

定西一中

校报

DINGXISHI DIYIZHONGXUE XIAOBAO

定西市第一中学 主办 准印证号:甘新出 46 字总 18 号[2023] 4 号

编委主任 李爱军 主编 董立顺

学校网址: <http://www.dxyz.gs.cn>

2023 年
11 月 27 日
星期一
第 8 期
总第 221 期



赓续历史文脉 传承优秀文化

——定西市政协委员走进我校开展委员活动日活动

为贯彻落实习近平总书记

校长李爱军作了发言,他代表

好地传承优秀传统文化,培养

随后,各位领导参观了我

文化兴则国运兴,文化强

政协党组成员、副主席盛

活动伊始,市政协组成

我校迎接省级文明校园复查验收

10月24日下午,市委宣传

复查组在学校领导的陪同下

依据《甘肃省文明校园创建

文化建设、校园环境建设等

复查组一致认为,自创建

(政教处)

校友撷英

肆虐人间的新冠疫情已

疫情开始不久,我就接受

按照时间顺序,我很快理

收集他的个人信息困扰了

高岚,1935 生于甘肃定西,

云山苍苍,江水泱泱

——沉痛哀悼西一中杰出校友、我国第一代核工业者、定西首位清华大学生高岚

科技进步二等奖、四分厂

2021 年底学校校史馆建

我一直是和老人的后代

高老是在 2022 年 8 月 7

每次来人参观校史馆,

这里是有首起国际知识

学校领导向第四届国旗

参观接待我从不用解说

云山苍苍,江水泱泱。

惟愿先生在天之灵能感

就像英雄航天员唐胜杰

我校隆重举行“全国国防教育示范学校”揭牌仪式

10月30日上午,我校隆重

迎着朝阳,国旗护卫队

葛政委、陈局长为“全

葛政委在讲话中首先高

葛政委在讲话中首先高

国防教育方面取得的成绩

揭牌仪式结束后,葛政委

“国无防不立,民无兵不

弘扬爱国精神 传承护旗使命

——我校举行国旗护卫队新老队员交接仪式

为全面贯彻立德树人根

仪式伊始,参会人员全

歌,慷慨激昂的歌声回

学校领导向第四届国旗

(政教处)

(校史馆)

秋冬季传染病宣传知识

秋冬季节，北方地区呼吸道传染病开始活跃，青少年免疫系统发育尚不完善，更易成为这些传染病“攻击”的对象。预防大于治疗，健康从自身做起才能更好地远离疾病。

一、流行性感冒

流行性感冒简称流感，是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病，具有很强的传染性。流感病毒分为甲、乙、丙三型。

(一) 传播途径：以空气飞沫直接传播为主，也可通过被病毒污染的物品间接传播。

(二) 主要症状：有发热、全身酸痛、咽痛、咳嗽等症状。

(三) 易感人群：人群对流感普遍易感，病后有一定的免疫力，但维持时间不长，病毒不断发生变异，可引起反复感染发病。

(四) 预防措施：接种流感疫苗已被国际医学界公认是防范流感最有效的武器。锻炼身体，增强体质，在流感季节经常开窗通风，保持室内空气新鲜，尽量少去人群密集的地方等。

二、支原体肺炎

支原体肺炎是指肺炎支原体感染引起的肺部炎症，可累及支气管、细支气管、肺泡和肺间质。支原体肺炎是常见的社区获得性肺炎。

(一) 主要症状：

以发热、咳嗽为主要临床表现，可伴有头痛、流涕、咽痛、耳痛等。发热以中高热为主，持续高热预示病情重。咳嗽以刺激性干咳为主，干咳少痰，而且夜间咳嗽比较厉害，部分病者有喘息表现。

(二) 预防措施：

1. 少吃高蛋白、高脂肪、高糖的食物，多吃多汁的水果；少吃反季的水果，更不要吃快餐及油炸等垃圾食品。

2. 养成良好的个人卫生习惯，注意室内通风，尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所。

3. 合理膳食，保障睡眠、保持运动，养成正确的运动和生活习惯，增强免疫力，提高体质。

三、新型冠状病毒

目前，新型冠状病毒感染实施乙类乙管政策，是β属冠状病毒，对紫外线和热敏感，56℃30分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

(一) 流行病学特征：

(下转二、三版中缝)

(上接第一、四版中缝)

1. 潜伏期：1-14天，多为3-7天。

2. 传染源：主要是新冠病毒感染确诊病例和无症状感染者。

3. 主要传播途径：为经呼吸道飞沫和密切接触传播，接触病毒污染的物品和暴露于病毒污染的环境可造成接触传播或气溶胶传播。

4. 隔离期限：通常为症状消失后48小时或检测阴性。

(二) 主要症状：感染病毒的人会出现程度不同的症状，有的只是发烧或轻微咳嗽，有的会发展为肺炎，严重者会危及生命。

(三) 易感人群：各个年龄段的人都可能被感染，被感染的主要是成年人，老年人和体弱多病者更易被感染。

(四) 预防措施：接种新冠疫苗，加强锻炼，养成良好的个人卫生习惯，保持环境自然通风。若身边出现新冠感染者，佩戴口罩保持距离。如有发热或出现上呼吸道症状时，应尽早就医，实现早期诊治。

四、保持良好的个人及环境卫生

勤洗手，使用肥皂或洗手液并用流动水洗手，不用脏毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后（如打喷嚏后）应立即洗手；不随地吐痰。

(一) 注意咳嗽礼仪

打喷嚏或咳嗽时应用手帕或纸巾掩住口鼻，避免飞沫污染他人。患者在家或外出时佩戴口罩，以免传染他人。

1. 提高自身免疫力

注意穿脱衣服，避免感冒，均衡饮食、适量运动、充足休息，以提高抵抗力。

2. 保持开窗通风、消毒

学校教室、宿舍等人员集中场所每天应开窗通风数次（冬天要避免穿堂风），保持室内空气新鲜。学生个人卫生用具（水杯、毛巾）、餐具等物品注重清洗消毒，衣被经常放在阳光下暴晒。

3. 传染病流行期不前往人群聚集场所

在呼吸道传染病高发期，尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所；不得已时，最好戴口罩。

五、学生应该做什么

(一) “防”：培养良好的生活卫生习惯，尤其手部卫生。

(二) “报”：出现身体不舒服，立即告诉老师和家长。

(三) “养”：患病后居家/住院治疗，避免带病上课。

六、家长应该做什么

(一) “防”：与孩子一起养成良好的生活卫生习惯，尤其手部卫生；带孩子及时接种疫苗。

(二) “查”：发现孩子出现发热、咳嗽、皮疹、腹泻等症状时，尤其家中或孩子玩伴中出现类似症状时，及时就诊治疗，排除传染病。

(三) “报”：因病缺勤及患病原因报告班主任。

(四) “养”：让病者居家、住院治疗，避免带病上课。

责任编辑

一版 陈德文

二版 薛 琴

三版 党彩娟

四版 马 娟