

县卫健局组织观摩安峪镇中心卫生院中医药先进单位创建工作



本报讯 9月23日,县卫生健康和体育局严格按照全国基层中医药工作先进单位创建验收标准,局班子成员带领县人民医院、县中医医院、县妇幼保健院及10个乡镇卫生院负责人,现场观摩了安峪镇中心卫生院、仓丰村卫生所基层中医药先进单位创建工作。安峪镇党政一把手和分管副职参加了观摩。

观摩中,安峪镇中心卫生院详细介绍了该院中医馆建设和中医药先进单位创建工作开展情况,并观摩了中医诊室、理疗室、煎药室、熏药室、药房及中医药宣传栏。县卫健局班子成员贾俊红、李忠家对医务人员进行了访谈,逯矿旗、高全胜、段国栋对该镇居民的中医药政策知晓率和服务满意率进行了随机调查;局中医股工作人员严格按照评审细则对该院创建资料进行了认真审核。随

后,观摩了安峪镇仓丰村卫生所标准化建设和中医药适宜技术推广情况。

观摩结束后,与会人员在县卫健局进行了观摩总结交流,各单位负责人依次谈了观摩感受,对该院的创建工作提出了建议,并对本单位创建工作情况进行了汇报,局班子成员分别做了点评。

会上,县卫健局党组书记、局长陈燕对现阶段存在的问题及下一步工作提出了明确要求。她强调,各单位要以此次观摩为契机,以中医药特色为抓手,补短板、强优势,拿出卫健系统“特别能吃苦、特别能战斗”的精神,把中医药这一瑰宝传承好、使用好,让老百姓真正感受到中医药带来的“简、便、廉、验”,为打造“健康涇县”、创建全国中医药基层工作先进单位作出医疗卫生事业应有的贡献。

流感≠感冒! 流感高发季我们应该如何应对

最近这段时间,最令人害怕的就是得了感冒:发热、咳嗽、乏力……这些与新冠肺炎高度相似的症状,搁谁谁不慌啊?但无奈近期本来就是流感、感冒的高发期。所以今天就来和大家说说,如何从日常饮食上预防流感和感冒;出现轻微感冒症状的,又该如何通过饮食进行调理。

怎么判断自己得了流感首先,让我们来认识一下他们。

普通感冒:主要表现为鼻和喉部灼热感、鼻粘膜红肿、鼻塞、打喷嚏、流鼻涕,全身不适和肌肉酸痛也可出现,但全身症状相对较轻,通常不发热或轻中度发热(体温 $<38.5^{\circ}\text{C}$)。

普通感冒传染性较弱,季节性不明显,病程相对较短,多呈自限性,多数患者1周左右即可痊愈,约四分之一的患者持续2周,在治疗上主要以缓解症状对症治疗为主,可自行使用解热镇痛药物、镇咳药物、抗组胺药物、维生素C等,通常不需要医院诊治。

但如果持续发热或高热、咳嗽、咳痰或出现鼻窦炎、支气管炎等并发症或服用药物后症状不缓解,应及时医院就诊。

流感:多表现为高热(体温 $>38.5^{\circ}\text{C}$),畏寒、寒颤、身体不适、鼻塞、流涕、头痛、肌痛、咽痛、咳嗽、淋巴结肿大等,全身症状严重。

流感引起的呼吸道并发症也较为常

见,如鼻窦炎、支气管炎、病毒性肺炎、继发性细菌性肺炎,肺外并发症罕见(脑炎、脑膜炎、脊髓炎、心肌炎、心包炎、肌炎、中毒性休克等)。

流感通常具有明显季节性,传染性强,症状通常持续2-4周,出现并发症时病程会显著延长,病死率明显增加。

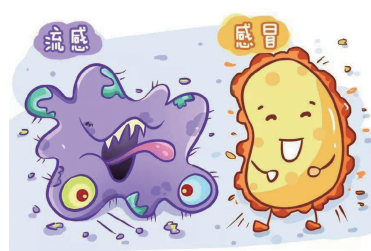
如果临床表现高度怀疑为流感,应及时到医院诊治,建议遵医嘱完善检查及治疗。

如何预防自己感染流感

接种流感疫苗 接种流感疫苗是预防“流感”最有效的手段,可以显著降低接种者罹患“流感”和发生严重并发症的风险。推荐60岁及以上老年人、6月龄至5岁儿童、孕妇、6月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等人群,每年接种流感疫苗。

药物预防 药物预防不能代替疫苗接种,只能作为没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群的紧急临时预防措施。可使用奥司他韦、扎那米韦等。

一般预防措施 保持良好的个人卫生习惯是预防流感等呼吸道传染病的重要手段。增强体质和免疫力,注意个人卫生,勤洗手,保持环境清洁和通风,尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者,保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳



嗽或打喷嚏后洗手,尽量避免触摸眼睛、口鼻。出现呼吸道感染症状应居家休息,及早就医。

得了流感怎么办

1、发现自己或家人被感染后应及时到医院就诊,遵照医嘱按时服药。密切观察病情变化,当病情出现持续高热、呼吸困难、严重呕吐等变化时,应及时治疗。

2、充分休息,多喝水,注意饮食营养,多吃新鲜蔬菜和水果。

3、家里应该注意通风,保持空气流通。

4、当家庭成员感染流感后,要注意做好流患者及自身的防护(如戴口罩),避免交叉感染。

5、如果家里有小孩感染流感,建议家长让孩子暂时不要去学校,在家休息。当体温恢复正常、其他流感症状消失48小时后,可送孩子回校正常上课。

其他家庭成员应尽量减少与流感患儿的接触机会,尤其是未感染流感的孩子,尽量减少与患儿的接触。

优先接种流感疫苗人群解读

目前,全球新冠疫情此起彼伏,秋冬季是呼吸道疾病高发季节,气温降低有利于新冠、流感等病毒的存活和传播,存在今年秋冬季新冠疫情与流感等呼吸道传染病叠加流行的风险,为此,季节性流感防控工作的重要性更加突出。为更好地指导我国流感预防控制和疫苗应用工作,中国疾控中心组织有关专家及时编制和印发了《中国流感疫苗预防接种技术指南(2020-2021)》。

该指南内容主要包括流感病原学、流行病学、季节性等特征,不同人群流感所致的健康和经济负担,流感疫苗种类及免疫原性、效力、效果、成本收益、安全性,及2020-2021年度接种建议。

结合新冠肺炎疫情持续全球流行的背景,指南推荐以下人群为优先接种对象:

医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;

养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;

重点场所人群,如托幼机构、中小学校的教师和学生,监所机构的在押人员及工作人员等;

其他流感高风险人群,包括60岁及以上的居家老年人、6月龄-5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员以及孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等。对于 ≥ 6 月龄且无禁忌证的人群均可接种流感疫苗。

秋冬季疫情防控个人告知书

全县广大人民群众:

新冠肺炎疫情爆发以来,我县疫情防控取得阶段性成果。但国外的疫情形势严峻,国内个别地区也有反弹,加之秋冬季又是呼吸道传染病高发期,“外防输入、内防反弹”的任务仍然艰巨,社会大众应牢固树立“每个人都是自己健康第一责任人”的理念,切实提高疫情防控意识,做好个人防护措施,避免感染疫病。

一、养成良好卫生习惯,勤洗手、避免用手接触口鼻眼,咳嗽、打喷嚏时注意遮挡。

二、保持家庭和工作场所环境卫生,勤通风、勤消毒、勤打扫。

三、科学佩戴口罩、垃圾分类投放,保持安全社交距离、实行分餐公筷、不食生冷食物、看病网上预约。

四、主动做好个人及家庭成员的健康监测,出现发热、咳嗽、胸闷等症状时,第一时间向社区报备并及时就近到发热门诊就诊,如实向医务人员告知外出旅行居住史及人员接触情况,配合好医疗机构调查。

五、坚持“非必要不聚集、出门必携带口罩”,避免前往人群密集场所,尤其是密闭式场所,不与不明健康状况的人员接触。

六、公共场所要遵守卫生守则,不随

地吐痰、不乱扔垃圾、与他人保持“一米线”安全社交距离,养成见面挥手致意的卫生习惯和健康生活方式。

七、尽量减少出入农贸市场、海鲜市场、商场超市等公共场所次数和逗留时间,主动配合公共场所管理人员落实信息登记、测温验码、人员分流等防疫措施。

八、医疗机构工作人员和在密闭场所工作的营业员、保安员、保洁员、司乘人员、客运站场服务人员、警察及就医人员等要保持佩戴口罩。

九、密切关注国内高、中风险地区的动态变化和病例的行动轨迹。如非必要,不要前往出现疫情的地区,期间要全程做

好个人防护。

十、响应常态化防控要求,自觉遵守疫情期间社区各项管控措施,自觉维护社区管控秩序。

十一、积极响应移风易俗要求,“红白事”简办,控制人数,切实降低聚集性风险。

让我们共同行动起来,继续保持高度警觉,切实做好思想不麻痹、防疫不懈怠、防护不放松,齐心协力打赢这场疫情防控的人民战争、总体战、阻击战!