

国家公卫 14项人人免费

公共服务知多少

数来宝,数来宝,公卫服务知多少?国家强,国家强,基本公卫十四项。大卫生,大健康,全民健康大梦想。全周期,全方位,健康管理全覆盖。搞监测,做随访,健康促进重预防。早癌筛,慢病管,危险因素最相关。提素养,抓预防,免费服务人人享。国家政策样样好,惠民项目大礼包。

健康档案第一项

辖区内,住半年,重点人群健康检。建档案,遵自愿,动态使用信息全。

健康教育第二项

健康教育印刷品,多点播放音视频,知识讲座大课堂,折页手册和处方。公众咨询宣传栏,常驻居民广宣传。上门访视和门诊,个体教育多开展。健康素养知识宣,三减三健内容传。健康生活方式倡,中医养生保健讲。

预防接种第三项

居住满,3月儿,接种档案及时建。儿童免疫有规划,重点人群有计划。预约告知接种点,查缺补漏每半年。三查七对保无误,接种后留观30分。

儿童服务第四项

新生儿,最珍贵,首次家访一周内。产后访视同进行,详尽了解母子情。多观察,建手册,生长发育细检测。预防接种多提示,高危因素增访视。新生儿,满月喜,28至30天。到乡镇,进社区,乙肝疫苗第二针。黄疸况,疾病防,体重身长头围量。喂养睡眠大小便,照护指导防疾病。婴幼儿,访8次,3和8月有2次,6、12、18、24月,30、36月有6次。血常规检有3次,6、18、30月龄时。听力筛查有4次,6、12、24、36月龄时。4到6岁学龄前,每年一次健康检,心理行为发育估,疫苗接种不能疏。发现异常给转诊,跟踪随访指导。

孕产妇服务第五项

孕期管理多5次,孕早孕中孕晚期。健康教育和指导,发现异常急转诊。孕期保健和管理,产前筛查和诊断,高危因素早转诊,及时随访2周内。孕早期,首次检,孕13周前做全面。建手册,筛危险,禁忌并发症早现。孕中期,两次检,孕16~20周、21~24周各一次。孕产妇胎儿状况估,出生缺陷早预防,识别高危和重点,及时转至上级院。

孕晚期,两次检,孕28~36周、37~40周各一次。自我监护,自然分娩,母乳喂养早指导。并发症、合并症,防治知识多指导。产后随访有2次,产后恢复健康检。出院1周内家访,产后42天在医院。正常产妇卫生院,异常产妇到产院。避孕方法需交待,母乳喂养多指导。

老年人服务第六项

一年一次健康检,反馈结果到面前。生活方式给指导,防范意外让知晓。

慢病患者服务第七项

原发高,2型糖,35岁及以上。4次访,面对面,危急情况速转院。听心肺,摸足背,规范查体最可贵。分类干预有差异,增加随访多留意。一年一次全面检,健康方式多宣传。

严重精神障碍患者第八项

重精患,专网管,4次访视1次检。危险性,6级估,0级不闹5级暴。1动口,2动手,3不听劝,4杀伤。

肺结核患者服务第九项

疑结核,要筛查,定点机构严检查。电话访,1周内,首次入户3日内。

强化期,注射期,间隔10日访一次。督服药,面对面,随访评估记在案。

中医药服务第十项

体质辨识老年人,健康指导中医药。传授家长按揉法,摩腹捏脊6、12月儿。18和24月龄儿,按揉迎香、足三里。30和36月龄儿,按揉穴位四神聪。

传染病报告第十一项

传染病,及时报,规范管理要求高。突发事,风险排,应急预案订出来。

卫计监督协管第十二项

食源病,饮用水,计生工作,校卫生,非法行医采供血,实地走访报线索。

免费提供避孕药具第十三项

避孕药具定点放,生殖健康有保障。育龄群众免费选,优生优育夫妇检。

健康素养促进行动第十四项

健康素养六十六,健康促进在行动。健康教育有重点,咨询服务打热线。公卫难,公卫繁,公卫人员不得闲。公卫重,公卫忠,公卫人员奉献中。公共卫生讲质量,家庭医生来护航。优质服务基层行,签约服务暖人心。

出境旅游需要接种哪些疫苗?



随着经济社会不断的发展,越来越多国人选择出境领略异国风情,中国足迹正在点亮全球每个角落。

中国出境旅游人数、境外旅游消费已连续多年居世界第一,成为拉动全球旅游经济增长的重要力量。

出境游为什么要接种疫苗呢?

主要是两方面考虑:

- (1) 保护有感染风险的个体;
- (2) 保护易感国家免于传染病的输入性传播。

出境游有哪些疫苗必须接种?

从全球范围来看,有三种疫苗属于强制性预防接种:

黄热病疫苗(Yellow Fever)

黄热病是通过蚊虫叮咬(主要为伊蚊)进行传播,病死率高,接种黄热病疫苗是预防黄热病最有效的手段。

部分国家地区(主要是非洲以及南美洲部分国家地区)入境时需持有黄热病疫苗证明或者黄热病疫苗豁免证明。黄热病疫苗接

种证书在首次接种后10天生效,终生有效(目前国内黄热病疫苗证书有效期为10年)。有黄热病疫苗接种禁忌症的会开具接种豁免证明,但需要强调的是前往黄热病感染风险高的地区必须做好防蚊措施,以防中招。

流行性脑脊髓膜炎疫苗

脑膜炎奈瑟菌通过人与人直接接触传播,也通过患者或无症状带菌者的呼吸道飞沫传播。

沙特阿拉伯要求前往麦加参加朝觐者接种4价流脑疫苗。推荐早季前往撒哈拉以南非洲高危地区(主要是流脑带地区)的旅行者接种流脑4价多糖疫苗(MPSV4)。

脊髓灰质炎疫苗(polio)

脊髓灰质炎,亦称脊灰或小儿麻痹症,是一种中枢神经系统疾病。主要通过粪-口途径传播,但口-口途径也可能传播。

从全球范围看,目前存在脊灰流行的国家只有3个(阿富汗、尼日利亚和巴基斯坦)。这3个国家的旅行者前往一些无脊灰国家需提供脊灰疫苗接种证明。

虽然目前前往脊灰流行区无需提供接种证明,但是建议国人前往脊灰流行地区时,应确保已完成脊灰疫苗的基础免疫。如脊灰接种史不详或者存在较高暴露风险建议接种1剂脊灰疫苗(IPV)。

坏事一箩筐、怕什么来什么,是心理作祟吗?



老老实实做事偏偏事与愿违,而时有侥幸心理也总是不会实现,为何“倒霉”的总是自己?究竟这种倒霉是与生俱来的“体质”,还是自己一闪而过的“毒奶”念头应验了呢?

这世上既然有运气爆棚、欧皇气质满满的人,自然就有倒霉得不行、似乎与幸运无缘的人。人一旦“倒霉”起来,可真的是走各路都能被“空气”绊倒。天天沉迷于健康大业的寡人在“玄学”这回事面前,也得半信半疑。

说“玄学”是有点虚无缥缈,大可关乎命运,小可涉及生活万事的运气一说,真是心理暗示?往日多关注身体健康的寡人,今天就来带大家探讨一下心理问题。

灵魂拷问:为何“倒霉”的总是自己?

排个队伍,别人的队伍总是快,可怕的是,哪怕换个队伍也不会好多少;

准点到达车站,车可能迟迟不来,而稍晚一瞬到车站,车子却无情驶去;

准时上课不考勤,一旦缺课就被点名;

做了无数件好事不被察觉,一旦犯错总是被揪出来……

种种事例仿佛印证,想要老老实实做事偏偏事与愿违,而时有侥幸心理也总是不会实现。究竟这种倒霉是与生俱来的“体质”,还是自己一闪而过的“毒奶”念头应验了呢?其实呀,这是一种有趣的心理学效应,名为“墨菲定律”。

所谓墨菲定律,指的是若有两种及以上的选择,其一必然引致不好的结果,那么总有人作出这种选择。一言蔽之,任何可能出错的事情,都会“如你所想”地出错。话虽然很残忍,但更残忍的似乎是这现象并不罕见。

性格迥异:做好情绪管理是门“功课”

“越担心,越会发生;会出错,总会出错”。细细看来,墨菲定律的核心内容确实令

人“躺着也中枪”。人生嘛,不都是起起落落落落落落吗?事情并非仅有表象,亦很难一帆风顺。

有人或许觉得此事不值一提,可“倒霉”是一回事,我们应留神的是如何面对。事实是,各人的敏感度以及心理承受能力都有所差异。无疑,性格影响人的心理承受能力。若掉以轻心,或会掉入心理疾病之深渊。

若按性格来说,缺乏意志型性格和情绪型性格普遍不擅长应对打击,面对挫折易生负面情绪,自身调节不良情绪的能力也较弱,自然面对逆境挫折就“顶不住”了。孤僻、依赖、脆弱、抑郁、暴躁型性格的人都在其中。若被逆境击败,诸如抑郁症、躁狂症等心理疾病可能随之而来。

面对逆境:考验躲不过,做好全面准备

任何事情都存在出错的概率,不论是高是低。鉴于人们对错误更敏感,我们更容易记住出错的时刻,对没有出错的情况印象不深,这也是正常的现象。若把这些难以躲避的“灾难”当作人生的考验,再多飞来横祸也能游刃有余。

墨菲定律的出现并非“嘲讽”人生来劫

难重重,而是作出警醒——在力所能及可预料的情况下,我们应作出最充分的准备与最好的选择。文章开头给大家列举的情形,并非毫无回转余地。若将进行的事至关重要,那么提早准备、留有余地、尽力一搏尚是可以人力可控的。

而若是尽到了最大的努力,事情仍不往自己想象的方向前进甚至挫败连连,此时亦不能放任负面情绪。困境来临之际,健康的应对方式是直面错误,作出反省并及时止损。适当发泄、排解烦恼可取,一味逃避、怨天尤人不可取。

日常生活中,调侃自己倒霉的人不少,但过分在意,则需警惕把控情绪的那根弦是否紧绷了。

“凡是会出错的事一定会出错。”
“ALT SOM KAN GÅ GALT,
VIL GÅ GALT”

MURPHYS LAW
墨菲定律