

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

2022年第9期(总第1193期)
印刷日期:2022年9月21日(星期三)

准印证:(粤A)L0160107号 内部资料 免费交流 印刷期数:12期/年(月) 本期共4版
主管:广州市卫生健康委员会 编印单位:广州市卫生健康宣传教育中心

我国疫苗监管体系通过 世界卫生组织新一轮评估

据新华网 北京时间8月23日晚,世界卫生组织宣布,中国通过疫苗国家监管体系评估。国家药监局有关负责人介绍,我国的疫苗监管体系已于2011年、2014年先后两次通过评估,在2022年7月迎来了世界卫生组织新一轮全面评估。

世界卫生组织对疫苗国家监管体系的评估,是一项世界公认的、可以科学全面评估一个国家疫苗监管水平的国际考核。世界卫

生组织将通过疫苗监管体系评估作为采购该国疫苗产品的前提,即只有国家监管体系通过评估,该国企业才能申请世界卫生组织疫苗产品预认证,并列入联合国等国际组织采购清单。此外,通过评估也是其他国家注册和采购他国疫苗产品的重要参考。

世界卫生组织驻华代表高力说,这次的评估标准更加严格,内容丰富全面,指标大幅增加。中国的疫苗监管体系这次能通过评估,意味着中国拥有稳

定的疫苗监管体系,能确保在中国生产、进口或流通的疫苗质量可控、安全、有效。

国家药监局副局长黄果表示,此次我国疫苗监管体系通过世界卫生组织评估,说明我国的疫苗监管体系对标世界卫生组织新标准和国际先进水平,持续加强和改进。这也为我国疫苗走向国际市场创造了良好条件。今后我国可以促进全球、特别是发展中国家疫苗可及性、可负担性作出更大贡献。

龙岩市卫生健康委赴广州市卫生健康委 开展医疗卫生对口合作工作对接

穗卫健讯 9月4日,福建省龙岩市卫生健康委党组书记、主任蓝福元率市卫生健康委一行三人赴广州市卫生健康委对接医疗卫生对口合作工作。广州市卫生健康委党组成员、一级调研员胡文魁,一级调研员马坚出席座谈会。

蓝福元介绍了龙岩市卫生健康事业发展情况和市属各医疗机构开展合作对接情况,希望双方加强对接,共同商定两地卫健部门对口合作协议,通过合作推动龙岩市医疗卫生水平提升。马坚表示,我委将坚决贯彻广州市委市政府指示

要求,注重加强与市协作办沟通,针对龙岩市属医院需求,组织相关省部属医院召开协调会,希望两地医疗卫生部门采取多种形式开展合作实现共赢。胡文魁指出,国家明确广州对口帮扶龙岩,充分体现了我党不忘老区人民,强调广州各医院要带着感情去龙岩开展合作,真心真情干出成效,要求根据龙岩医疗卫生工作特点开展合作,两地合作既要体现个性化,又要体现多样性,不断促进人才技术整体提升。

广州市卫生健康委办公室、医政处负责人参加了座谈会。

市卫生健康委召开2022年度广州地区 医疗机构文明城市创建工作推进会

穗卫健讯 9月9日上午,为深入学习贯彻习近平总书记关于精神文明建设的重要论述精神,传达学习广州地区文明城市创建领导小组会议精神,进一步落实全国文明城市创建工作推进会精神,合力推动医疗卫生机构文明城市创建工作落地落实,高标准做好全国文明城市测评迎检各项准备,市卫生健康委召开2022年度广州地区医疗卫生机构文明城市创建工作推进会。会议由委二级巡视员何希主持,传达了相关会议精神,通报了近期广州地区创建全国文明城市全覆盖督导检查有关情况。委党组成员、市营医疗行业党委专职副书记王国斌讲话。

会议强调,要提高政治站位,深入学习贯彻习近平总书记关于精神文明建设的重要论述精神,进一步增强深化文明城市创建的责任紧迫感,充分发

扬广州卫建人忠诚担当、勇于奉献的优良作风,以新担当新作为,推动我市医疗卫生机构文明城市创建工作更上一层楼;要坚持问题导向,迅速进入迎检状态,严格落实实地材料质量,加大宣传引导,全力以赴做好今年全国文明城市测评迎检各项工作;要强化责任担当,凝聚各方合力,进一步加强组织领导,压实工作责任,改进工作作风,投入更大精力、更多资源,以更全的机制、更实的举措,把卫生健康系统各项创建工作抓细抓实抓到位,为我市恢复全国文明城市资格贡献卫健力量。

各区卫生健康委、广州地区16家测评点医院、委直属医疗机构和市卫生监督所分管领导及委机关相关处室负责人共约50人参加会议。

科普迎来“大时代”

据《健康报》全国科技活动周、全国科普讲解大赛、全国科普微视频大赛、全国科普实验展演汇演、全国科普优秀作品评选……随着一系列“国家级”科普活动的开展,越来越多公众参与其中。近日,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于新时代进一步加强科学技术普及工作的意见》,对加强科普工作进行系统部署。9月5日,国务院新闻办公室举行新闻发布会,科技部等部门的相关负责人介绍了有关情况。

科普与科技创新协同发展

“到2025年,科普服务创新发展的作用显著提升,科普普及与科技创新同等重要的制度安排基本形成,科普工作和科学素质建设体系优化完善,全社会共同参与的大科普格局加快形成,科普公共服务覆盖率和科研人员科普参与率显著提高,公民具备科学素质比例超过15%,全社会热爱科学、崇尚创新的氛围更加浓厚。到2035年,公民具备科学素质比例达到25%,科普服务高质量发展成效显著,科学文化软实力显著增强,为世界科技强国建设提供有力支撑。”这是《意见》提出的发展目标。

《意见》明确,要促进科普与科技创新协同发展。发挥科普对科技成果转化促进作用。聚焦战略导向基础研究和前沿技术等科技创新重点领域开展针对性科普,在安全保密许可的前提下,及时向公众普及科学新发现和技术创新成果。

对此,科技部副部长李萌举例介绍,对于绿色双碳、人工智能、基因编辑、量子科技、高速移动网络等领域的科学知识,公众非常关心,可采取项目制的定制、特约创作的方式,推出优质科普作品,大力提升国家科普的原创能力。《意见》强调,要充分

利用信息技术,不断丰富科普作品的形态和传播渠道,让公众在深度体验和互动过程中不断提高科学素养。”李萌说。

“针对应急科普不足的问题,特别是防火、防震、防疫、防洪、抗旱这些紧急避险和应急救援的专业领域科普,《意见》强调,各行业主管部门要加强行业领域科普工作的组织协调、服务引导、公共应急、监督考评;要建立应急科普机制,统筹日常和应急科普工作,加强行业领域的科普公共应急工作。”李萌说。

《意见》提出,要加强科普交流合作。中国科普研究所所长王挺举例,中国科协聚焦疫情防控和应对未来发展、粮食安全、能源安全、人类健康、灾害风险、气候变化等人类可持续发展面临的共同挑战,加强青少年、妇女和教育、媒体、文化等领域的科技人文交流,举办世界公众科学素质促进大会,深化与“一带一路”沿线国家科普机构的交流合作等,推动优质科普资源国际共建共享。

协助老年人智慧生活

“要加强老年人健康科普服务,普及老年人合理膳食、心理健康、体育锻炼、合理用药等知识。要积极开展老年人人力资源、发展老年协会等组织,充分发挥老人在咨询、科普等方面的积极作用。”王挺说。

《意见》明确,要强化老龄工作中的科普,依托老年大学(学校、学习点)、社区学院(学校、学习点)、养老服务机构等,在老年人群中广泛普及卫生健康、网络通信、智能技术、安全应急等老年人需要又相对缺乏的知识技能,提升老年人信息获取、识别、应用等方面的能力。

《意见》也提出,要强化科普在终身学

习体系中的作用,如强化基础教育和高等教育中的科普,强化对领导干部和公务员的科普,强化职业学校教育和职业技能培训中的科普等。

“精准施策,科普要抓牢重点人群素质提升。”王挺举例说,对于青少年,中国科协正在联合教育部,推动利用科普资源来助推“双减”工作,探索“科技馆里的科学课”“科创逐梦”等,举办“天宫课堂”、航天员太空授课等全国性、高水平的大型科学教育实践活动。

提升基层科普服务能力

《意见》明确,围绕群众的教育、健康、安全等需求,深入开展科普工作,提升基层科普服务能力;依托城乡社区综合服务设施,积极动员学校、医院、科研院所、企业、社会组织等,广泛开展以科技志愿服务为主要手段的基层科普活动;建立完善跨区域科普合作和共享机制,鼓励有条件的地区开展全域联动、全域覆盖、全媒体传播、全民参与共享的全域科普行动。

“全社会共同参与、各部门协同联动的科普发展格局正在形成。”科技部科技人才与科学技术普及司司长吴远彬介绍,“国家层面有科普法,全国29个省(区、市)先后制定了科普条例或者实施办法,国家层面出台了科普发展的相关规划和政策。经过国务院批准,科技部牵头建立了由41个部门组成的全国科普工作联席会议制度,各地方依据有关条例建立了相应的科普工作协调制度。”

吴远彬介绍,2020年,全国共有科技类博物馆和科技馆1525个;全国科普兼职人员数量达到181.3万人,其中24.84万人是专职人员。全国有多个高校建立了科

技传播学院,开设与科普相关的本科专业,相关部门也联合推进高层次科普人才培养试点。北京市、湖南省还专门设立了科学传播的职称,上海市、云南省、新疆维吾尔自治区等地也设立了省级科普奖。

多元投入完善奖励机制

《意见》要求,构建多元化投入机制,各级党委和政府要保障对科普工作的投入,将科普经费列入同级财政预算;鼓励通过购买服务、项目补贴、以奖代补等方式支持科普发展;鼓励和引导社会力量通过建设科普场馆、设立科普基金、开展科普活动等投入科普事业;依法制定鼓励社会力量兴办科普事业的政策措施。

“科普的经费投入,政府占大头。”李萌介绍,目前,全社会的研发经费投入约2万亿元,2020年全国社会科普经费只有170亿元。这170亿元中,财政拨款约138亿元,占了80%。

《意见》强调,要完善科普奖励激励机制;对在科普工作中作出突出贡献的组织和个人按照国家有关规定给予表彰;完善科普工作者评价体系,在表彰奖励、人才计划实施中予以支持;鼓励相关单位把科普工作成效作为职工职称评聘、绩效考核的参考;合理核定科普场馆绩效工资总量,对工作成效明显的适当核增绩效工资总量。

此外,《意见》要求,强化工作保障和监督评估。“8月31日,全国人大常委会已审议了科普法的执法检查报告。下一步,在推动科普立法修订的同时,推动有条件的地方制修订科普条例,同时,完善监测评估体系。中国公民科学素质调查已经从以往的五年两次改为一年一次。”王挺说。

广州市举办新冠肺炎疫情防控哨点监测工作视频培训会议

穗卫健讯 8月26日,广州市新冠肺炎疫情防控指挥部哨点监测工作专班举办哨点监测工作视频培训会议,由市卫生健康委党组成员、副主任刘成勇主持。

针对当前疫情防控形势,刘成勇副主任就强化哨点监测作用提出工作要求,部署近期哨点监测工作任务。会议邀请专家对《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》《广州市加强新冠肺炎哨点监测工作指引(2022年第2版)》《广州市哨点监测工作检查要点》进行授课培训,培训内容紧贴工作实际,哨点机构反响热烈。

会议要求,一是深刻认识当前疫情防控的复杂严峻形势,各级各部门要坚决贯彻“外防输入、内防反弹”总策略和“动态清零”总方针,提升全市哨点监测警惕性;二是压实防控主体责任,强化预检分诊工作,

落实重点人群及环境监测要求,加强药店的哨点监测工作,组织医疗机构对发热门诊(诊室)就诊患者进行每日2次的分析研判,持续保持哨点高度敏感,通过“早发现”守住不发生隐匿传播的底线;三是督促各单位深入开展自查,查摆检视薄弱环节,对暴露出的风险和问题全面加强整改,补齐短板、堵塞漏洞;四是各区要督促指导辖区哨点机构尽快在院内组织开展培训,将各个环节要求明确到位,根据实际细化工作流程,确保方案有效贯彻落实,持续提升科学精准防控水平和防控能力。

市卫健委相关处室负责人、市、区两级哨点监测工作专班成员、分区包干专项检查医院相关工作负责人、发热门诊(诊室)医疗机构相关工作负责人共2200余人以现场听讲或视频连线的方式参加了会议。



广州医科大学附属脑科医院成功入选国家高级认知障碍诊疗中心

广州医科大学附属脑科医院讯 近日,国家卫生健康委能力建设和继续教育中心公布了《高级认知障碍诊疗中心和记忆障碍防治中心(含社区记忆门诊)入选名单》,经过严格筛选和专家综合评审,广州医科大学附属脑科医院成功入选国家高级认知障碍诊疗中心建设单位。

为了应对老龄化社会的严峻挑战,贯彻落实《健康中国行动(2019—2030年)》和《探索老年痴呆防治特色服务工作方案》的精神,国家卫生健康委能力建设和继续教育中心于2021年9月启动了认知障碍疾病专科能力建设项目建设,旨在健全我国认知障碍疾病专科规范化诊疗体系和人才培养体系,

满足认知障碍疾病防治服务的需求。

高级认知障碍诊疗中心是国家认知障碍疾病规范化诊疗体系的中坚力量,在区域内具有龙头示范作用。此次成功入选国家高级认知障碍诊疗中心,既是对医院认知障碍疾病诊疗工作的肯定,也是一种激励。广州医科大学附属脑科医院将

以此为契机,依托老年神经科学中心,深入开展认知障碍相关疾病的临床诊疗与基础研究,努力构建筛查、评估、诊治、管理、随访、宣教一体化的服务体系,不断精益求精,以优质、便捷、高效的临床诊疗服务造福广大认知障碍患者,竭力为百姓的健康保驾护航。

广州市卫生健康委直属单位2022年 集中公开招聘高校毕业生 面试工作顺利完成

穗卫健讯 为推进实施“广聚卫健英才工程”,进一步加强我市各级医疗卫生机构队伍建设和,在2022年上半年开展“广纳贤才、为您健康”主题校园招聘“优才计划”招聘212名人才的基础上,广州市卫生健康委组织委属各单位积极参加2022年全省集中公开招聘高校毕业生工作。本次参与招聘的委直属单位共有6家,分别是:广州市疾病预防控制中心、广州医科大学附属医院、广州血液中心、广州市急救医疗指挥中心、广州医科大学附属医院、广州市卫生健康委人才评价中心。

2022年集中公开招聘高校毕业生工作,是广州市卫健委贯彻落实市委、市政府“广聚英才”工程的重要举措,是推动我市卫生健康事业高质量发展的坚实保障。是深化医药卫生体制改革“补短板、扬优势、强基层、筑高地”的重要内容。通过集中公开招聘高校毕业生,引进优秀的青年人才,进一步加强我市卫生健康系统人才队伍建设,提升全市疾病预防控制体系和重大疫情救治水平,完善全市急救能力和卫生应急管理信息系统建设,促进中医药人才传承创新发展,为我市打造“卫生强市”、助力“健康广州”发挥了积极作用。

港澳居民健康服务中心在黄埔揭牌

黄埔区卫健局讯 8月30日,港澳居民(广州)健康服务中心揭牌仪式在广州开发区医院顺利举行,该中心也是内地首家港澳居民健康服务中心。广州市黄埔区委区政府、香港中联办、广东省香港商会、香港贸发局、广州市卫生健康委、广州市黄埔区卫健局、夏港街道党工委、穗港智造合作区、穗东海关、广州开发区医院、联合医务中国等相

关负责人出席了揭牌仪式。

该中心是在黄埔区委区政府的大力推动下,由广州开发区医院与联合医务中国有限公司(香港联合医务集团成员)联手建立。这意味着港澳居民在该中心可以享受便捷的医疗和健康服务,也标志着黄埔区粤港澳大湾区建设服务工作及穗港智造合作区(智能制造合作园区)建设再上新台阶。

“健康广州行动”专栏

穗卫健讯 为贯彻落实《中共中央国务院关于加强新时代老龄工作的意见》和《关于推进医养结合发展的指导意见》的要求,更好满足老年人多层次、多样化的照护需求,广州健康通小程序于8月正式上线“护理站系统”,海珠区部分护理站纳入首批启动式。

“广州健康通小程序护理站系统”是广州

“广州健康通”助力便捷为老服务

市卫生健康委为积极应对老龄化而打造的老年健康支持服务,助力更加便捷为老服务新模式。该系统将方便高龄或失能老年人、康复期患者和终末期患者等行动不便的人群在手机预约就近的护理站,护理站在收到用户预约信息并与用户电话沟通确认后,将及时安排护理人员上门提供照护服务,包括:生

活照料、上门医疗、康复护理、心理关爱、安全评估、临终关怀、康复辅助器具租赁、健康管理等,覆盖了老年人的全生命周期。海珠区卫生健康部门表示将对属地医疗机构持续加大宣传力度,提升护理站社会知晓率,帮助基层医疗机构缓解老年人难出院、再住院的问题。护理站表示将进

一步强化服务意识、安全意识,及时快速地响应群众的照护服务需求。

市卫生健康委强调,要依托互联网信息技术,加大医疗资源互联互通,结合老年人需求创建灵活便捷的服务方式,要提升行业自律,提供规范安全服务,同时要加强对管,让老百姓得到安心舒心的使用体验。

@广州人: 这66条“健康素养”你都学会了吗?

健康素养指的是个人获取和理解基本健康信息和服务,并运用这些信息和服务做出正确决策,以维护和促进自身健康的能力。为界定我国公民现阶段应具备的健康素养基本内容,国家卫生健康部门组织专家制定了《中国公民健康素养—基本知识技能》,包括“基本知识和理念”、“健康生活方式与行为”、“基本技能”三个部分,一共有66条。本期继续连载第二和第三部分的内容,一起来学习吧!

<<上接第8期3版

第二部分 健康生活方式与行为

33 成年人每日应进行6~10千步当量的身体活动,动则有益,贵在坚持。

- 身体活动指由于骨骼肌收缩产生的机体能量消耗增加的活动。进行身体活动时,心跳、呼吸加快,循环血量增加,代谢和产热加速,这些反应是产生健康效益的生理基础。
- 适量身体活动有益健康,动则有益,贵在坚持,适度量力。身体活动对健康的影响取决于活动方式、强度、时间和频度。
- 有氧运动是指躯干、四肢等大肌肉群参与为主的、有节律、时间较长、能够维持在一个稳定状态的身体活动(如长跑、步行、骑车、游泳等)。每小时4千米的中等速度步行,每小时12千米的速度骑自行车等均属于有氧运动。有氧运动有助于增进心肺功能,降低血压和血糖,增加胰岛素的敏感性,改善血脂和内分泌系统的调节功能,能提高骨密度,减少体内脂肪蓄积,控制不健康的体重增加。
- 推荐成年人每日进行6~10千步当量的身体活动。千步当量是度量能量消耗的单位,以4千米/小时中速步行10分钟的活动量为1个千步当量,其活动量等于洗盘子或熨衣服15分钟或慢跑3分钟。千步当量相同,其活动量即相同。
- 运动强度可通过心率来估算。最大心率=220-年龄,当心率达到最大心率的60%~75%时,身体活动水平则达到了中等强度。成年人每周应进行150分钟中等强度或75分钟高强度运动,或每天进行中等强度运动30分钟以上,每周3~5天。
- 以1周为时间周期,合理安排有氧运动,体育文娱活动、肌肉关节功能活动和日常生活工作中的身体活动。活动强度和形式的选择应根据个人的体质状况确定,增加活动量应循序渐进,运动中发生持续的不适症状,应停止活动,必要时及时就医。

34 吸烟和二手烟暴露会导致癌症、心血管疾病、呼吸系统疾病等多种疾病。

- 我国吸烟人数超过3亿,约有7.4亿不吸烟者遭受二手烟暴露的危害。每年死于吸烟相关疾病的人数超过100万。吸烟和二手烟暴露导致的多种慢性疾病给整个社会带来了沉重的负担。
- 烟草烟雾含有7000多种化学成分,其中有数百种有害物质,至少69种为致癌物。吸烟及二手烟暴露均严重危害健康,即使吸入少量烟草烟雾也会对人体造成危害。
- 吸烟可导致多种癌症、冠心病、脑卒中、慢性阻塞性肺疾病、糖尿病、白内障、男性勃起功能障碍、骨质疏松等疾病。二手烟暴露可导致肺癌等恶性肿瘤、冠心病、脑卒中和慢性阻塞性肺疾病等疾病。90%的男性肺癌死亡和80%的女性肺癌死亡与吸烟有关。现在吸烟者中将来会有一半人因吸烟而提早死亡,吸烟者的平均寿命比不吸烟者至少减少10年。

35 “低焦油卷烟”、“中草药卷烟”不能降低吸烟带来的危害。

- 不存在无害的烟草制品,只要吸烟就有害健康。有充分证据说明,相比于普通卷烟,“低焦油卷烟”和“中草药卷烟”不能降低吸烟对健康的危害,反而容易诱导吸烟,影响吸烟者戒烟。吸烟者在吸“低焦油卷烟”的过程中存在“吸烟补偿行为”,如加大吸入烟草烟雾量和增加吸卷烟的支数等。“吸烟补偿行为”的存在使吸烟者吸入的焦油和尼古丁等有害成分并未减少。

36 任何年龄戒烟均可获益,戒烟越早越好,戒烟门诊可提供专业戒烟服务。

- 烟草制品中的尼古丁可导致烟草依赖,烟草依赖是一种慢性成瘾性疾病。戒烟可以显著降低吸烟者肺癌、冠心病、慢性阻塞性肺疾病等多种疾病的发病和死亡风险,并可延缓疾病的进展和改善预后。减少吸烟量并不能降低其发病和死亡风险。吸烟者应当积极戒烟,戒烟越早越好,任何年龄戒烟均可获益。只要有戒烟的动机并掌握一定的技巧,都能做到彻底戒烟。研究发现,30、40、50或60岁时戒烟可分别赢得10、9、6或3年的预期寿命;戒烟10年后,戒烟者肺癌发病风险降至持续吸烟者的30%~50%;戒烟15年后,戒烟者发生冠心病的风险大约降低50%,戒烟15年后,将降至与从不吸烟者相同的水平。
- 吸烟者在戒烟过程中可能出现不适症状,必要时可寻求专业戒烟服务。戒烟门诊可向吸烟者提供专业戒烟服务。

37 少饮酒,不酗酒。

- 酒的主要成分是乙醇和水,几乎不含有营养成分。经常过量饮酒,会使食欲下降,食物摄入量减少,从而导致多种营养素缺乏、急慢性酒精中毒、酒精性脂肪肝等,严重时还会造成酒精性肝硬化。过量饮酒还会增加患高血压、脑卒中(中风)等疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加,危害个人健康和社会安全。少饮酒,不酗酒。
- 建议成年男性一天饮用酒的酒精量不超过25克,成年女性不超过15克。禁止孕妇和儿童、青少年饮酒。如果饮酒成为生活的第一需要,无法克制对酒的渴望,不喝酒会出现身体、心理上的不舒服,甚至出现幻觉妄想等精神症状,这时就需要去精神科接受相应治疗。

38 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,预防药物依赖。

- 遵医嘱使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,可以治疗和缓解病痛。不合理地长期、大量使用可导致药物依赖。药物依赖会损害健康,严重时会影响人的心境、情绪、意识和行为,引起人格改变和各种精神障碍,甚至出现急性中毒乃至死亡。因此,任何人都不要擅自使用镇静催眠药和镇痛药等成瘾性药物,包括含有麻醉药品、精神药品成分的复方制剂(如含有可待因、福尔可定等具有成瘾性成分的止咳药),也不要随意丢弃或给他人使用。
- 出现药物依赖后,应去综合医院精神科或精神专科医院接受相应治疗。

39 拒绝毒品。

- 毒品指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因,以及国家规定管制且其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品。任何毒品都具有成瘾性。毒品成瘾是一种具有高复发性的慢性脑疾病,其特点是对毒品产生一种强烈的心理渴求和强迫性、冲动性、不顾后果的用药行为。
- 吸毒非常容易成瘾,任何人使用毒品都可导致成瘾,不要有侥幸心理,永远不要尝试毒品。毒品严重危害健康,吸毒危害自己,危害家庭,危害社会,触犯法律。一旦成瘾,应进行戒毒治疗。

40 劳逸结合,每天保证7~8小时睡眠。

- 任何生命活动都有其内在节律性。生活规律对健康十分重要,工作、学习、娱乐、休息、睡眠都要按作息规律进行。要注意劳逸结合,培养有益于健康的生活情趣和爱好。顺应四时,起居有常。睡眠时间存在个体差异,成人一般需要7~8小时睡眠,儿童青少年需要更多睡眠,长期睡眠时间不足有害健康。

41 应该重视和维护心理健康,遇到心理问题时应主动寻求帮助。

- 每个人一生中都会遇到各种心理卫生问题,重视和维护心理健康非常必要。
- 心理问题能够通过调节自身情绪和行为、寻求情感交流和心理援助等方法解决。采取乐观、开朗、豁达的生活态度,把目标定在自己能力所及的范围内,调适对社会和他人的期望值,建立良好的人际关系,培养健康的生活习惯和兴趣爱好,积极参加社会活动等,均有助于保持和促进心理健康。
- 如果怀疑有明显心理问题或精神疾病,要及时去精神专科医院或综合医院的心理科或精神科咨询、检查和诊治。
- 精神疾病是可以预防和治疗的。被确诊患有精神疾病者,应及时接受正规治疗,遵医嘱全程、不间断、按时按量服药。积极向医生反馈治疗情况,主动执行治疗方案。通过规范治疗,多数患者病情可以得到控制,减少对正常生活的不良影响。

42 勤洗手、常洗澡、早晚刷牙、饭后漱口,不共用毛巾和洗漱用品。

- 用正确的方法洗手能有效地防止感染及传播疾病。每个人都应养成勤洗手的习惯,特别是接触食物前要洗手,饭前便后要洗手,外出回家后先洗手。用清洁的流动水和肥皂洗手。
- 勤洗头、理发,勤洗澡、换衣,能及时清除毛发中、皮肤表面、毛孔中的皮脂、皮屑等新陈代谢产物以及灰尘、细菌,防止皮肤发炎、长癣。
- 每天早晚刷牙,饭后漱口。用正确方法刷牙,成人使用水平颤动拂刷法刷牙。吃东西、喝饮料后要漱口,及时清除口腔内食物残渣,保持口腔卫生。提倡使用牙线。
- 洗头、洗澡和擦手的毛巾,应保持干净,并且做到一人一盆一巾,不与他人共用毛巾和洗漱用具,防止沙眼、急性流行性结膜炎(俗称红眼病)等接触性传染病传播;也不要与他人共用浴巾洗澡,防止感染皮肤病和性传播疾病。不与他人共用牙刷和刷牙杯,牙刷要保持清洁,出现刷毛卷曲应立即更换,一般每3个月更换一次。

43 根据天气变化和空气质量,适时开窗通风,保持室内空气流通。

- 阳光和新鲜的空气是维护健康不可缺少的。阳光中的紫外线,能杀死多种致病微生物。让阳光经常照进屋内,可以保持室内干燥,减少细菌、霉菌繁殖的机会。开窗通风,可以保持室内空气流通,使室内有害气体或病菌得到稀释,预防呼吸道传染病发生。
- 雾霾、沙尘天气时,应关闭门窗,减少室外颗粒物进入室内;遇到持续雾霾天气时,应选择空气污染相对较轻的时段,定时通风换气,否则有可能造成室内二氧化碳浓度过高,出现缺氧。

44 不在公共场所吸烟、吐痰,咳嗽、打喷嚏时遮掩口鼻。

- 世界卫生组织《烟草控制框架公约》指出,接触二手烟会造成疾病,功能丧失或死亡。室内工作场所、公共场所和公共交通工具内完全禁烟是保护人们免受二手烟危害的最有效措施。二手烟不存在所谓的“安全暴露”水平,在同一建筑物或室内,划分吸烟区和非吸烟区将吸烟者和不吸烟者分开,安装净化空气或通风设备等,都不能够消除二手烟对不吸烟者的危害。吸烟者应当尊重他人的健康权益,不当着他人的面吸烟,不在禁止吸烟的场所吸烟。
- 肺结核病、流行性感冒、流行性脑脊髓膜炎、麻疹等常见呼吸道传染病的病原体可随患者咳嗽、打喷嚏、大声说话、随地吐痰时产生的飞沫进入空气,传播给他人。所以不要随地吐痰,咳嗽、打喷嚏时用纸巾、手绢、臂肘等遮掩口鼻,这也是社会进步、文明的表现。

45 农村使用卫生厕所,管理好人畜粪便。

- 卫生厕所是指有墙、有顶,厕坑及贮粪池不渗漏,厕所内整洁卫生,没有蝇蛆,基本无臭味,粪便能够被及时清理并进行无害化处理的厕所。
- 无害化卫生厕所是既符合卫生厕所基本要求,又具有粪便无害化处理功能,并能够进行规范管理、使用和维修的厕所。
- 粪便无害化处理可有效杀灭粪便中致病细菌和寄生虫,防止蚊蝇蛆孳生,减少肠道传染病与寄生虫病传播流行。日常生活和农业生产中经常使用高温堆肥法、沼气发酵法、漂白粉或生石灰搅拌处理等方法进行粪便无害化处理,在没有使用无害化厕所的地区,常用方法是粪堆清理后加拌秸秆、黄土后高温堆肥,变成有机肥后作为农作物的底肥使用。
- 禽畜粪便无害化处理的方法与饲养方式有关。如果是一家一户的、少量饲养的方式,一般采用收集后与人粪一起堆肥的方式。如果是规模养殖企业,对猪粪等含水率高的粪便,一般采用沼气发酵、直接堆腐、塔式发酵等生物发酵模式进行无害化处理,对鸡粪等含水率低的粪便可直接晾晒、烘干等,处理后的禽畜粪便可以作为有机肥或饲料使用。

46 科学就医,及时就诊,遵医嘱治疗,理性对待诊疗结果。

- 科学就医是指合理利用医疗卫生资源,选择适宜、适度的医疗卫生服务,有效防治疾病,维护健康。
- 生病后要及早就诊,早诊断、早治疗,避免延误治疗的最佳时机,这样既可以减少疾病危害,还可以节约看病的花费。生病后要选择合法医疗机构就医,不到无(医疗机构许可证)的不合法机构就医。遵从分级诊疗,避免盲目去大医院就诊。就医时要携带有效身份证件,既往病历及各项检查资料,如实向医生陈述病情,配合医生治疗,遵医嘱按时按量用药,按照医生的要求调整饮食、确定活动量,改变不健康的行为生活方式。不要有病乱求医,不要使用几个方案同时治疗,不要轻信偏方,不要一知半解,道听途说自行买药治疗,更不要相信封建迷信。
- 医学所能解决的健康问题是有限的,公众应当正确理解医学的局限性,理性对待诊疗结果,不要盲目地把疾病引发的不良后果简单归咎于医护人员的责任和技术水平。如果对诊疗结果有异议,或者认为医护人员有过失,应通过正当渠道或法律手段解决,不能采取扰乱医疗秩序或伤害医护人员的违法行为。

47 合理用药,能口服不肌注,能肌注不输液,在医生指导下使用抗生素。

- 合理用药是指安全、有效、经济地使用药物。用药要遵循能不用就不用,能少用就不多用;能口服不肌注,能肌注不输液的原则。必须注射或输液时,应做到“一人一针一管”。任何药物都有不良反应,用药过程中如有不适要及时咨询医生或药师。
- 购买药品要到合法的医疗机构和药店,处方药必须凭执业医师处方购买。服药前要检查药品有效期,禁止使用过期药品;要妥善存放药品,防止药物变质或失效,防止儿童及精神异常者接触。一旦误服、误用药物,要及时携带药品及包装就医。
- 抗生素是处方药。所有抗生素在抗感染的同时都有不同程度的不良反应甚至毒性反应。一般针对细菌感染的抗生素对病毒引起的感冒、伤风和其它上呼吸道感染无效。因此,为有效进行抗感染治疗,避免发生耐药,减少不良反应,预防滥用,必须在医生的指导下规范、合理使用抗生素。

48 戴头盔、系安全带,不超速、不酒驾、不疲劳驾驶,减少道路交通事故伤害。

- 在道路交通事故中,佩戴安全头盔可有效减轻摩托车驾驶员的头部伤害,使驾驶员的死亡风险减少20%~45%;安全带可使汽车驾乘人员的致命伤害降低40%~60%。驾驶时,速度每增加1公里/小时,伤害危险增加3%,严重或致命伤亡危险增加5%。酒精、毒品、某些药物会削弱驾驶员的判断能力和反应能力,即使是较低的血液酒精含量或药物浓度,也会增加交通事故风险。疲劳驾驶显著增加严重交通事故风险,驾驶员连续驾驶2小时应休息1次,保证驾驶时精力充沛、注意力集中。
- 儿童乘客应使用安全座椅,安全座椅要与儿童的年龄、身高和体重相适应。汽车碰撞时,儿童安全座椅可使婴幼儿死亡率降低54%~71%。
- 每个人都应对自己和他人的生命与健康负责,重视道路交通安全,严格遵守交通法规,避免交通事故的发生。

>>下转3版

<<上接2版

49 加强看护和教育,避免儿童接近危险水域,预防溺水。

●溺水是我国儿童意外伤害死亡的第一位原因,要加强对儿童的看护和监管。儿童游泳时,要有有救护能力的成人带领或有组织的进行,不要单独下水。游泳的场所,最好是管理规范的游泳池,不提倡在天然水域游泳,下雨时不宜在室外游泳。

●下水前,应认真做准备活动,以免下水后发生肌肉痉挛等问题。水中活动时,要避免打闹、跳水等危险行为,如有不适应立即呼救。家长带领儿童进行水上活动时,应有专职救生员的全程监护,并为儿童配备合格的漂浮设备。

●对于低龄儿童,家长要重点看护。不能将儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水源边,家中的储水容器要及时排空或加盖。



50 冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。

●冬季使用煤炉、煤气炉或液化气炉取暖,由于通风不良,供氧不充分或气体泄漏,可引起大量一氧化碳在室内蓄积,造成人员中毒。

●预防煤气中毒,要尽量避免在室内使用炭火盆取暖;使用炉灶取暖时,要安装风斗或烟筒,定期清理烟筒,保持烟道通畅;使用液化气时,要注意通风换气,经常查看煤气、液化气管道、阀门,如有泄漏应及时请专业人员维修。在煤气、液化气灶上烧水、做饭时,要防止水溢火灭导致的煤气泄漏。如发生煤气泄漏,应立即关闭阀门,打开门窗,使室内空气流通。

●煤气中毒后,轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐;重者可出现昏迷、体温降低、呼吸急促、皮肤青紫、唇色樱红、大小便失禁,抢救不及时危及生命。发现有人煤气中毒,应立即把中毒者移到室外通风处,解开衣领,保持呼吸顺畅;对于中毒严重者,应立即呼叫救护车,送医院抢救。

51 主动接受婚前和孕前保健,孕期应至少接受5次产检并住院分娩。



●婚前和孕前保健可以帮助准备结婚或怀孕的男女双方了解自身的健康状况,发现可能影响婚育的有关疾病和问题,接受有针对性的咨询和指导,提高婚姻质量和促进安全孕育。

●妇女怀孕后应及时去医院检查,建立“孕产妇保健手册”。孕早期至少应进行5次产检,孕中期2次,孕晚期2次,有异常情况时应适当增加检查次数。定期产检能够动态监测胎儿发育情况,及时发现妊娠并发症或合并症。

●孕妇要到有助产技术服务资格的医疗保健机构住院分娩,高危孕妇应提前住院待产,最大限度地保障母婴安全。

52 孩子出生后应尽早开始母乳喂养,满6个月时合理添加辅食。

●母乳是婴儿最理想的天然食品,含有婴儿所需的全部营养以及大量的抗体和免疫活性物质,有助于婴儿发育,增强婴儿的免疫能力。母乳喂养不仅能增进母子间的情感,还能促进母亲的产后康复。

●为了母乳喂养成功,孩子出生后1小时内就开始哺乳。纯母乳喂养可满足6个月内婴儿所需全部液体、能量和营养素,因此婴儿出生后,应首选纯母乳喂养,6个月内不需要添加任何辅食。母乳喂养可以持续至2岁或2岁以上。

●婴儿6个月起,要适时、适量添加辅食。添加辅食的原则是由一种到多种,由少到多,由软到硬,由细到粗。开始添加的辅食形态应为泥糊状,逐步过渡到固体食物。从少量开始,逐渐增加。要观察婴儿大便是否正常,婴儿生病期间不应添加新的食物。添加的食物品种应多样化,预防偏食和厌食。

53 通过亲子交流、玩耍促进儿童早期发展,发现心理行为发育问题要尽早干预。

●重视儿童早期发展,0~3岁儿童的身心健康是发展的基础,应把儿童的健康、安全和养育工作放在首位。家长、抚养人和学前教育工作者,应成为儿童生活的照顾者、情感的关爱者、行为的榜样者和活动的引导者。

●重视儿童的情感关怀,强调以亲为先,以情为主,赋予亲情和关爱。尊重儿童意愿,创设宽松、温馨的家庭氛围,满足儿童成长的需求。尊重儿童身心发展规律,顺应儿童天性,把握每个阶段的发展特点和水平。要从日常生活中选择儿童感兴趣的、有价值的教育内容,将教育贯穿在日常生活之中,丰富儿童的认识和经验。开展丰富多样的、符合儿童发展阶段特点的游戏活动,让儿童在快乐的游戏过程中,开启潜能,推进发展。重视儿童的发展差异,提倡更多地实施个性化教育,促进每个儿童富有个性地发展。

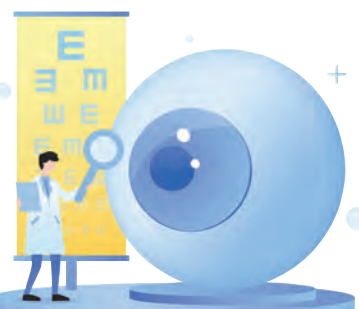
●经常与儿童沟通、交流,关注儿童日常行为,及时发现心理行为问题,予以引导和干预。培养儿童健康的个性和人格,促进儿童社会性和情感的健康发展。

54 青少年处于身心发展的关键时期,要培养健康的行为生活方式,预防近视、超重与肥胖,避免网络成瘾和过早性行为。

●青少年处于儿童向成人过渡的阶段,生理和心理发生着巨大变化。体格生长迅速,内脏器官功能逐步完善,两性的第二性征更加明显,男孩出现遗精、女孩出现月经,到青春晚期已具备生殖功能。处于过渡期的青少年,自我意识逐渐增强,渴望独立,人生观、价值观逐渐形成,性意识觉醒和发展,但生理和心理尚未完全成熟,需要关注和正确引导。

●青少年应该培养健康的行为生活方式。要有充足睡眠,保证精力充沛;保持平衡膳食,加强户外活动,预防超重和肥胖;培养良好的用眼习惯,避免长时间看书、看电视和电子屏、玩电子游戏,每天坚持做眼保健操,保护视力,预防近视;远离烟草和酒精,拒绝毒品。

●青少年要从正规渠道获取生殖与性健康信息,拒绝性骚扰、性诱感和性暴力,避免过早发生性行为。不安全性行为可能带来意外妊娠或性传播疾病,严重危害青少年身心健康。



第三部分 基本技能

55 关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

●日常生活中,要有意识地关注健康信息。遇到健康问题时,能够积极主动地利用现有资源获取相关信息。对于各种途径传播的健康信息能够判断其科学性和准确性,不轻信、不盲从,优先选择政府、卫生计生行政部门、卫生计生专业机构、官方媒体等正规途径获取健康信息。

●对甄别后的信息能够正确理解,并自觉应用于日常生活,维护和促进自身及家人健康。

56 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

●直接向消费者提供的预包装食品标签标示应包括食品名称、配料表、净含量和规格、生产者和(或)经销者的名称、地址和联系方式、生产日期和保质期、贮存条件、食品生产许可证编号、产品标准代号及其他需要标示的内容。预包装食品标签向消费者提供食品营养信息和特性说明,包括营养成分表、营养声称和营养成分功能声称。营养成分表以“方框表”的形式标有食品营养成分名称、含量和占营养素参考值(NRV)百分比,强制标示的核心营养素包括蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠。

●药品的标签是指药品包装上印有或者贴有的内容,分为内标签和外标签。药品内标签指直接接触药品的包装的标签,外标签指内标签以外的其他包装的标签。药品的内标签应当包含药品通用名称、适应症或者功能主治、规格、用法用量、生产日期、产品批号、有效期、生产企业等内容。药品外标签应当注明药品通用名称、成分、性状、适应症或者功能主治、规格、用法用量、不良反应、禁忌、注意事项、贮藏、生产日期、产品批号、有效期、批准文号、生产企业等内容。麻醉药品、精神药品、医疗用毒性药品、放射性药品、外用药品和非处方药的标签,必须印有规定的标识。

●药品说明书应当包含药品安全性、有效性的重要科学数据、结论和信息,用以指导安全、合理用药。药品说明书的具体格式、内容和书写要求由国家食品药品监督管理总局制定并发布。药品说明书上必须注明药品的通用名称、成分、规格、生产企业、批准文号、产品批号、生产日期、有效期、适应症或者功能主治、用法、用量、禁忌、不良反应和注意事项。

●非处方药是可以自行判断、购买和使用的药品。非处方药分为甲类非处方药和乙类非处方药,分别标有红色或绿色“OTC”标记。甲类非处方药须在药店执业药师或药师指导下购买和使用;乙类非处方药既可以在社会药店和医疗机构药房购买,也可以在经过批准的普通零售商业企业购买。乙类非处方药安全性更高,无需医师或药师的指导就可以购买和使用。

●保健食品标签和说明书不得有明示或者暗示治疗作用以及夸大功能作用的文字,不得宣传疗效作用。必须标明主要原(辅)料,功效成分或标志性成分及其含量,保健作用和适宜人群、不适宜人群,食用方法和适宜的食用量,规格、保质期、贮藏方法和注意事项,保健食品批准文号,卫生许可证文号,保健食品标志等。

57 会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。



●危险标识由安全色、几何图形和图形符号构成,用以表达特定的危险信息,提示人们周围环境中存在危险因素。常见的危险标识包括高压、易燃、易爆、剧毒、放射、生物安全等。

●识别常见危险标识,远离危险,保护自身安全。但要注意,危险标识只起提醒和警告作用,它本身不能消除任何危险,也不能取代预防事故的相应设施。

58 会测量脉搏和腋下体温。

●脉搏测量方法:将食指、中指和无名指指腹平放于手腕桡动脉搏动处,计1分钟搏动次数。正常成年人安静状态下脉搏次数为60~100次/分。

●腋下体温测量方法:先将体温计度数甩到35℃以下,再将体温计水银端放在腋下最顶端后夹紧,10分钟后取出读数。

●正确读数方法:用手拿住体温计的玻璃端,即远离水银柱的一端,使眼睛与体温计保持同一水平,然后慢慢转动体温计,从正面看到很粗的水银柱时就可读出相应的温度值。读数时注意不要用手碰体温计的水银端,否则会影响水银柱读数而造成测量不准。成年人正常腋下体温为36℃~37℃。

59 会正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险,防止意外怀孕。

●正确使用安全套,一方面,可以避免接触感染病原体的体液,减少感染艾滋病、乙肝和大多数性传播疾病的风险;另一方面,可以阻断精子与卵子的结合,防止意外怀孕。

●要选择有效期内、无破损、大小合适的安全套,掌握安全套的正确使用方法,坚持全程正确使用安全套,性生活后要检查安全套有无破裂或脱落,若有破裂或脱落,要立即采取紧急避孕措施。

●不要重复使用安全套,每次使用后应打结丢弃。

60 妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触。

●农药可经口、鼻、皮肤等多种途径进入人体,使人中毒,谨防儿童接触。

●家中存放的农药、杀虫剂等有毒物品,应当分别妥善存放于橱柜或容器中,并在外面加锁。保管敌敌畏、乐果等易挥发失效的农药时,一定要把瓶盖拧紧。有毒物品不能与粮油、蔬菜等堆放在一起,不能存放在既往装食物或饮料的容器中;特别要防止小孩接触,以免发生误服中毒。已失效的农药和杀虫剂不可乱丢乱放,防止误服或污染食物、水源。

●家用杀虫剂、灭鼠剂、灭蟑毒饵等严格按照说明书使用,放置在不易被儿童接触到的地方,以免误食。

●施用农药时,要严格按照说明书进行操作,注意个人防护。严禁对收获期的粮食、蔬菜、水果施用农药。严防农药污染水源。

●对误服农药中毒者,如果患者清醒,要立即设法催吐。经皮肤中毒者要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者,要尽快脱离引起中毒的环境。中毒较重者要立即送医院抢救。

61 寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。

●需要紧急医疗救助时,拨打120急救电话求助。电话接通后,要准确报告病人所在的详细地址,主要病情,以便救护人员作好救治准备;同时,报告呼救者的姓名及电话号码。必要时,呼救者可通过电话接受医生指导,为病人进行紧急救治。通话结束后,应保持电话畅通,方便救护人员与呼救者联系;在保证有人看护病人的情况下,最好安排人员在住宅门口、交叉路口、显著地标等处等候,引导救护车的出入,争取抢救时间。

●若是出现成批伤员或中毒病人,必须报告事故缘由、罹患人员的大致数目,以便120调集救护车、报告政府部门及通知各医院救援人员集中到出事地点。

●12320是政府设置的公共卫生公益热线,是卫生系统与社会、公众沟通的一条通道,是社会公众举报投诉公共卫生相关问题的一个平台,是向公众传播卫生政策信息和健康防病知识的一个窗口。在生活中遇到相关问题,公众可通过12320进行咨询或投诉。

62 发生创伤出血量较多时,应立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要随意搬动。

●受伤出血时,应立即止血,以免出血过多损害健康甚至危及生命。小的伤口只需简单包扎即可止血;出血较多时,如果伤口没有异物,应立即采取直接压迫止血法止血。如果伤口有异物,异物较小时,要先将异物取出;异物较大、较深时,不要将异物拔出,在止血同时固定异物,尽快就医。处理出血的伤口时,要做好个人防护,尽量避免直接接触血液。

●对怀疑骨折的伤员进行现场急救时,在搬移前应当先固定骨折部位,以免刺伤血管、神经,但不要在现场进行复位。如果伤势严重,应在现场急救的同时,拨打120急救电话。

63 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会进行心肺复苏。

●心肺复苏(CPR)可以在第一时间恢复伤病员呼吸、心跳,挽救伤病员生命,主要用于抢救心肌梗死等危急重症以及触电、急性中毒、严重创伤等意外事件造成的呼吸心跳骤停伤病员。心肺复苏有三个步骤,依次是胸外心脏按压、开放气道,人工呼吸。胸外心脏按压即救护者将一只手掌根放在伤病员胸骨正中两乳头连线水平,双手掌根重叠,十指相扣,掌心翘起,两臂伸直,以髋关节为支点,用上半身的力量垂直按压。按压深度至少5厘米,按压频率至少100次/分钟,连续按压30次;用仰头举颏法打开气道;口对口人工呼吸(婴儿口对口鼻),吹气时间1秒钟,连续吹2口气。30次胸外按压,2次人工呼吸,为一个循环,连续做5个循环,然后判断伤病员有无呼吸。如果无呼吸,继续做5个循环,直至复苏成功或救护车到来。

64 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。

●在施救触电者之前,首先做好自我防护。在确保自我安全的前提下,立即关闭电源,用不导电的物体如干燥的竹竿、木棍等将触电者与电源分开。千万不要直接接触触电者的身体,防止救助者发生触电。

●防止触电发生,学习安全用电知识。正确使用家用电器,不超负荷用电;不私自接拉电线;不用潮湿的手触摸开关和插头;远离高压线和变压器;雷雨天气时,不站在高处,不在树下避雨,不玩手机、不做户外运动。

65 发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻、低姿逃生;拨打火警电话119。

●突遇火灾时,如果无力灭火,应迅速逃生,不要顾及财产。由于火灾会产生炙热的、有毒的烟雾,所以在逃生时,不要大喊大叫,应当用潮湿的毛巾或者衣物等物捂住口鼻,用尽可能低的姿势,有秩序地撤离现场。不要乘坐电梯,不要选择跳楼。

●家庭最好配备家用灭火器、应急逃生绳、简易防烟面具、手电筒等火灾逃生用品。进入商场、宾馆、酒店、影院等公共场所时,应首先熟悉安全通道,以备发生火灾时迅速从安全通道逃生。

●发现火灾,应立即拨打119火警电话报警。准确报告火灾地址、火势大小;如有可能,尽量提供详细信息,如是否有人被困、是否发生爆炸或毒气泄漏等。在说不清楚具体地址时,要说出地理位置、周围明显建筑物或道路标志。



66 发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

●地震时,身处平房或低层楼房,应迅速跑到室外空旷处。身处楼房高层,要迅速躲在坚固的家具旁、承重墙的内墙角或开间小的房间,远离门窗、外墙、阳台,不要跳楼,不要使用电梯。关闭电源、火源。室外要避开高大建筑物、玻璃幕墙、立交桥、高压电线等易发生次生灾害的地方。

●如果地震被埋,要坚定生存信念;保存体力,不要大喊大叫;可用砖头、铁器等击打管道或墙壁发出求救信号。震后不要立即返回建筑物内,以防余震发生。

●震后救护伤员时,要立即清理口鼻异物,保持呼吸道通畅;对出血部位及时止血、包扎;对骨折部位进行固定。

(来源:国家卫生健康委网)

(连载完稿)



争分夺秒30小时! 市红十字会医院专家助力西藏波密 首例“硬膜外导管替代脐静脉导管”穿刺置管术

□ 通讯员: 广州市红十字会医院 胡颖仪

“有尿了,有尿了!”听到这个好消息,远在西藏波密的广州市援藏医疗队、广州市红十字会医院儿科副主任医师许敏鸿倍感振奋! 奋战了近30个小时,悬着的心终于可以放下了。经过医护人员共同努力,这个刚出生的小宝宝病情转危为安,家属表示衷心感谢。



产科、儿科及麻醉科团队通力合作,剖宫产手术顺利

产,及时终止妊娠。波密县人民医院挂职儿科主任许敏鸿考虑到,早产儿高危因素比较多,但如果刚出生就立即转运,风险也会异常高。她建议宝宝出生后,先就地治疗,术中留脐带备用。在产科、儿科及麻醉科团队通力合作下,剖宫产手术顺利,一名2.05kg的男宝宝出生。宝宝出生后,根据广州经验理念,让母亲确认新生儿性别及母婴早接触。

出生时,宝宝就特别瘦弱,哭声低、反应稍差。许敏鸿特别担心,事事亲力亲为。她耐心指导助产士将宝宝置暖箱保暖,交代特护护理的细节处理,并再三交代家属如何正确喂养。从剖宫产后新生儿护理,许敏鸿忙碌了大半天,下午三点她还无暇顾及午餐,始终守护在新生儿病房。出生当晚,宝宝因为吸吮能力差,喝奶后呕吐,出生后6小时喝奶量都不到5ml,一直无尿,情况不容乐观,许敏鸿为此倍感忧心。她再三评估考虑,宝宝血容量不足,需要进行脐静脉置管术。可是问题来了,波密县人民医院没有脐静脉导管!

经过细致考虑,许敏鸿大胆提出使用大小和材质都接近一次性无菌硬膜外导管代替脐静脉导管,尽快进行置管术。她的想法得到大家的认可。在与产科主任、麻醉科主任及护理部主任等通力合作下,最终完成波密县人民医院首例硬膜外导管替代脐静脉导管置管术! 经过床边X光检查,脐静脉导管放置位置良好,可以给小宝宝扩容了。由于无人熟悉脐静脉置管的后期护理及维护,许敏鸿马上连线广州市红十字会医院新生儿护理团队,在新生



合作完成波密县人民医院首例硬膜外导管替代脐静脉导管置管术



波密的医疗团队与远在千里的广州市红十字会医院儿科团队开展远程会诊



奋战了近30个小时,宝宝终于好转

儿护方琼吟的耐心指导下,宝宝的脐静脉置管护理工作有序地展开了。经过一阵忙碌,此时已是深夜,万籁俱寂,而医院新生儿病房内灯火通明。广州市援藏医疗队及当地医护仍坚守在患儿旁,忘却一身疲惫。

第二天,广州市援藏医疗队队员及当地医护早早回到医院查房,查看宝宝情况。然而宝宝还是吃不了,进行了洗胃后,置留了胃管喂配方奶。没有新生儿胃管,就地取材用最细的吸痰管替代胃管。经过大家的精心呵护,宝宝一般情况较前

有所好转,但仍存在“无尿”等让人头疼的情况。为改善宝宝状况,波密的医疗团队与远在千里的广州市红十字会医院儿科团队开展远程会诊。广州市红十字会医院儿科主任余韶卫、新生儿科主任罗立荣详细了解了宝宝的情况,并就现状提出诊疗建议,建议在充分扩容后使用利尿、白蛋白、多巴胺等对症治疗。在粤藏团队的紧密合作下,大家再次给宝宝建立外周静脉通道,并进行动脉血气分析、生化等项目检查。由于新生儿体重过轻,用药和输液都需要严格精确计算,精确到ug和ml,医护人员都不厌其烦地反复计算、确保输液和用药的精确度不出丝毫差错,全心全意照顾小宝宝。第二天的傍晚,宝宝终于排尿了,进食也有了好转,没有再继续呕吐。

攻坚克难 海珠卫监人在战疫路上时刻准备着

□ 通讯员: 海珠区卫生监督所 汪东黎

“0830”疫情出现在海珠区时,海珠区卫生监督所同心协力、协调分工、“白加黑”、“5加2”,马不停蹄奔走在这个城市的各个角落,与病毒抢时间、比速度。8月30日至9月12日,共出动360余人次,检查各类单位499间次,含医疗机构166间次、桑拿沐浴场所123间次、生活美容场所61间次、学校15间次等,做出处罚16宗。

持续推进所内线片结合机制,加强专项检查力度

通过对海珠区区域图进行合理划分,结合双随机任务,将每日巡查任务层层加码到执法片区,夯实责任到每个执法小分队;公共场所、学校和职业卫生线、医疗线衔接专项检查和提供技术指导,对省市下达的督办件反映的问题及时整改落实,疫情期间重点突击检查桑拿沐浴场所、隔离酒店、医疗机构等易感场所,对隔离酒店的人住环节、解除隔离环节、送餐环节、一脱二脱间、化粪池消毒、医疗垃圾处理、公共区域消毒、布草的更换、保洁、消毒、空调滤网清洗消毒及冷凝水监测等方面进行专项检查,通过视频监控回放检查、资料台账检查及现场提问的方式,及时发现整改问题;巡查区域内的桑拿沐浴单位,要求暂停营业,严格跟进桑拿沐浴场所码,集体码工作,督促个别未入群、未建码的单位抓紧落实,对已过期的场所码要求立即更新;从学校疫情防控工作的组织管理、校园管理、环

境设施物资、人员管理、宣传教育、应急处置等6个方面进行检查;对医疗机构的预检分诊、发热门诊、留观室、体温监测登记、员工核酸检测落实等进行监督检查。

从全区防疫大局观出发,服从上级调配人手支援

区卫生健康局随时抽调所内监督员到各个专班和专线支援业务,进行锻炼。卫生监督所临危受命,对于不熟悉业务也能努力学习,快速上手,像对待本职工作一样尽心尽力,赢得好评。

被抽调到核酸专班的同事,深入封控区,协调处理居民就医需求、巡查督导中高风险区的采样点布置情况、医疗垃圾转运处理情况等,协调处理各种突发事件,临危不惧;对于封控区内心理方面出现问题的居民,监督员也会热心帮助,联系中心医疗组,或告知居民拨打心理咨询热线12320转5,安抚居民恐慌、焦虑等情绪。

被抽调到转运专班的两位女干将选择牺牲假期,加班加点推进工作进度;时刻与“战壕”上的“战友”们保持密切良好的沟通,遇到困难主动寻求支援帮助,通过自觉参加集中培训等方式提高工作效率。在对转运隔离、院感监督、业务政策、后勤保障等各环节工作的理解上做到精益求精。建立常态化机制,利用好岗位AB角机制,确保战时状态能够互相补位,一有空余时间就会回到所完成财务出纳等本职工作,保障各项流程顺利对接,做到环环紧密相扣。

被抽调到海海酒店会务小组的同事们,在海珠疫情较为严重之时,市领导和区领导与他们一同吃住在酒店,半夜两三点被叫起来开会已成为常态。准备会议材料、打印会议资料、进行会场布置、每日体温监测等等,再复杂的流程也已经被他们做得轻车熟路。



检查封控区医疗废物存放

定期反思问题,创新工作方法

外出执法时发现桑拿沐浴场所的从业人员素质有待提高,有时候因为政策传达不到位,有些人不免会产生抵触心理,认为监督员在跟他们对着干。面对这类问题,在严格履行保密原则的前提下,所内建立桑拿沐浴微信群,每天都会由同事负责温馨提醒员工体温监测和上报情况,用通俗易懂的语言及时传达防疫政策、推广场所码等,尽力消除信息不对等的问题;外出执法时,不采用命令式口吻,而是从他们的切身利益出发,让他们明白顾客的眼睛是雪亮的,做好疫情防控会让顾客更放心,从而吸引更多顾客,既照顾了这些从业人员的的情绪,也更有效地传达了防疫政策。

经过疫情,海珠卫监人心系群众、迎难而上的精神头,奔走在大街小巷和犄角旮旯的身影,群众定会映在眼帘,记在心里。海珠卫监人不负韶华,让印有“中国卫生监督”的蓝色臂章愈加闪亮。

卫生健康学法普法专栏

与时俱进出新规 便民惠民办实事

——简析《广东省卫生健康委生育登记管理办法》修订后的四大转变

为贯彻落实促进人口长期均衡发展国家战略和推进审批服务便民化工作要求和相关法律法规精神,适应广东人口生育新阶段新形势的发展需要,2022年3月15日,《广东省卫生健康委生育登记和再生育审批管理办法》修订为《广东省卫生健康委生育登记管理办法》(以下简称《办法》),自2022年5月1日起施行,有效期5年,明确了生育子女无须再审批,实行全口径生育登记制度,并在登记流程、办理材料和办理时限等方面更加优化、更加便民。现就《办法》修订后的有关变化情况解读如下:

由“审批”到“登记”的转变

新修订的《办法》删除了有关“再生育审批制度”的条款,并在第二十条规定“生育子女应当办理生育登记”。彻底改变了之前的生育登记和再生育审批管理模式,对所有生育行为统一进行登记服务。乡镇、街道卫生健康工作机构或者县级以上直属农林牧渔负责生育登记工作,可根据实际情况,委托有条件的村(居)民委员会受理、代呈生育登记材料,并通过加强政务数据共享、优化办事业务流程等方式推进生育登记服务便民化。

由“证明”到“凭证”的转变

《办法》将“生育登记证明”更改为“生育登记凭证”,并明确“生育登记凭证是办理机构为登记人办理生育登记时出具的凭证,不作为相关生育行为是否符合《条例》的依据”,体现生育登记工作是完善人口监测体系,准确掌握群众生育状况及服务需求,及时提供生育服务的基础性工作,从而强调了生育登记的中立性和客观性,仅作为人口监测的工作手段,而不再成为制约群众生育的工具。

由“限定”到“开放”的转变

为实现出生人口监测工作的全覆盖,及时掌握群众的生育意愿,对办理生育登记进行了拓展。一是延续了未婚生育人群可以办理生育登记的规定;二是不限定登记主体的户籍,在本省居住的外省户籍人口均可办理生育登记;三是不限定办理生育登记的孩次,不管是三孩以内还是三孩以上,均可以办理生育登记;四是不限定办理的地点,不管是户籍地还是居住地,均可以办理生育登记;五是不限定办理时间,生育登记一般在子女出生前办理,未及时办理的在子女出生后也可补办。

由“繁琐”到“简化”的转变

一是减证便民。在原《办法》中,办理生育登记需同时提供身份证和户口簿,已婚的公民还需要提供结婚证。此外,一些特殊情况的家庭还需要提供离婚证、残疾证、死亡证等证件或材料。本次修改后,身份证或户口簿之外的证件或材料均无需再提供,也不允许各地自行增加诸如怀孕证明等材料。在办理的过程中,生育登记办理平台加强政务数据共享,登记人相关证件大多数情况均可直接调取电子证照,免于手动提交,最大限度减少群众提交的资料,杜绝让群众多跑腿的现象。

二是就近便民。在办理地点上,规定了“登记人可在户籍所在地或现居住地办理生育登记”。而且在完成办理生育登记后同时生成《生育登记凭证》电子证照,方便群众在办理其它事项时可以直接调用《生育登记凭证》的电子证照。

三是创新便民。《办法》明确了政务信息公开、首接责任制、一次性告知、限时办结、委托代办、告知承诺制等制度,实现办理生育登记的程序、时限一目了然。同时要求凡具备网上办理条件的地区,都要推广实行网上受理、网上办理、网上反馈,实现办理进度和办理结果网上实时查询;暂不具备网上办理条件的地区,要通过多种方式提供全程在线咨询服务,及时解答群众疑问。(供稿:广州市卫生健康发展和服务中心 欧阳才超)

特别的中秋节:欢乐游园会+反诈骗宣传

市老龄办9月7日,广州市老龄办联合越秀区洪桥街社工站在三眼井社区开展中秋游园会暨防范养老诈骗宣传教育活动。当天早晨,市老龄办党支部党员志愿者们早早到场地悬挂好横幅,向社区居民发放防诈骗宝典、《智慧助老公益行动简明教程》、老年人优待卡、老年人意外险、智慧助老宣传资料,并通过现场解答咨询、宣讲等形式,开展打击整治养老诈骗和各项“为老、惠老”政策宣传。尤其是针对老年人的各种现场提问,党员志愿者们耐心给予解答,并提醒老年人在日常生活中提高警惕,不要轻信天上会“掉馅饼”,遇事多与家人沟通交流。活动切实增强了老年群体对各类诈骗的防范意识。

当天主办方还链接了各类为老服务资源到场开展活动,广州市第十二人民医院医生为居民提供测量血压,检查口腔等义诊服务,得到社区居民的高度认可;广东省钟南山医学基金会志愿者开展七步洗手法宣传,让居民在游玩的过程中学习正确的健康科普知识,增强防疫意识,注重卫生,提升居民健康意识;广东善缘社工结合居民身心健康专业心理咨询师为群众科普了心理知识,同时也为存在心理困扰的人群提供咨询服务以及有趣的心理游戏,帮助他们打开内心,减轻压力。现场还设置了资源对接摊位,让居民通过游戏的形式进一步了解到社区为老服务资源,手工灯笼制作和猜灯谜活动也吸引了社区居民踊跃参加。

活动结束后,很多居民还意犹未尽,纷纷表示这样的活动很有意义,既体验到传统节日的仪式感,也充分



感受到党和政府的温暖和关爱,不仅能玩能学到知识,还有礼品送,乐在其中,收获满满。

黄埔区编印工作手册 规范流调溯源工作流程

黄埔卫监讯(通讯员 戴冉史丹青)为进一步规范流调溯源的工作流程,确保疫情处置“快速、精准、高效”,黄埔区流调溯源作业中心历时2个多月,编印《广州市黄埔区流调溯源作业中心工作手册》,打造黄埔区新冠疫情处置SOP(标准作业程序)。

权威背书,与时俱进

《手册》以《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》、《广东省新冠肺炎疫情应急处置方案(第五版)》为基准,以黄埔区疫情处置等相关的文件为原则。

内容丰富,提炼精华

《手册》除涵盖常态化24小时值班、日常工作处理等内容外,对0316黄埔疫情、0427广州疫情、0506湛江疫情、0515荔湾专项、0610北京阳性病例专项、0702花都专项、0708海珠专项、0714张某专项、0724佛山专项及0730

专项等多次重大疫情处置复盘内容进行提炼,不断优化疫情处置流程。

独具本土特色

《手册》中的黄埔区本土病例现场流调作业指导书、入境病例的流调流程、不同风险人群处置任务清单、协查表填写指南、“三大”系统的常见操作指引和常见问题解决方案等内容均为流调溯源作业中心骨干结合日常工作经验用心编写,为队员开展流调溯源工作提供依据和指导,不断提升流调溯源队伍的疫情处置能力。