

广州卫生健康

搭建行业信息交流平台 · 打造健康科普传播阵地

印刷日期

2020年4月15日 星期三
第7期

准印证号:(粤A)L0160107

内部资料 免费交流

印刷期数:24期/年(半月)

总第1155期

主管:广州市卫生健康委员会

编印:广州市卫生健康宣传教育中心

木棉花开 英雄归来

广州市援鄂医疗队最后一批队员平安返穗

穗卫健讯 4月10日下午,广州市援鄂医疗队圆满完成国家交给的光荣任务,从武汉乘专机抵达广州,进驻广州市第二工人疗养院休整。广州市政府副市长黎明、广州市总工会主席唐航浩、广州市卫生健康委员会党组书记兼主任唐小平等领导同志在市第二工人疗养院迎接和慰问返穗医疗队员。

黎明对援鄂医疗队平安归来表示热烈欢迎,并对他们的付出表示致敬,对他们的大爱表示感谢。黎明指出,大家在武汉保卫战最艰难的时候,积极响应党中央号召,白衣执甲、英勇逆行,在前线冲锋陷阵,战斗到最后一刻,赢得了战役的胜利,挽救了无数患者的生命。队员们经过艰苦的锻炼,也在精神上、情怀上都得到了提升。希望医疗队员队员们好好休整,在广州外防输入、内防反弹工作中,继续为疫情防控再立新功、再作贡献。

唐小平介绍,最后一批撤离武汉的广州市医疗队员,55名来自广州市第一人民医院,3名来自广州市妇女儿童医疗中心。2月21日,她们从广州出征武汉,奋战整整50天,4人加入前方指挥部,54名市第一人民医院医护人员先后整建制加入武汉中南医院和雷神山医院,全面接管中南医院4号楼11层西区病房和雷神山A区重症监护室,累计收治患者103人,其中危重患者40人,重症患者11人,累计出院患者25人,在战役中实现“零感染、零差错、零意外”,圆满完成了党中央赋予的光荣使命。唐小平代表广州市卫生健康委向医疗队员致以崇高的敬意和衷心的感谢。

医疗队员队员们表示,在武汉期间,大家始终铭记祖国嘱托,坚决义无反顾,团结协作攻坚克难,直到圆满完成支援任务,这是人生中一段宝贵的经历。返穗休整后,他们将继续以饱满的精神状态和扎实的工作作风回到工作岗位,为夺取疫情防控和经济社会发展“双胜利”作出新的更大贡献。

至此,广州市派往湖北武汉和荆州执行医疗援助任务的148名医护人员,已分6批次全部返回休整,全员实现“零感染”。

钟南山点赞! 第一个驰援武汉的广东医生归来

据南方+ 4月8日,武汉解封! 下午,广东支援湖北医疗队57人从武汉返粤。这支医疗队的医生来自广州医科大学附属第一医院、附属第二医院、附属第三医院、附属第五医院、附属肿瘤医院、广州市红十字会医院、中山大学附属肿瘤医院、广东药科大学附属第一医院等12家医院,主要支援武汉协和西院ICU团队,负责救治武汉当地的新冠肺炎重症、危重症患者。

据该医疗队领队、广医一院院长张挪



4月10日,广州市援鄂医疗队圆满完成各项任务,最后一批返穗队员从武汉飞抵广州,进驻广州市第二工人疗养院休整。摄影/郑健远



4月8日下午,广东支援湖北医疗队57人从武汉返粤,该医疗队负责救治武汉当地的新冠肺炎重症、危重症患者。摄影/陆盛

富介绍,截至4月6日,协和西院ICU病区累计收治危重症患者96人。转出患者39人,其中累计有创通气人数90人,累计拔除气管插管29人,累计实行ECMO6例。

第一个奔赴前线的广东医生归来

在这支队伍中,有一位特别的医生,他就是广医一院重症医学科副主任医师秦岭,也是第一位奔赴前线参与救治的广东医生。1月23日晚,受国家卫健委指派,他抢到了一张高铁票抵达武汉。次日,他便进驻武汉金银潭医院南七楼ICU病房,这里是全

国最早救治新冠肺炎患者的定点医院。回首76个拼搏的日夜,秦岭无不感慨地说:“我们为武汉这个城市拼过命了!”

1月26日,在极其艰苦的条件下,秦岭完成了金银潭医院第一例拔除气管插管的操作,并成功为一个垂危的患者上了ECMO。在武汉最艰难的时刻,秦岭一直坚守在抗击疫情的最前线,他带领的团队共诊治最危重的新冠肺炎患者近70例,开展ECMO工作4例,其余生命支持手段已经成为常规。

他的老师,钟南山院士对他在新冠疫情防控工作中的表现点赞:“秦岭医生是我们ICU团队里非常优秀的年轻医生,在此次抗

习近平对安全生产作重要指示: 树牢安全发展理念 加强安全生产监管

据新华社 中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平近日就安全生产作出重要指示强调,当前,全国正在复工复产,要加强安全生产监管,分区分类加强安全监管执法,强化企业主体责任落实,牢牢守住安全生产底线,切实维护人民群众生命财产安全。

习近平指出,从2019年的情况看,全国安全生产事故总量、较大事故和重特大事故实现“三个继续下降”,安全生产形势进一步好转,但风险隐患仍然很多,这方面还有大量工作要做。

习近平强调,生命重于泰山。

各级党委和政府务必把安全生产摆到重要位置,树牢安全发展理念,绝不能只重发展不顾安全,更不能将其视作无关痛痒的事,搞形式主义、官僚主义。要针对安全生产事故主要特点和突出问题,层层压实责任,狠抓整改落实,强化风险防控,从根本上消除事故隐患,有效遏制重特大事故发生。

中共中央政治局常委、国务院总理李克强作出批示指出,当前,全国正处于统筹推进新冠肺炎疫情防控和复工复产的关键时期,安全生产意识和工作丝毫不能放松。各地区、各有关部门和各单位

要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真贯彻落实党中央、国务院决策部署,树牢安全发展理念,层层压实责任,深入排查各领域各环节安全生产隐患,全面开展安全生产专项整治三年行动,坚持系统治理、精准施策,扎实推进危险化学品、矿山、交通运输、工业园、城市建设、危险废物等重点领域安全整治,确保见到实效;加快建立健全安全生产责任和管理制度体系、隐患排查治理和风险评估体系,加强监管执法和安全生产服务,坚决遏制重特大事故发生,切实维护人民群众生命财产安全。



广州市疫情防控取得阶段性重要成效

穗卫健讯 截至4月11日

24时,全市累计报告确诊病例479例。其中,本土病例347例,境外输入病例119例,境外输入关联病例13例;目前已治愈出院430例,死亡1例,在院治疗48例,其中危重型2例,重型3例,普通型38例,轻型5例。

在347例本土病例中,死亡1例(属高龄患者),目前仍在院治疗1例(属普通型),其余包括18例危重型、55例重型病例均已康复出院。

在119例境外输入病例中,入境目的地为广州市的47例,

占39.5%;省内市外的13例,省外的59例。其中,中国籍94例,外国籍25例。输入来源国主要为:英国30例,美国19例,菲律宾13例,尼日利亚9例,法国7例。外国籍境外输入病例中,尼日利亚9例,安哥拉3例,刚果(金)、尼日尔各2例,法国籍、巴西籍、英国籍、澳大利亚籍、叙利亚籍、俄罗斯籍、埃塞俄比亚籍、布基纳法索籍、马达加斯加籍各1例。

在13例境外输入关联病例中,土耳其籍、非洲籍病例引起的关联病例分别为1例、12例。

广州:首批4台方舱CT正式投入使用

《广州卫生健康》讯(文/图 戴蒙、王黎睿)影像学检查结果是新冠肺炎早期诊断的重要依据之一。CT作为放射诊断“利器”,在新冠疫情中发挥了重要作用。为了避免人员交叉感染风险,我市出台的《广州市医疗机构新冠肺炎放射诊断检查疫情防控指引(试行)》中提出“定点收治医院和其他有条件的医疗机构应制定专用的放射诊断机房,用于发热门诊可疑患者、疑似患者和确诊患者的检查”。

方舱CT与方舱医院的概念一脉相承,是独立于室外的全身型方舱检查单元,无需进行场地装修改造,可以设置在紧邻发热门诊区域,能快速安装投入临床使用,很好的解决了专用机房

的设置问题。目前,我市已有4台方舱CT投入使用,分别位于广州医科大学附属第一医院(院本部、海印院区)、南方医科大学南方医院和番禺区市桥医院。

我市将陆续有方舱CT和车载CT投入疫情救治工作。广州市卫生监督所扎实做好备案管理、技术指导等保障服务,并加强对消毒隔离和放射防护各项措施落实情况的监督检查,确保疫情防控期间我市放射诊断工作有序进行。

3月19日至20日,广州市卫生监督所组织对我市首批安装调试到位的4台方舱CT进行了“调研式”专项监督检查。检查组重点对选址布局、放射诊断流程、放射技师个人防护、诊断场所消毒隔离措施和受检者放射防护措施进行了监督检查和技术指导。与医院管理人员、专家就方舱CT如何运用于疫情救治以及疫情结束后的处置工作进行了深入交流。



卫生监督员现场了解方舱CT防护检测情况

市卫生健康委2019年打击取缔416间次“黑诊所”

穗卫健讯 2019年,广州市卫生健康委在全市范围组织开展了打击无证行医“黑诊所”专项整治行动,在公安、市场监管等部门的大力支持下,共取缔无证行医场所416间(次),成效显著。为切实保障人民群众医疗安全,现将2019年全年取缔无证行医场所情况予以通报,呼吁广大人民群众不要到无证医疗场所就医,并积极向卫生健康部门举报无证行医“黑诊所”线索。我委将发现一间,取缔一间,坚决依法予以严厉打击。

非法行医,是指未取得执业医师资格或者执业助理医师资格的人擅自从事诊疗活动,为他人治病的行为。黑诊所,是指未取得《医疗机构执业许可证》擅自开展诊疗活动的行医场所。

为切实保障人民群众医疗安全 and 健康权益。希望广大群众向市、区卫生行政部门一旦发现,请立即举报“黑诊所”。我们将发现一起查处一起,绝不手软! 同时呼吁广大群众们,不要到无证医疗场所就医,下面统一公布各区举报“黑诊所”的电话。

各区举报无证行医“黑诊所”的电话

越秀区卫生监督所	83839167 (24小时)
荔湾区卫生监督所	81586407
海珠区卫生监督所	84227717
白云区卫生监督所	86380845
天河区卫生监督所	85108400(办公时间): 13711456501 (24小时)
黄埔区卫生监督所	82111432(办公时间)、13729862208(非办公时间)
南沙区卫生监督所	34689058、13660872619
番禺区卫生监督所	84701811
花都区卫生监督所	86978286(日)、13556092999 (全天)
增城区卫生监督所	82723396
从化区卫生监督所	87975799

(2019年广州市取缔无证行医“黑诊所”名单可关注“广州卫健委”微信)

我市境外疫情输入风险管控有力有效

穗卫健讯 严防境外疫情输入,是当前疫情防控的重中之重。从2月27日至4月11日,广州市共承接入境航班443个,累计转运旅客56849名,其中目的地为广州市的17889名,占31.5%;省内市外20974名,占36.9%;省外17986名,占31.6%。从白云机场口岸入境旅客55285名,从市外口岸接回旅客1564名。

面对境外疫情快速蔓延,广州与同为国际航空枢纽的北京、上海一样,境外疫情输入风险大幅增加。我市密切关注境外疫情,认真查找风险隐患,加强联防联控,严格卫生检疫,落实闭环管理,坚决遏制境外疫情输入风险。自3月15日发现首例境外输入病例以来,我市所有119例境外输入病例和13例境外输入关联病例,均通过主动排查发现。一是通过口岸排查,发现63例;二是通过集中隔离医学观察,发现41例;三是通过追踪密切接触者,发现6例;四是通过社区排查,发现6例;五是通过发热门诊排查,发现3例。

强化工作落实,实现“四个保障”。加强一线指挥保障。建立“1+9”白云机场指挥部,由分管副市长负责统筹,各区成立工作专班,现场驻点扁平化指挥。落实工作力量保障。全市每天出动约8000人(不包括街道、镇级的工作人员),全部落实二级防护措施,保障入境人员转运和指定中转点服务工作。组织英语、法语、西班牙语、韩语等多语种翻译人员,累计提供翻译服务1201次。完善后勤服务保障。安排260台车辆,指定147家集中隔离酒店,确保设施设备到位。强化政策宣传保障。自1月28日以来,共举办70多场疫情防控新闻发布活动,其中包括10场防范境外疫情输入专题发布会。与65家驻穗领馆加强沟通协调,有效回应关切。将市防控指挥部有关通告翻译成多语种版本,并开通多语种机场广播和服务热线,广泛发布各类疫情信息、防控知识、工作和生活指引。

全面加强管理,实现“三个全覆盖”。一是做到核酸检测全覆盖。3月21日起,对所

有从境外(不含港澳台)经广州口岸入境的人员,以及经港澳台地区和市外口岸入境来穗且来穗前14天内有外国旅居史的人员,其目的地为广州的,全部进行核酸检测。3月27日起,从广州地区口岸入境人员(含港澳台地区、含中转旅客),目的地为广州市及广东省外的,全部进行核酸检测。二是做到隔离观察全覆盖。对上述人员,一律实行14天集中隔离医学观察。三是做到境外人员全覆盖。3月22日起,全面开展14天的回溯性排查。凡3月8日0时后,从境外经广州口岸入境,以及经港澳台地区和市外口岸入境来穗且来穗前14天内有外国旅居史的人员,无论外国公民还是中国公民,一律立即实施集中隔离医学观察。凡入境后未做核酸检测的,均进行免费咽拭子采样核酸检测和抗体检测。同时,通过公安数据分析、居民主动申报、其他城市信息推送、社区三人小组排查等方式,对通过内地各地各类口岸入境来穗、入境前14天有外国旅居史的人员进行

拉网式排查,切实做到一个不漏。

严格防控措施,实现“四个环节”全流程闭环管理。严格航空运输。入境航班抵达前一天,边检和机场部门提供航班及人员信息。航班抵达6小时前,专项服务组落实人员转运和酒店保障,推进关口前移。严格口岸检疫。实施精准查验管控和健康管理,确保传染源有效控制、传播链有效阻断。严格转运送达。坚持“一航一议”,科学制定转运计划,基本实现人到车到、即上即走。严格集中隔离。安排24小时值守,定期进行体温监测和巡诊服务。

同时,切实做好外籍在穗人员重点活动场所(药店、酒店、餐厅等)的联防联控,严格零售药店购买发热、咳嗽药品人员登记报告和医疗机构就诊患者信息登记,督促指导做好发现确诊或疑似病例的规范处置,并全面加强密切接触者甄别、追踪和管理。追踪到境外输入病例、阳性检测者的密切接触者,均第一时间采取隔离措施。

疫情期间，聊聊你关心的免疫力

对于新型冠状病毒而言,由于没有特效药,机体真正将病毒清除干净,主要依靠的是免疫系统对病毒的杀灭,通俗地称之为“免疫力”。个人机体免疫状态决定着是否感染及感染的后果:有人不患病,有人轻度患病,有人重度患病……自身免疫系统是机体对抗和消灭病毒的关键。所以,疫情期间,除了采用少外出、戴口罩、勤洗手等措施减少与病毒接触的机会外,我们也要维持良好的免疫力。人体的免疫系统是如何运作的?如何提高免疫力呢?……



人体的三大免疫防线

其实,我们人体具有强大的免疫系统。病毒侵袭人体,需要突破三大免疫防线。

第一道防线:物理屏障,主要由皮肤、粘膜及其分泌物构成。病毒在环境中难以长期生存,如果我们的皮肤、粘膜健康无损,可以起到屏障阻隔的

作用。

第二道防线:非特异性免疫,主要由人体皮肤、粘膜下和体液中的吞噬细胞构成。如果病毒攻克了第一道防线,入侵到体内,守卫人体家园的这些“快速部队”就会首先启动和病毒作战。

第三道防线:特异性免疫,由免疫器官(主要是胸腺、骨髓、脾脏和淋巴结等)和免疫细胞(主要是T细胞和B细胞)构成。通过免疫活性细胞,攻击病毒感染的细胞,清除病毒。

新型冠状病毒是一种RNA病毒,它最终

需要进入我们体内的活细胞中的,利用细胞的能量来繁殖。有些病毒在还没进入细胞前,要么被第一道防线阻挡在外,要么被第二道防线消灭。若一些狡猾或强大的病毒进入了人体的细胞内,后天形成的第三道防线就会发挥作用。



病原体感染的结局

病原体进入机体后,在一定的环境条件下,根据人体防御功能的强弱和病原体数量及毒力的强弱,感染过程可以出现五种不同的结局:

1.病原体被清除:病原体进入机体后,机体防御功能最强大,将病原体及时清除。

2.潜伏性感染:病原体进入机体后,机体防御功能足够强,把病原体压制在局部,但又不足以清除,病原体长期潜伏起来,无传染性。但当机体免疫功能下降时,则可引起显

性感染。

3.病原携带状态:病原体进入机体后,机体有一定防御功能,但病原体也有一定实力,处于对峙状态,虽不引起发病及组织损伤,但病原体有能力排出体外,有传染性。

4.隐性感染:病原体进入机体后,机体有一定防御功能,但病原体也有一定实力,又诱导机体产生特异性免疫应答,而不引起或只引起轻微组织损伤,但不出现任何症状、体征甚至生化改变,病原体也有能力排出体外。

有传染性。

5.显性感染:机体防御功能很弱,病原体很强大,引起组织损伤,出现明显症状,病原体也能排出体外。有传染性。

对于新冠病毒而言,无症状感染者具体表现主要有几种情况:隐性感染者、病原(毒)携带者、患者处于潜伏期。值得注意的是,无症状感染者具有传染性,存在着传播风险。

小知识:认识炎症因子风暴

新冠肺炎疫情中,有一部分患者最初病情相对平稳,之后迅速出现病情急剧恶化,其原因可能基于炎症因子风暴。炎症因子风暴也称细胞因子风暴或系统性炎症反应综合征,其机制是免疫细胞过度的活化,细胞内炎性因子大量释放,对感染源及被感染细胞内炎性因子大量释放,对感染源及被感染细胞进行暴风雨般的自杀式攻击,造成自身组织细胞的旁观者损伤伴随血管通透性增加及循环障碍,最坏的结果是多器官功能衰竭。



每个人三道防线的力量强弱都不同,也就是我们所说的免疫力不同。保持或提高每个人的免疫力,在疫情期间是非常重要的。除了戴口罩、勤洗手等来减少病毒接触的机会外,还应做到保持健康的生活方式:

1.合理膳食,保证营养

在新型冠状病毒肺炎流行期间,食物种类多样,荤素搭配,建议适当食用鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果等食物。避免暴饮暴食,多吃新鲜蔬菜和水果,补充维生素和膳食纤维。适量饮水,多喝白开水。不要听信偏方和食疗可以预防或治疗新型冠状病毒肺炎的说法。



提高免疫力的方法

2.适量运动,保持状态

适量运动可增强心肺功能,改善耐力和体能,也可起到调节情绪、减轻压力、舒缓焦虑、改善睡眠的作用。运动应适度量力,选择适合自己的运动方式、强度和运动量。疫情流行期间,以个人居家锻炼为主。做一些适合室内的身体活动,如瑜伽、太极拳、八段锦、平板支撑等;有条件的,还可借助体育器材锻炼身体,如举哑铃、拉弹力带等。

3.保证睡眠,戒烟限酒

养成良好的作息习惯,早睡早起,劳逸结合,每天保证充足的睡眠,不过度劳累。身体休息好了,免疫系统才有力量去抗击新型冠状病毒。吸烟能导致多种慢性病,包括癌症和心脑血管疾病等,还会降低身体抵抗力。有些老烟民抽烟时间长,患有慢性胃炎、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺疾病等基础疾病,抵抗力本来就较差,感染后预后更差。过量饮酒也会削弱人体免疫功能,戒烟限酒是很有必要的。

4.积极乐观,心理平衡

保持乐观、开朗、豁达的生活态度,将目标定在自己能力所及的范围内,建立良好的人际关系,积极参加社会活动,有助于保持自

身的心理平衡。面对新型冠状病毒肺炎疫情,要学会放松心情,建立战胜疫情的信心。利用居家时间较多的机会,陪伴家人,做一些平时想做但没时间做的事情,例如读书、练字、运动、画画、做家务等,有益于缓解压力。关注政

府、权威机构发布的信息,不信谣、不传谣。要正视负面情绪,加强自我心理调适,自我调适不能缓解的,可以拨打心理热线或通过网络在线寻求专业的心理咨询服务,或者到专业机构寻求帮助。

温馨提醒

注意这两个误区

误区一:疫情期间可以通过大强度锻炼提高免疫力。

居家健身不宜进行长时间大强度锻炼。在居家防疫期间,为确保运动安全有效,运动强度必须控制在适宜范围。强度过低,效果不理想;但长时间大强度运动,会导致身体机能失调,免疫功能降低,运动损伤风险增加。因此特别忌讳平常不运动,锻炼搞突击。居家健身运动强度适宜表现:运动后感觉轻度呼吸急促、周身微热、面色微红,内心感觉轻松愉快,虽稍感疲乏,但休息后可消失,无明显疼痛和麻木。

误区二:为提高免疫力,可以随意吃点药物。

一般而言,不需要特别吃什么药提高免疫力。均衡营养、适当运动、良好心态是维持机体免疫力的基本保障。均衡饮食:荤素搭配,少油少盐。适当运动:生命在于运动,包括躯体运动和心理运动。良好心态:生气、着急、悲伤、焦虑、紧张、抑郁等情绪状态都会影响到机体免疫,要善于调整情绪。老年人更需要有一个感兴趣的、可以专注去做的事情,这点至关重要,可以有效维持良好的免疫状态。不建议用药物来改善机体免疫。是药三分毒,慎用药物和保健品,要在专业医师指导下使用。

知识扩展

成年人如何居家健身?

身体素质较好的和平常有着良好体育锻炼习惯的成年人,建议可以进行高强度间歇训练,这样能够提高心肺功能和基本力量素质,同时,还能够短时间内达到良好的锻炼效果。比如可以做一些原地跑、俯卧撑、开合跳、波比跳等,每个动作练习10到15次,进行2到4组。

老年人如何居家健身?

老年人以及一些缺乏体育锻炼的成人,

居家健身篇

建议以功能性练习和柔韧、平衡素质提升的练习为主。针对肩、颈、腰、背这些关键部位的肌肉进行拉伸和转体类的练习,每组拉伸时间持续大概20到30秒,进行2到4组。另外还可以练习一些仰卧背桥、小燕飞等。

小朋友如何居家健身?

儿童青少年生性活泼好动,在家里应当遵循安全、科学、适度、多样化的原则进行锻炼。运动量要适度,以中低强度为主,身体微微出汗为宜,运动后要注意保暖和休息。建

议上午、下午和晚上各进行15分钟到20分钟的居家健身,防止返校后肥胖和近视率的急剧上升。

儿童以灵敏、柔韧、协调和平衡练习为主,比如做一些听口令的动作,单脚站立、抛球接球,还有钻“山洞”、推“小车”、跳格子、爬行等等。

青少年可以加入速度、小力量(如自身体重),还有心肺耐力练习,如左右两点跑、振臂跳、原地踏步、开合跳、高抬腿、波比跳、仰卧



踩单车等。有条件的可以在家里进行小哑铃或者是弹力带的练习。每个动作进行20到30秒,依据身体的素质进行2到4组。

健康饮食篇

2016年发布的《中国居民膳食指南》是日常我们居家饮食的基本原则。膳食指南针对2岁以上的所有健康人群提出六条核心推荐,目标是合理膳食、营养平衡。按照此原则,能最大程度保证一般健康人群营养需要和健康。良好的营养状况是维持人体功能和健康的物质基础,也是保障人体免疫系统正常工作的基础,对提高机体免疫力、降低疾病风险有重要的保障作用。

新冠肺炎疫情期间,一般健康人群应如何安排一日三餐?

简单的说就是遵照膳食平衡的原则。膳食平衡目标即是最大程度的满足人体营养和

生理功能的需要。一是食物多样、谷物为主,保证能量供应;二是多摄入蔬菜水果、奶类和豆类,尽量多吃深色蔬菜,提高微量营养素和植物化合物的摄入;三是适量鱼肉蛋奶,确保优质蛋白质类食物的摄入,不吃野味;四是少油盐糖,不抽烟喝酒,减少炎症发生;五是吃动平衡,健康体重,在家里也要有至少半小时的活动;六是杜绝浪费,兴新食尚,主要提示大家食物购买、家庭厨房卫生和饮食安全方面应该注意。膳食营养是提高人体免疫力的重要措施,尤其是现阶段要特别注意。

特殊时期如何避免食品安全问题?

良好的营养一定是以食品安全为保

证。新冠病毒接触也可传染,特殊时期更要注意食品卫生,减少食源性疾病的发生可能。一是要严格做好生熟分开,处理生、熟食物之间和之后必须洗手;二是坚决不吃野味,不接触活禽畜;三是食物要完全煮熟煮透,特别是肉、禽、蛋和水产品类等微生物污染风险较高的食物,酱卤肉等即食食品尽量一顿吃完,吃不完的必须热透再吃;四是避免食用平时很少食用的食品或没食用过的食品,避免过敏,少做凉拌菜,不吃过期、变质的食物;五是家庭也可实施分餐制,养成使用公勺公筷好习惯。

(根据国家卫健委、中国免疫学会网站资料等整理)

无症状感染者的防控知识

新冠病毒无症状感染者(以下简称无症状感染者)是指无相关临床症状,如发热、咳嗽、咽痛等可自我感知或可临床识别的症状与体征,但呼吸道等标本新冠病毒病原学检测阳性者。



无症状感染者可分为两种情形:

一是感染者核酸检测阳性,经过14天潜伏期的观察,均无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征,始终为无症状感染者状态;

二是感染者核酸检测阳性,采样时无任何可自我感知或可临床识别的症状与体征,但随后出现某种临床表现,即处于潜伏期的“无症状感染”状态。

目前主要通过以下途径主动发现无症状感染者:

一是对于新型冠状病毒肺炎病例的密切接触者开展医学观察期间的主动检测;

二是在聚集性疫情调查中开展的主动检测;

三是在新型冠状病毒肺炎病例的传染源追踪过程中对暴露人群主动检测;

四是对部分有境内外新型冠状病毒肺炎病例持续传播地区的旅行史和居住史人员开展主动检测;

五是在流行病学调查和机会性筛查中发现的相关人员。

无症状感染者具有传染性

根据国家和部分省份开展的密切接触者监测数据,无症状感染者的密切接触者存在二代病例续发,流行病学调查中发现个别由无症状感染者导致的聚集性疫情,有小样本量的研究显示无症状感染者呼吸道样本中的病毒载量与确诊病例没有太大差异。综合目前的监测和研究,无症状感染者存在传染性,但其传染期长短、传染性强弱、传播方式等尚需开展进一步科学研究。部分专家认为鉴于无症状感染者的呼吸道标本能检出病原核酸,但由于无咳嗽、打喷嚏等临床症状,病原排出体外引起传播的机会较确诊病例相对少一些。

无症状感染者难以被发现的原因

由于无症状感染者无任何明显的症状与体征,其在人群中难以被发现,其导致的传播也难以预防。症状轻微或不典型者可能认为自己没有感染新冠病毒,不主动去医疗机构就诊,在日常的诊疗工作中难以被发现。由于存在检测窗口期,采用核酸检测和血清学检测方法难以发现全部无症状感染者,现有的无症状感染者主要是主动检测发现的,尚有部分无症状感染者难以被发现。

我国关于新冠病毒无症状感染者防控要求

国务院4月6日印发的《新冠病毒无症状感染者管理规范》,对无症状感染者的报告、管理等提出了明确具体的要求:

●各级各类医疗卫生机构发现无症状感染者,应当于2小时内进行网络直报。县级疾控机构接到发现无症状感染者报告后,24小时内完成个案调查,并及时进行密切接触者登记,将个案调查表或调查报告及时通过传染病报告信息管理系统进行上报。无症状感染者解除集中医学观察后,医疗卫生机构应当及时在传染病报告信息管理系统中填写解除医学观察日期。

●国务院卫生健康行政部门每天公布无症状感染者报告、转归和管理情况。各省(区、市)公布本行政区域的情况,本土传播和境外输入情况分别统计报告。

●无症状感染者应当集中医学观察14天。期间出现新冠肺炎相关临床症状和体征者转为确诊病例。集中医学观察满14天且连续两次标本核酸检测呈阴性者(采样时间至少间隔24小时)可解除集中医学观察,核酸检测仍为阳性且无临床症状者需继续集中医学观察。

●无症状感染者在集中医学观察期间如出现临床表现,应当立即转运至定点医院进行规范治疗,确诊后及时订正。对无症状感染者的密切接触者,应当集中医学观察14天。对解除集中医学观察的无症状感染者,应当继续进行14天的医学观察、随访。解除集中医学观察后第2周和第4周要到定点医院随访复诊,及时了解其健康状况。

如何做好个人防护?

公众要加强自我保护和健康文明意识,强化环境卫生及个人卫生防护,养成勤洗手、戴口罩、讲究手卫生、一米线、开窗通风、清洁消毒、分餐制、生病时减少去人员聚集场所和科学戴口罩等健康生活习惯。要广泛开展爱国卫生运动,本着既保护自己,也要保护他人健康的理念,将健康知识传播到每个家庭和个人,形成良好卫生习惯和文明健康、绿色环保的生活方式,提升心理健康水平和健康素养水平。如个人核酸检测阳性后不必恐慌,要主动配合医疗卫生机构做好健康监测和隔离医学观察,出现发热、咳嗽等症状后及时报告,接受医疗机构规范诊治。

(根据国家卫健委网站资料整理)



保证营养能够使人体的免疫细胞处于最佳的状态,比如营养素的蛋白质,是细胞更新和修复等方面所必需的,免疫细胞和抗体也是由蛋白质构成的,维生素、矿物质对免疫功能也是不可缺少的。

新冠肺炎疫情期间,一般健康人群居家饮食的基本原则是什么?

由中国营养学会编著、国家卫生健康委

新冠肺炎疫情防控 心理健康教育核心信息及释义



→ **释义1:**受新型冠状病毒肺炎疫情影响,人们会产生紧张、焦虑、恐惧等心理问题,属于正常现象,但过度恐慌危害健康。

新型冠状病毒肺炎属于新发传染病,传播速度快,波及范围广,一些人会担心自己、家人或朋友被感染,而出现紧张、焦虑、恐惧等应激反应。为减轻疫情对正常心理的干扰和可能造成的心理伤害,需注意自我心理健康防护。

要认识到,在发生危害人体健康的传染病暴发流行时,出现一定程度的紧张、焦虑和恐惧等应激反应,是自然现象,也是可以理解的。但过度恐慌会导致认知异常和行为失常,甚至会导致应激后心理障碍,危害身心健康。

疫情流行期间,应多从权威媒体了解有关信息和科学防护知识,规律生活,适度锻炼,读书,听音乐等。要多做积极心理调适,如:与他人多交流,相互鼓励,相互支持;转移注意力;合理安排作息;放松自己;自我安慰激励等。也可以适当

进行呼吸放松训练、有氧运动、正念打坐、冥想等,调节自己的紧张情绪。不要采取否认、回避退缩、过分依赖他人、指责抱怨、发脾气、冲动等不良应对方式,特别不要试图通过烟酒来缓解紧张情绪。

为了帮助公众舒缓心理压力,我国很多地区都设有专门的心理咨询热线。如果有心理咨询需求,可拨打热线电话。

→ **释义2:**因过度紧张,少数人会出现恐惧、疑病和强迫等心理行为问题,需要做好心理健康调适。

因对新冠肺炎疫情过于紧张和担心,少数人会出现恐惧、疑病、强迫等应激反应,常见的表现有:

(1)有的人总感觉街上遇到的人就是病毒携带者,即使自己进行了“全副武装”的防护,也要远远地保持距离,不敢走近,不敢说话,甚至不敢呼吸。

(2)有的人对自己的各种躯体不适过度敏感,达到疑病状态。身体稍有不适,就会怀疑自己被感染了,惶恐不安,想立即就医。尽管经过详细的躯体和病毒学检

编者按:近日,中国健康教育中心组织专家通过修订完善,发布了《新冠病毒肺炎疫情防控健康教育核心信息及释义(第三版)》,本期刊出关于涉及心理方面的核心信息和释义,供读者知晓并落实到日常的生活行动中。

在新发传染病疫情发生时,出现心理紧张、焦虑、恐慌等情绪,属正常现象,但过度恐慌会危害身心健康。

——《新冠病毒肺炎疫情防控健康教育核心信息及释义(第三版)》第七条

查,排除了患病的可能,内心短暂安静,但一会又无法安静下来,要么怀疑检查结果,要么担心在就医过程中被传染了。

(3)有的人反复洗手,反复消毒,总感觉还是不能清洗干净。要么不出门,要么戴上双层的口罩、眼罩,穿上防护服,严格按照传染科医生的防护要求来“武装”自己,然后才敢小心翼翼地出门。家人外出回来后,一定要让家人把外衣全部脱掉扔在门外,甚至丢到垃圾桶。

出现上述这些情况,应积极开展自我心理调适。特别是要树立客观、理性的认识,既要重视疾病的防控,积极学习掌握防病知识和技能,也要客观冷静对待疫情,了解疾病传播流行的规律,建立战胜疾病的信心,避免草木皆兵,造成无谓的过度紧张和恐慌。

→ **释义3:**少数人因疫情紧张出现心理障碍,需要专业心理医生的帮助,接受心理危机干预。

过度焦虑和恐惧的人,在就医的过程中容易出现冲动行为,不能很好地配合诊

春季野外行要提防虫咬

□通讯员:中山大学附属第六医院 简文杨
指导专家:皮肤科 吴良才 副主任医师

目前是新冠肺炎疫情时期,城市很多公共场所都不宜扎堆。而现在又正值春季“踏青”时节,不少读者可能有到野外“放风”的主意。不要忘了此时的野外,也是毒虫最多的时候。中山六院皮肤科吴良才副主任医师特别提醒:春季野外行,最该提防以下三种虫。

一、蜱虫

蜱虫是一种户外常见的寄生虫,叮住人以后,往往会紧紧吸在皮肤上,就像一个大黑痣,拍不掉、赶不走,而且会带来明显的疼痛感。

应对措施:

- 1.尽快送往医院,让医生拔除蜱虫,检查。
- 2.送院途中也可尝试拔除蜱虫,但不可用蛮力拔除,可用镊子、剪刀等,尽量温柔、完整地移除。



二、蜂

被蜂类叮咬后,轻者一般会出現局部红肿痛,严重者可能会晕厥、休克。

应对措施:

- 1.仔细检查被叮咬的地方,若有蜂刺留在皮肤内,应先将其拔出。
- 2.可用蛇伤药外敷伤口急救。
- 3、如情况未见好转,或出现晕厥等严重情况应尽快就医。



三、恙虫

恙虫是螨虫的一种,体积非常微小,大小不到1毫米,被它叮咬后甚至不会有痛感,但依然可引起严重感染。

被恙虫咬过的皮肤呈红色丘疹,继而起水泡,并出现坏死出血,中间会结出黑色的痂。

应对措施:

如果野外活动后出现高热,且腋下、后背、腹股沟等隐秘处发现黑痂,要警惕是恙虫病,应及时就医。



四、被一般虫咬,有止痒药就够了

大部分虫咬性疾病,特征性都不强。通常表现为:独立出现的红疹,继而最中心部位起疱,周围红肿,或出现风团。一般涂点止痒类药品就够了。如炉甘石、“艾洛松”(糠酸莫米松乳膏)、“无比滴”(盐酸苯海拉明为主),或者其它含薄荷醇或樟脑等冰凉止痒药物,都适用于一般虫咬性伤口。

当然,严重程度也跟个人体质有关。如果出现以下情况,可能是过敏或中毒,要尽快就近送医:

- 1、风团多发且进展快;
- 2、全身泛发皮疹;
- 3、发烧、关节痛、肌肉疼痛等情况。

新华网评:分餐,恰逢其时

□资料来源:新华网 作者:徐可



勤洗手、常通风、多锻炼、拒野味……在新冠肺炎疫情的“非常压力”下,人们养成了很多良好的生活方式和生活习惯。而疫情期间,全国发生的多起家庭聚餐或外出聚餐病例让人们意识到,习以为常的“共餐共食”会为病毒传播创造“良机”,倡导推广“分餐制”,恰逢其时。

“分餐制”不是一个新概念。早在“非典”期间,不少地方就推行过公筷公勺、分餐等措施,在当时也曾获得广泛认同。但随着“非典”的结束,“分餐制”渐渐又被打入了“冷宫”。究其原因,一是餐厅觉得成本高,增加了运营压力,没动力;一是消费者嫌麻烦,怕显得生分、矫情,不主动。但无论是否做到,一个普遍共识是:“分餐制”是一种健康文明的生活方式,值得大力倡导推广。

“共餐共食”是很多疾病发生的重要原因之一。根据世卫组织统计数据,食源性疾患的发病率居各类疾病总发病率前列,而在疾病的各类传播途径中,唾液是最主要的途径之一。不分餐,就意味着一盘菜会被多双筷子夹来夹去,在共享美味的同时,也增加了感染、传播细菌和病毒的风险。此次疫情防控,再次提醒人们推进“分餐制”的必要性和紧迫性。

实行“分餐制”,革新用餐方式,有助于维护公共卫生安全。养成文明卫生的用餐习惯是对个人负责,也是对他人负责。不妨以此次疫情为契机,在全国范围内掀起一场“用餐革命”。可首先在餐饮行业实施“分餐制”、普及公筷公勺,让人们逐渐认可并习惯这种用餐方式,进而影响家庭用餐模式,推动整个社会的文明用餐。

当“公筷意识”深入人心,当“分餐制”成为一种习惯,人们的身体健康会得到更进一步保障,社会的公共卫生安全防线会更加坚固。何乐而不为呢?

打喷嚏也要注意安全

□中山大学附属第三医院 耳鼻咽喉科 杨钦泰 教授
通讯员:甄晓洲



打喷嚏的时候,从肺到口腔再到鼻腔,沿途胸部、颈部、头面部的肌肉突然剧烈收缩,力量一道加上一道,而且是瞬间完成的动作,所以在它达到顶峰时速度快且力量强。有时,强烈的喷嚏可引起其他疾病,如引起头、颈、胸部血管内压力骤然增高,这对于某些具有潜在危险性疾病的人来说,容易引起血管破裂而导致鼻出血、颅内出血等严重甚至致命的并发症;有时也可因中耳内压力骤增而引起鼓膜破裂等;有时还可因强烈反射性的腰肌收缩运动而引起腰肌损伤或腰椎间盘突出,也很可能会在的一瞬间造成脊柱脆性骨折;国外文献甚至还有打喷嚏打出气胸和孕妇流产等病例。下面就打喷嚏如何保护自身安全提几点建议:

打喷嚏时要保持良好姿势。打喷嚏时最好采取坐姿,这样可以减小胸腹腔的压力变化;如果站着打喷嚏,双手最好扶着一样东西,有意收缩颈部和腰部肌肉,使人体产生一种抵抗力,好对抗打喷嚏时产生的巨大冲击力。

不要用纸巾或手帕捂太紧,要留有一定空间减压。在打喷嚏时,如果将口鼻完全捂住,喷嚏的压力经过咽鼓管作用在耳道鼓膜上,严重时会造成鼓膜穿孔。

很多在打喷嚏时习惯性弯腰低头,要避免这种错误做法。这个习惯性瞬间动作,可能因强烈反应性的腰肌扭动、不协调收缩而引起腰肌损伤或椎间盘突出甚至脊柱骨折等。

如果站着打喷嚏,最好把一只手放在腰部支撑身体,以对抗冲击力保护脊椎。

如果打喷嚏时间太急,也可以立刻半蹲下来,避免身体受伤。胸腹腔的压力变化小了,上述危险发生的可能性自然而然也就小多了。

精神疾病复发的征兆和预防

□北京大学第六人民医院 耿彤 医师

每年春季,精神专科医院的就诊数量和住院人数都有明显的增加。精神疾病治疗过程中,最大的障碍是病情复发。复发次数越多,症状缓解所花费时间就会延长;维持治疗的时间也就越长。反复发作,也会对大脑造成损害。因此要及时识别精神心理疾病复发的征兆,积极预防复发。

一、精神疾病复发之前有征兆吗?

精神疾病从病情稳定到复发之前,往往都有一个病情变化的过程,这段时间患者常常会出现精神行为的改变,这些变化称为复发先兆。复发之前每一个患者的症状各有不同。常见的表现如下:

- 1、**睡眠改变:**睡眠是精神疾病的晴雨表,在复发之前多数患者都有睡眠的改变。多数患者会出现入睡困难、早醒、多梦、睡眠不规律等表现,也有的患者会出现睡眠过多的表现。
- 2、**情绪改变:**情绪变得不稳定,表现为烦躁、易怒、紧张恐惧,或变得沮丧、悲观失望、焦虑不安、情绪亢奋或低落等表现。
- 3、**行为改变:**行为上会出现冲动、伤人、毁物等行为;会变得活动增多、无目的性,或活动减少,疏远他人,生活懒散等。
- 4、**进食改变:**出现食欲的减退或亢进、过量饮酒、不加控制地进食高热量的食物

等行为表现。

- 5、**精神症状:**再次出现敏感多疑、自语自笑、不承认有病,拒绝服药等。“复写症状”也是复发的重要标志,即既往发病时曾经具有的精神症状再次出现。如,再次说能听见楼下老王骂自己。

二、如何预防精神疾病的复发?

- 1、**坚持服药:**这个非常重要。造成病情复发的原因很多,其中最主要的原因是中断治疗。研究显示,没有维持服药的患者中,60-70%的患者将在1年内复发,约90%的患者在2年内复发。拒绝服药的原因,很多患者担心吃药会“变傻”。一些患者服用抗精神病药物以后,出现表情呆板、动作迟缓,给大家造成的印象是吃药使人变傻了。作为家属或患者要清楚,看起来“傻”的表现可能是药物的不良反应引起的,我们的智力并没有下降。通过选择合适的药物和对症处理药物的不良反应后,这种“傻”是可以减轻和消失的。
- 2、**定期复诊:**在维持治疗的前提下,定期到医院复诊,在专业医护人员的帮助下,才能更好的预防和治疗精神疾病。定期就诊过程中建议固定一个医生看门诊,这样医生可以动态监测患者的病情变化。定期

复诊并不是我们简单理解的“定期开药”,治疗过程中遇到的任何问题都可以向医护人员咨询,寻求帮助。

- 3、**规律生活:**保证睡眠时间,每天7-8小时;早晨按时起床,晚上按时就寝;饮食规律,食量适中,注意饮食结构合理搭配;适量运动,保障身体健康,体力充沛;学会做家务,既可以帮助家人减轻负担,又可以丰富生活。
- 4、**家庭照料:**家庭对于任何一个人来说,都是非常重要的地方,我们形容她是港湾,是加油站,对于精神疾病患者家庭更为重要。我国95%的分裂症患者与家人共同生活,家庭承担着长期照料患者的任务。家属是与患者接触最紧密、最频繁的人群。家庭因素对于患者病情稳定起到至关重要的作用。国外研究表明,导致精神疾病复发的诸多因素当中,家庭因素占主导地位。家属对待患者的态度不好,家庭生活气氛不和谐等可导致病情复发。家属在照料患者的过程中,可以做到:监督服药、随时观察病情变化;帮助患者及时心理疏导,排忧解难;陪伴患者就医,和医生及时沟通,成为医生与患者之间的桥梁;为患者提供和睦温馨的生活环境,提供必要的生活保障。
- 5、**应急预案:**提前做好病情波动时应急预案。将就医所需要的所有物品放在一

起,包括:就诊卡、医保卡、门诊病历本、既往医院检查的报告单等。用卡片记录各家医院的门诊、病房电话、医生的联系方式、社区紧急求助电话、片警的联系方式、各家精神专科医院医院地址、药物中毒急救医院地址的地址等信息。

- 6、**康复训练:**大量研究显示,在给予患者合适的药物治疗的同时进行系统的社会功能康复训练,能有效预防疾病复发,提高患者重新回归社会的可能性。统计数据表明:接受康复或功能训练的患者,复发率和再住院率都显著低于未接受康复训练组。康复或功能训练需要医院和家庭共同参与,改善患者的精神面貌、心理环境和社会适应能力,从而减少病情的复发,尽可能的防止患者社会功能减退。常见的康复训练内容包括社交技能、生活自理技能、药品自我管理技能、运动技能、心理自我调节技能等。康复或功能训练不能急于求成,应由易到难,由简单到复杂,针对患者的主要表现症状,由简单的生活料理到社会功能训练,逐渐提高训练难度。通过康复训练,能够帮助患者变得自信阳光、积极向上、自律主动,恢复并提高生活质量,早日回归社会。

总之,精神疾病的复发是可预防、可控制的,只要我们掌握了科学的方法,积极参与康复训练,参与社会活动,维持病情稳定,恢复社会功能是可以实现的理想。

爱卫知识 问与答

Q1: 爱国卫生运动的由来?

A1: 中国共产党在领导人民革命实践中,十分重视开展群众的卫生运动,以预防和减少疾病,保护人民健康。爱国卫生运动,是我国卫生工作的伟大创举,反映了中国卫生工作的鲜明特色。

1952年,美帝国主义在侵朝战争中,对朝鲜和我国发动了细菌战争。在保家卫国的浪潮中,推动了群众性卫生防疫运动的深入发展。人民群众把这项伟大的运动称之为“爱国卫生运动”。党中央肯定了爱国卫生运动这个名称并指示各级领导机构,以后统称为“爱国卫生运动委员会”。在此同时,把“卫生工作与群众性卫生运动相结合”定为卫生工作的一项原则。毛泽东同志号召:“动员起来,讲究卫生,减少疾病,提高健康水平,粉碎敌人的细菌战争”。

爱国卫生运动不仅受到全国上下的拥护和参与,而且受到国际上的赞誉。在社会主义革命和社会主义建设的各个历史时期,显示出它的“移风易俗,改造国家”的伟大作用,取得了丰硕的成果。

Q2: 爱卫月为什么设在四月份?

A2: 爱国卫生运动源于20世纪50年代,中共中央、国务院于1978年4月决定重新成立中央爱国卫生运动委员会,并发出了《关于坚持开展爱国卫生运动的通知》;1989年国务院决定将每年四月份定为全国爱国卫生运动月。

Q3: “四害”是什么?

A3: 人类有发展史,“四害”也有演变史,1956年,《人民日报》发表了题为《除四害》的社论,号召全国人民行动起来消灭老鼠、麻雀、苍蝇、蚊子。“四害”是:老鼠、麻雀、苍蝇、蚊子;后来,麻雀被“平反”,“四害”变成:苍蝇、蚊子、老鼠、臭虫;由于社会生活的变化,现在“四害”是指:苍蝇、蚊子、老鼠、蟑螂;我们称呼“四害”为病媒生物。

Q4: 为什么要除“四害”?

A4: 全世界发现常见的可感染人的病菌、病毒、螺旋体、立克次体等病原252种,“四害”可携带的就有114种,是名副其实的疾病的媒介。因此,要建立日常的预防控制制度,把“四害”密度控制在国家规定标准范围内;除四害、讲卫生,提高健康水平,推动我国社会主义精神文明、物质文明建设发展,实质上是学科学、用科学的过程。各种病媒虫兽的孳生与繁殖,各种疾病的发生与传播,都有其各自的规律性。群众发动起来,科学技术一定要紧跟上,并且要走在前头。只有严格按照规律采取相应的措施,才能取得除害灭病的效果,才能保证爱国卫生运动从胜利走向更大的胜利。

Q5: 开展病媒生物防制主体责任可有法律依据?

A5: 2018年11月29日广东省第十三届人民代表大会常务委员会第七次会议修订的《广东省爱国卫生条例》中明确爱国卫生工作实行以人民健康为中心,政府主导、部门协作、全民参与、社会监督、科学治理的原则。扩展了环境卫生治理、饲养动物监管、病媒生物防制、厕所规划建设管理、吸烟控制、健康促进与教育等方面的内容。

《广东省爱国卫生条例》明确规定:各级人民政府应当组织全社会采取以环境治理为主的病媒生物综合预防控制措施,消灭老鼠、苍蝇、蚊子、蟑螂等病媒生物,消除病媒生物孳生条件。病媒生物预防控制工作实行单位责任制。机关、企事业单位和村民委员会、居民委员会等应当建立日常的病媒生物预防控制制度,采取有效措施,控制病媒生物密度,清除病媒生物孳生地,避免和减少病媒生物危害的发生。单位和个人应当保持室内外清洁卫生,完善防鼠、防蝇、防蚊、防蟑螂设施,及时清除积水、垃圾,密封粪池并定期清理,消除病媒生物及其孳生条件,将病媒生物密度控制在国家规定的标准范围内。

Q6: 广州市开展病媒生物防制有什么工作机制?

A6: 广州市坚持“以人民健康为中心,政府主导,跨部门合作,全社会动员,预防为主,群防群控,依法科学治理,全民共建共享”工作方针,以防蚊灭蚊防控登革热为核心,以开展城乡环境卫生综合整治为抓手,以清除蚊虫孳生地为重点,以巩固国家卫生城市成果为载体,落实“三个一”环境卫生整治制度。

全市每年4月份开展爱国卫生月活动,各区、各街镇按照“以环境治理为主、药物消杀为辅”的原则,每月开展一次爱国卫生行动,各街镇组织社区(村)、机关单位每周开展一次环境卫生大扫除,重点清除垃圾杂物,减少病媒孳生。▶▶



爱卫运动
Patriotic Health Campaign

爱卫月来了! 广佛肇联合开展爱国卫生月活动

2020年4月是全国第32个爱卫月。按照广东省爱卫会统一部署,全省共分为六个区域,广佛肇三市作为其中一个板块区域联动,开展以“防疫有我,爱卫同行”为主题的爱国卫生月活动,为全面打赢新冠肺炎疫情阻击战营造良好环境。

此次卫生月活动将从4月1日起按照“改善环境共享健康”、“向不卫生不文明的饮食陋习宣战”、“和谐心态快乐生活”、“齐动手清积水防蚊虫”四个主题顺序依次推进;通过多维度、多元化、多层次的媒介载体和宣传手段,讲述爱国卫生运动历史,宣传爱国卫生运动意义,弘扬爱国卫生运动精神。

其中,“改善环境共享健康”主题将采取环境卫生专项整治与常态化保洁相结合的方式,发动机关单位和群众重点做好机关和企业事业单位工作环境卫生、乡村环境卫生、社区环境卫生、农贸市场环境卫生清洁、重点场所环

境清洁等“五大行动”。

“向不卫生不文明的饮食陋习宣战”“和谐心态快乐生活”主题,市爱卫办、市文明办联合发出倡议,号召市民对家庭内外环境开展大扫除,创造干净整洁的居家环境;注重个人卫生,养成良好行为,推动形成文明健康、绿色环保生活方式。

“齐动手清积水防蚊虫”主题针对气候转暖、病媒生物进入孳生繁殖活跃时期的特点,强化病媒生物预防性控制,结合环境卫生整治,开展春季灭鼠和蚊虫消杀工作。

“爱国卫生人人参与,健康生活人人享有”。广大市民群众要深刻认识爱国是核心、卫生是根本、运动是方式的爱国卫生运动内涵,以第32个爱国卫生月活动为契机,全方位多层次推动爱国卫生运动,为全面打赢新冠肺炎疫情阻击战营造良好环境。

(本版供稿:市爱卫办)



承载爱卫光荣传统 广州为人民健康而战



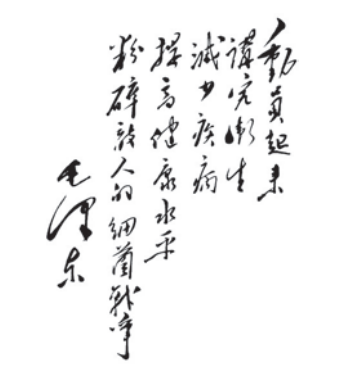
▲广州是全国爱国卫生运动重要的发起城市之一



▲1952年,金花街开展清积水。



▲1952年,金花街开展捕蝇活动。



▲1952年,金花街获得有毛主席亲笔题字的光荣锦旗。



▲1958年,中央卫生部部长徐连北视察广州市金花街。

历史渊源:广州是全国爱国卫生运动重要的发起城市之一

爱国卫生运动是毛泽东、周恩来等老一辈无产阶级革命家亲自发动,并在党中央、国务院直接领导下发展起来的具有鲜明中国特色的社会卫生工作方式。68年前,为抗美援朝,保家卫国,毛泽东主席于1952年初向全国人民发出了动员起来,讲究卫生,减少疾病,提高健康水平,粉碎敌人的细菌战争的号召。从此,这一伟大的爱国卫生运动在新中国大地蓬勃兴起,并轰轰烈烈地开展起来。

广州爱国卫生运动序幕首先在荔湾区金花街拉开,并由此开启了广州爱卫工作发展的新纪元。在新中国成立之初,金花街是远近闻名的三臭街(沟渠臭、马桶臭、垃圾臭),三臭现象严重危害着居民们的身体健康。1952年,金花街党委积极响应党中央、毛主席关于开展爱国卫生运动的号召,带领金花街居民挖沟渠、建公厕、清垃圾,一举改变了金花街的三臭面貌。1952年12月,全国第二次工作会议在北京召开时,金花街被评为全国爱国卫生运动模范单位,并获得有毛主席亲笔题有“动员起来,讲究卫生,减少疾病,提高健康水平,粉碎敌人的细菌战争”的光荣锦旗。

再开先河:广州建成全国第一个纪念爱国卫生运动历史的文化长廊

为讲述爱国卫生运动历史,宣传爱国卫生运动意义,重温金花街爱国卫生运动这段光荣的历史和光辉的岁月,广州在荔湾区金花街建成全国第一个纪念爱国卫生运动历史的文化长廊,长廊总长度近300米,设有主浮雕1幅、石板雕刻34块,所陈设的画面全部采用石板雕刻与绘画工艺精制而成,以上等汉白玉大理石为石材。

该文化长廊以图文并茂、通俗易懂的形式,设有国家领袖和领导人题词、爱国卫生运动的历史沿革、广州爱国卫生运动大事记、爱国卫生工作知识介绍、健康教育知识宣传等内容,生动勾勒了爱国卫生运动发展的历史脉络,反映了广州爱国卫生运动走过的足迹和取得的光辉成就。该文化长廊的建成,不仅对于弘扬我国爱国卫生运动发展史具有重要的纪念意义,还对于推进新时期的全国爱国卫生运动的深入开展具有深远的现实意义。

光辉历程:广州是全国爱国卫生运动先进城市之一

68年来,广州爱卫工作取得了举世瞩目的成就,特别是在预防和控制疾病、抗击非典、提高健康水平方面创造了中外公共卫生史上的奇迹。进入新的世纪,广

州爱卫工作以创建国家环保模范城市、国家卫生城市、全国文明城市、迎接亚运会为契机,大力开展城乡爱国卫生运动,广泛发动社会各界致力改善人居环境,极大地提高了城乡公共卫生水平。

1990年,广州市获“全国十佳卫生城市”称号。

2003年,面对非典疫情的肆虐,广泛发动市民群众开展了规模空前的除“四害”大行动,为夺取抗击非典全面胜利作出了贡献。

2008年,广州经过18年的不懈努力,成功创建国家卫生城市。

2008年11月4日,时任国家卫生部部长陈竺(左)向广州市市长张广宁授予“国家卫生城市”牌匾。

2010年“广州亚运”成功举办和“到2010年一大变”目标的实现,城市环境发生了翻天覆地的变化。

2011年,乘势而上,历时14年,成功摘取全国文明城市桂冠,书写了广州爱国卫生运动发展史上的崭新篇章。

2011年12月,广州市被评为“全国文明城市”

2012年纪念爱国卫生运动60周年暨全国第24个爱国卫生月活动启动仪式在广州举行

68年来,广州爱卫工作从无到有、从小到大,一路走来,充满艰辛、写满精彩、可歌可泣。所取得的每一项成绩和进步,都浓缩着党和国家领导人的亲切关怀,凝聚着省委、省政府和市委、市政府的关心和支持,镌刻着广州市民群众风雨兼程同舟共济的身影,浸透着广州爱卫人栉风沐雨、披星戴月的脚印和默默无闻、无私奉献的辛勤汗水。镜头凝聚瞬间,瞬间再现历史。透过这些珍贵的历史镜头,我们看到广州爱国卫生运动走过的足迹,为人民健康而战的卓越成就,并预示着广州爱国卫生运动更加灿烂辉煌的明天。

防疫有我,爱卫同行:深入开展爱国卫生月活动

2020年3月2日,习近平总书记考察新冠肺炎防控科研攻关工作时强调:“要坚持开展爱国卫生运动,从人居环境改善、饮食习惯、社会心理健康、公共卫生设施等多个方面开展工作,特别是要坚决杜绝食用野生动物的陋习,提倡文明健康、绿色环保的生活方式。”在这场万众一心的全民战“疫”中,你的关心始终是总书记的关切。广州将开展第32个爱国卫生月活动,为全面打赢新冠肺炎疫情阻击战营造良好环境,充分发挥密切联系群众的独特优势,广泛动员人民群众参与爱国卫生运动。



▲2008年11月4日,时任广州市市长张广宁从国家卫生部部长陈竺手中接过“国家卫生城市”牌匾。



▲2011年12月,广州市被评为“全国文明城市”



▲2012年3月27日,时任卫生部部长陈竺等领导为广州爱国卫生运动文化长廊揭幕。



▲广州爱国卫生运动文化长廊一角



▲2012年纪念爱国卫生运动60周年暨全国第24个爱国卫生月活动启动仪式在广州举行。



▲广州市积极开展社区生活垃圾分类活动。

同时,健全各级政府主导,各职能部门分工负责,各类企事业单位和居民广泛参与的爱国卫生运动工作机制,落实登革热防控“四方”责任,广泛宣传除害防病知识,完善病媒生物防制基础设施,强化日常蚊媒科学治理,深入开展城乡环境卫生综合整治,加强重点场所环境卫生管理,规范蚊媒传染病疫情应急处置,有效降低蚊媒密度,切实做好登革热防控。

Q7: 如何做好蚊虫防制?

A7: 清除孳生地。社区外环境要发动群众动手,清除蚊虫孳生地,包括各种废旧杂物,对房前屋后所有能积水的易拉罐、矿泉水瓶、水桶、水池等容器进行彻底清理,将空置容器倒置存放,防止蚊虫孳生;盆景、喷水池、养鱼池等各种社区室外景观水体要全面清理垃圾漂浮物,可经常换水;要定期疏通社区内的沟渠、沙井,排水沟保持不积水,水井要密封,下水井盖所可使用防蚊贴,定期检查地下室,及时排除积水,防止蚊虫孳生;要定期疏通居民楼天台等处排水孔及管道,雨后应及时疏通,保持不积水。

生物防制。社区内的喷泉、水池等不能排放的大型水体可采用生物灭蚊方式,饲养如柳条鱼、金鱼、鲤鱼、鲫鱼、中华斗鱼、非洲鲫鱼等,均能吞食蚊幼虫,达到灭蚊目的。也可以使用苏云金杆菌或球形芽孢杆菌等生物灭蚊剂杀灭蚊幼虫。

化学防制。对于无法清除的积水或水体,不能密封的水井、下水道、喷水池等各种社区室外景观水体,可投放灭蚊幼颗粒剂,杀灭蚊幼虫,一次投药可维持20天左右。必要时在树木、草丛等蚊虫密度较高处可用超低容量喷雾或热烟雾作空间喷雾处理杀灭成蚊,灭蚊时最好选择黄昏成蚊活动的高峰时间。对防空洞、地下室、下水道、车棚及居民楼道、各类管道,也可进行滞留喷洒杀灭成蚊。

家庭防蚊。居民家庭花瓶和水养植物至少每星期彻底换水一次,要彻底清理空凋托盘、花盆底碟(托盘)积水,清倒闲置花盆以及水桶等器皿内的积水,每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗等功能的安全地漏,保持地漏处无积水。房间可安装纱门纱窗以阻止蚊虫飞入,也可使用蚊帐减少人蚊接触。对少量进入室内的蚊虫可使用电蚊拍或气雾罐直接杀灭,也可使用电热蚊香液(片)预防和杀灭蚊虫。晚上睡觉时最好使用蚊帐,在疫区可以使用经过杀虫剂浸泡过的蚊帐。在外环境活动时则可使用驱蚊剂防蚊,可以在体表暴露皮肤上涂抹以避蚊胺(deet)为主要成分的驱蚊花露水或驱避剂,一次涂抹可以维持避蚊效果2-3小时。

Q8: 如何做好蝇类防制?

A8: 孳生地治理。蝇类防治最重要的是管好垃圾,垃圾要分类管理,及时处理,日产日清、密闭管理。同时要做好粪便的处理和厕所的管理,完善水冲厕所(公厕)、化粪池和污水处理排放系统设施,密闭化粪池,定期喷洒药物,提高厕所环境卫生质量;需要清洁花钵(盆)、花坛以及绿化带,清除散在暴露垃圾,做好厨余垃圾的收集、压缩、运送,防止苍蝇孳生。

防蝇设施和物理防制。宾馆饭店、餐厅、厨房、农贸市场等重点环境人口处及家庭门窗应安装防蝇帘、纱门纱窗或风幕机,防止蝇类进入。对进入室内少量的苍蝇可采用苍蝇拍、灭蝇灯、电蚊拍等物理方式予以杀灭。

化学防制。对于垃圾堆、厕所等蝇类孳生场所,当蝇类密度较高时,对外环境可采用空间喷雾处理杀灭成蝇;对住所、垃圾站、地下室等场所采用滞留喷洒处理墙面杀灭成蝇。

Q9: 如何做好蟑螂防制?

A9: 环境防制。搞好室内卫生,全面清除室内杂物;堵洞抹缝,对可供蟑螂躲藏的墙缝、门窗框缝、地板缝及各类管道空隙等裂缝及时填平封堵,防止蟑螂侵入室内。对蟑螂常停息的物体表面、角落经常进行洗刷,去除其粪便、残渣。及时清理焚烧死灭的蟑螂及卵鞘等。

物理防制。对室内蟑螂经常活动的重点部位如橱柜、微波炉、冰箱、洗菜池下部可布放粘蟑纸粘捕蟑螂,可在粘蟑纸上放面包屑等作为诱饵。

化学防制。在蟑螂密度降低的场所可使用胶饵或毒饵,遵循“点多、量少、面广”的原则,蟑螂栖息的各种缝隙用胶饵做点状处理,毒饵则投放于蟑螂经常出没的部位,每平方米1-2个点(绿豆大小),一般房间投放10个点,危害严重的房间不少于20个点。也可使用气雾剂对蟑螂出没的缝隙或活蟑螂直接喷洒。蟑螂密度较高时,可使用滞留喷洒的方式迅速降低密度。

Q10: 如何做好鼠的防制?

A10: 防鼠设施。首先要防止老鼠进入室内。建筑物与外界相通的所有孔洞要封闭;通往室外的下水道、通风管道、线路等道口加设防鼠网,防止鼠窜入;室内门窗的缝隙必须小于0.6cm,仓库、储藏室、粮库、电梯房门的下段要包铁皮,高度不低于30cm;保证建筑物墙壁完好无孔洞、洞穴、无杂乱堆积物。

物理与化学灭鼠。灭鼠方法主要包括化学方法和物理方法两种,物理方法主要是利用鼠夹、鼠笼、粘鼠板等捕捉老鼠。化学方法主要采用慢性灭鼠剂如溴敌隆灭鼠毒饵等,将毒饵放在毒饵站内,防止老鼠取食,杀死老鼠。灭鼠时要收好食物,断绝鼠的食物来源,提高灭鼠效果。