/图)



乡土文化园老年学校举办茶话会 表彰优秀学员 普及健康反诈知识

本报讯 12月9日,乡土文化园老年学校以“乡土敬老传温情·乐享健康”为主题,举办茶话会。活动集学习交流、表彰激励、健康服务、安全科普于一体,为老年学员搭建起多元服务平台。

活动现场,学校领导为2025年度优秀学员颁发荣誉证书与爱心食品,肯定他们“活到老,学到老”的精神风貌。

在养生科普环节中,市老教委讲师团讲师蔡宗营结合中医智慧与老年人生理特点,开展“养生健康长寿伴您行”专题分享,实用的保健知识引发学员踊跃互动。健康服务专区内,免费血糖检测、饮食建议指导同步开展,还有口腔医生为老年学员进

行口腔疾病筛查,讲解护理知识并赠送护理礼品,全方位守护身心健康。针对老年群体防诈需求,反诈专员通过高发案例拆解、情景模拟等方式,揭露“养老投资陷阱”“AI换脸诈骗”等套路,强调“不慌、不点、不给;要核实、要求助、要报警”的防骗原则,并现场指导学员安装“国家反诈中心”App,筑牢安全防线。

乡土文化园老年学校有关负责人表示,该校一直秉持“服务老年群体、弘扬乡土文化”初心,今后还将继续推出更多贴合老年需求的特色活动,助力老年学员实现“老有所学、老有所乐、老有所为、老有所安”。(记者 刘晓娟 通讯员 蔡雅玲)