

涇县中医医院为返涇复工、防疫一线人员赠送中药预防汤剂

本报讯 为进一步巩固我县新冠肺炎防治成果,配合各企事业单位积极开展复工复产工作要求,充分发挥中医药在抗击新冠肺炎疫情中的全面防治作用。在涇县新冠肺炎疫情防控指挥部的安排下,涇县中医医院药剂科全体人员精准调配,加班加点,经过连夜熬制,按时保质保量完成2200袋中药预防汤剂。

2月19日,县卫生健康和体育局党组书记、局长荆晨亮,党组副书记都俊杰、副局长贾俊红、医疗集团党委书记李明、中医院王文杰院长等代表一行奔赴二里半经济开发区亚新科国际铸造有限公司、横水高速口检查点、涇县疾控中心、奥格堡酒店隔离点、唐尧世家小区等赠送中药预防汤剂。



预检分诊坚守疫情一线



踏入涇县人民医院大门,迎面而来的就是身穿防护服,面戴护目镜,全副武装做好防护的预检分诊处的医护人员,他们处在预检分诊第一线,识别筛查发热患者,每天重复进行着看似简单,实则非常重要且有风险又繁琐的任务,严格把控疫情防控阻击战预检分诊第一道关口。

这是涇县人民医院400余名干部职工的防疫工作缩影。他们对进出人员登记管理、测量体温等,不放过医院的每

一个角落,时刻紧盯出入医院的人、车、物。

1月21日,医院自启动应急处置及防控工作预案以来,临床服务部中瑾护士长带领着科员们严格进行预检分诊,全员到位,加班加点开展防控工作。1月27日,发热预检分诊移至医院大门口,所有行政人员参与预检分诊工作,他们引导每一位前来就诊的患者至预检处,由医护人员测量体温,详细问诊是否有流行病学史;若有来自疫区或者接触过来自疫区的发热患者,联系发热门诊,由行政人员将患者安全护送至发热门诊。努力做到早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗,为尽早治疗打下良好基础。

按照县卫健局统一要求,自2月6日开始,医院实行24小时发热预检分诊,在严寒的冬夜里,为了不那么冷,他们在隔离房里走来走去以保持身体热量。为减少穿脱隔离衣、摘手套造成

污染,他们干脆尽量不喝水少上厕所,时间一长,腿都站麻了,酸胀难受。晚上一旦遇上发热患者,他们及时上报值班领导,合理安排患者及时就医……所有的医护人员身上都出现了差不多的“症状”——嘴唇皴皮,嗓子冒烟,却没有一个人叫苦喊累……

疫情面前,人人都是抗击疫情战斗中的战士。他们扛着初心和使命,关键时刻,他们没有犹豫,毅然扛起了这份重担,严守疫情防控阻击战第一道关口。



新型冠状病毒感染肺炎预防指南



一、尽量减少外出活动

1. 避免去疾病正在流行的地区。
2. 建议春节期间减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。
3. 减少到人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

二、个人防护和手卫生

1. 外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,佩戴医用外科口罩或N95口罩。
2. 随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水

洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。

三、健康监测与就医

1. 主动做好个人与家庭成员的健康监测,自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的,要早晚摸小孩的额头,如有发热要为其测量体温。
2. 若出现可疑症状,应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情,及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具,避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

四、保持良好卫生和健康管理

1. 居室勤开窗,经常通风。
2. 家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。
3. 不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。

4. 注意营养,适度运动。

5. 不要接触、购买和食用野生动物(即野味);尽量避免前往售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场。

6. 家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

五、家庭成员出现可疑症状时的建议

1. 若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等症状),应根据病情及时就医。
2. 避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具,避免前往人群密集的场所。
3. 就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。
4. 患者的家庭成员应佩戴口罩,与无症状的其他家庭成员保持距离,避免近距离接触。

5. 若家庭中有人被诊断为新型冠状病毒感染的肺炎,其他家庭成员如果经判定为密切接触者,应接受14天医学观察。

6. 对有症状的家庭成员经常接触的地方和物品进行消毒。

惊蛰怎么养生

梨

惊蛰时节,应多吃生津润肺的食物。梨子是我们生活中比较常见的一种水果,梨子的口味甘甜,有许多人都喜欢吃它,它还有解渴的作用呢,建议春季吃梨最好还是以冰糖煮制,这样不仅可以避免食物冰冷,更利于和胃降逆,对咳嗽有一定的作用。

韭菜

春季适当食用韭菜一方面可以养护人体的阳气,增强人体抵抗细菌病毒的能力,另一方面,还可直接抑制或杀灭致病细菌,使人远离细菌病毒的危害,春季气候冷暖不一,需要保养阳气,韭菜性温,最宜人体阳气,而且春季常吃韭菜,可增强人体脾胃之气。

枸杞

杞子性平味甘,功能润肺清肝、滋肾益精、生精助阳、补虚劳、强筋骨,是滋补性强壮药,为广东民间煲汤的常用药材,如《食疗本草》说它“坚筋耐老”,“补益筋骨,能益人,去虚劳”。肝炎患者服用枸杞粥,则有保护肝肝、促使肝细胞再生的良效。

空心菜

春季是吃空心菜最好的季节。这个时候的空心菜,不但脆嫩多汁,味道鲜美,更是解毒的最好蔬菜。中医认为,空心菜具有很强的解毒功效。它性凉味甘,具有解暑行水、清热解暑、凉血止血、润肠通便等功效,被《南方草木状》誉为“奇蔬”,适用于痔疮、便血、折伤、虫蛇咬伤、淋浊、带下及食物中毒等症。

蜂蜜

在日常中蜂蜜也是比较常见的,一般人们都会用蜂蜜冲水喝,蜂蜜水的口感香甜,而且蜂蜜水还有很棒的功效与作用呢,蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍,能够在很短的时间内补充给人体的能量,消除人体疲劳和饥饿。

菠菜

惊蛰节气后,阳气生发容易导致肝火旺盛,在蔬菜界,菠菜是赫赫有名的补血的蔬菜,菠菜中含有大量的铁元素,这些元素进入人体后,可以及时的帮我们补血、清理肠胃等功效,对肝气不舒并发的胃病、头痛目眩和贫血等有较佳的辅助疗效。不过,菠菜应先用沸水焯后再烹调。

荠菜

其荠菜一年四季都可有,只是春天的嫩芽最为好吃,营养也最丰富。荠菜含有丰富的维生素C和胡萝卜素,有助于增强呼吸道黏膜的免疫功能,所含的登皮甙能够消炎抗菌,可增强体内维生素C的含量,还能抗病毒,因而多吃荠菜可预防春季流感。