

诺如病毒预防指南 转给师生家长们

秋冬季节是诺如病毒感染的高发季节。如何有效预防诺如病毒胃肠炎的发生和扩散？中国疾控中心针对个人和家庭、学校和托幼机构作出如下提示，一起来看——

个人和家庭

保持手部清洁。在餐前、便后、准备食物前和外出回家后，应遵循六步洗手法，使用肥皂和流动水至少洗手20秒，以有效预防包括诺如病毒急性胃肠炎在内的多种传染病的传播。

重视饮水卫生和食品安全。喝开水或者合格的瓶装水，避免饮用未经处理的生水。食用蔬菜和水果时要洗净；烹饪加工食品时要做到生熟分开，应使用不同的砧板、刀具及容器处理生熟食品，避免交叉污染；确保食物煮熟煮透，特别是贝类等海产品；外出就餐时，选择卫生条件良好、信誉度高的餐厅。

诺如病毒感染者应居家隔离休息，以减少传播风险。建议非住院患者居家隔离至症状消失后至少72小时，在此期间，患者应保持个人卫生，减少与他人的密切接触，特别应避免烹饪做饭或照顾其他老人和儿童，应单独用餐和休息。特殊岗位从业人员，如厨师和育婴员等，应在粪便排毒结束后才能返岗。

做好清洁与消毒。做好居室的日常清洁和通风，高频接触的表面和卫生间等关键区域定期消毒；确保厨房和餐具的清洁，及时处理垃圾，保持整洁卫生。当家庭成员出现胃肠炎症状时，应对其排泄物和呕吐物进行规范处理，并使用含氯消毒剂对污染的物品和表面进行彻底消毒。同时，对家中的高频接触点如门把手、卫生间等定时进行消毒。

保持健康生活方式。做到均衡饮食、充足睡眠和适度运动，增强身体抵抗力，预防被感染。

学校和幼托机构

加强健康管理与病例报告。托幼机构和学校应做好学生健康管理，严格落实晨（午）检和因病缺勤登记查因；一旦发现急性胃肠炎疑

似或确诊病例，应立即通知校医或家长，并对患者进行隔离；食堂和餐饮机构应强化因病缺勤统计工作，特别是对于厨师、保育员等关键岗位人员，若出现腹泻、呕吐、恶心等急性胃肠炎症状时，应立即暂停工作，及时就医，杜绝带病工作。

加强食品卫生安全。要保证食材采购、储存、加工等环节的食品安全，避免生熟食品的交叉污染；食堂员工应严格遵守个人卫生规范，操作前后彻底洗手，穿戴清洁的工作服和帽子；做好食堂员工症状监测与感染者管理，确保食品卫生安全。

做好饮用水卫生安全。应定期对供水系统进行全面检查和水质检测，确保水质符合国家标准；选择卫生合格的桶装水，并确保饮用水在使用前烧开；定期清洁和消毒饮水设备，提高师生对饮水安全的意识，培养良好的饮水习惯，避免饮用未经处理的生水。

做好环境清洁与消毒。保持环境的清洁，定期使用含氯消毒剂对教室、食堂、卫生间、玩具、教具等高频接触表面进行消毒，使用消毒剂时应按照说明书正确配比和规范使用，现配现用。

规范处理呕吐物。对于病例的呕吐物和粪便，应由经过专业培训的人员按照操作指引规范处理。重点消毒被呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具和生活饮用水等。

开展宣传教育。充分利用微信公众号、视频号、微信群、宣传栏、致家长的信等方式，开展诺如病毒防控知识的宣传教育，强调保持良好的手卫生习惯是预防诺如病毒感染的最简单有效的措施。

强化应急处置能力建设。学校和托幼机构应建立以校长、园长为第一责任人的领导工作小组，制定诺如病毒防控方案及应急预案，做好处置物资的适当储备，提高学校和托幼机构防控应对诺如病毒胃肠炎的能力，科学有效地做好各项防控工作。

来源：中国疾控中心微信号

公益筑梦童心 共育声乐之美



本报讯(记者 郑洁 通讯员 张洁 摄影报道)由淮南市汉音艺术培训有限公司党支部开展的“音乐公益课堂”于日前走进潘集区田集中心学校。

活动中，老师们为同学们带来了一堂生动有趣的音乐课。课堂上，老师带领孩子们认识了架子鼓，学习了非洲鼓和卡宏鼓等打击乐器，并邀请孩子们上台互动，让在场的每一位孩子感受到音乐的魅力和温暖。

● 亲子育儿

孩子把零花钱充值到游戏咋应对？

小学六年级家长提问：孩子把零花钱都充值到游戏里了，说零花钱给了他，他想怎么花就怎么花，我该怎么办？

南京市栖霞区实验小学专职心理老师、心理教研组组长，陶老师工作站栖霞分站志愿者、戴志梅德育名师工作室成员张何雅婷解答：亲爱的家长您好，非常感谢您可以信任我，对我说出您的心里话。面对孩子将零花钱充值到游戏中的行为，您可能会感受到有些手足无措。您可以从以下几个方面来对孩子进行引导：

首先，不要进行情绪化表达。六年级的孩子正处于青春期前期，会对他人的评价比较敏感。我们可以与孩子进行开放性的对话，了解他们为什么喜欢玩游戏以及为什么愿意在游戏中充值，尝试站在孩子的角度理解他们的想法和需求。

其次，我们可以分以下几种情况来讨论：

第一，假如孩子是因为不会妥

善地进行金钱管理，家长可以与孩子一起制定关于零花钱使用的规则，明确零花钱的用途，比如可以将零花钱划分为日常开销、储蓄、娱乐消费等。家长也可以通过模拟实际生活场景，比如让孩子来体验成为一天的“小家长”，管理家庭的日常消费，以此引导孩子了解合理规划的重要性。

第二，假如孩子是因为在生活中找不到兴趣，家长可以鼓励孩子参与其他有益的活动，比如，带孩子一起踢球、露营，和孩子一起画画、搭积木，将孩子的注意力转移到其他感兴趣的事情中去。

第三，假如孩子是因为缺乏合理的引导，家长可以做好孩子的榜样，比如，家长可以自己在休息时放下手机，开始阅读；还可以对孩子公开家庭收支，让孩子学会合理消费。

最后，相信通过您的努力，孩子可以学会理性消费，做小小的管理家。加油！

来源：扬子晚报

淮南文汇学校2024年小学部举行汉字书写比赛

为了丰富学生校园文化生活，进一步传承和发扬中国书法文化，激发学生对祖国灿烂文化和语言文字的热爱之情，引导学生把汉字写得正确、端正、整洁、美观，淮南文汇学校小学部举行硬笔书法比赛。