

事关新冠肺炎疫情

汝州市新冠肺炎疫情防控指挥部发出通知

当前国际疫情始终高位流行,国内多省市相继出现散发病例和聚集性疫情,近期,我国陕西省西安市、安徽省宿州市、广东省东莞市等地也陆续通报本土新冠肺炎病例,元旦、春节“双节”临近,新冠肺炎疫情防控压力进一步增大。为全力守护广大人民群众健康安全,做好汝州疫情防控工作,汝州市新冠肺炎疫情防控指挥部提醒市民:

以下人员来(返)汝须主动报备

近14天内有中高高风险地区及其所在地市旅居史的人员;内蒙古呼伦贝尔市、浙江宁波、绍兴,黑龙江齐齐哈尔,安徽宿州,广东东莞等;

12月8日(含)以来,有西安旅居史入汝人员;12月19日(含)以来,有周口市旅居史的来(返)汝人员;

与各地发布的病例活动轨迹有交集的人员;

接到各级疾控中心电话告知与病例

或密接者有接触或存在时空交集的人员;所有健康码为“红码”或“黄码”人员。请上述人员第一时间主动向所在社区(村居)、所属单位或所入住宾馆报备,按要求配合尽快落实隔离管控、核酸检测、健康监测等各项防控措施。

非必要不出汝

倡导广大群众在汝过节,非必要不出汝;密切关注近期国内发生疫情的地区疫情进展情况;不去中高高风险地区 and 报告确诊病例的地区旅游、出差;常态化疫情防控期间公职人员跨省外出时,应严格落实市疫情防控指挥部办公室《关于进一步加强常态化疫情防控期间公职人员跨省外出请销假制度的通知》(〔2021〕105号)要求。

从外省返汝后,须持有健康码和行程码绿码、查验48小时核酸检测阴性证明,第一时间向目的地所属村(社区)或单位报备,配合落实疫情防控有关措施。

强化人员排查

省外入汝人员须持有48小时内核酸检测阴性证明、健康码和行程码绿码。火车站、汽车站等交通枢纽,各宾馆、酒店、民宿、洗浴中心等具有住宿功能场所和学校等单位加强排查管控,按照相关规定严格落实测温验码、查验核酸证明等各项防控措施。发现风险人员,要及时向所在村(社区)报告,并配合落实相关管控措施。

个人防护不可松懈

坚持个人防护不放松,坚持科学佩戴口罩、勤洗手、常通风、咳嗽、打喷嚏时注意遮挡,做好家庭环境清洁和垃圾处理。尽量避免前往室内密闭场所,减少聚集,不扎堆。到公共场所应保持一米社交距离,主动配合测温、扫码等防疫措施。如出现发热、乏力等不适症状,切勿自行诊治,应立即前往就近的发热门诊就诊,如实告

知个人旅居史、接触史等流行病学史,就诊过程中做好佩戴口罩等个人防护措施,避免搭乘公共交通工具等。

尽早接种新冠病毒疫苗

“双节”临近,为了更好地保护自己和家人,尽早建立全人群免疫屏障。在没有接种禁忌的情况下,符合条件的群众尽快接种新冠病毒疫苗,已接种两剂次,且满6个月及以上者,尽早接种第三针——加强针。

落实防控责任

严格落实个人防控责任。符合上述要求报备的各类风险人群,应第一时间主动报备。如瞒报、虚报或未按规定落实防控措施,造成严重后果的,将根据《传染病防治法》《突发公共卫生事件应急条例》等依法追究法律责任。

来源:健康汝州微信公众号

全科医生技能竞赛 汝州拿了个大满贯

本报讯(融媒体中心记者 李晓伟 通讯员 张乐乐) 12月22日,2021年河南省首届全科医生技能竞赛开赛。经过2天激烈角逐,在24日闭幕颁奖仪式上,我市卫健委代表队以绝对性的优势在31个参赛队中脱颖而出,拿了个大满贯。

全科医生是基层群众健康的守门人。2011年7月1日,《国务院关于建立全科医生制度的指导意见》正式发布,标志着全科医生制度开始以国家制度的形式在我国正式实施。在“健康中国2030”的大背景下,市卫健委认真落实卫生健康工作方针,完善适应行业特点的全科医生培养方案。2012年至2017年,通过河南省卫生和计划生育委员会的审批,确定了市第一人民医院成为“汝州市全科医师转岗培训基地”,河南省首批“3+2”助理全科医生规范化培训基地。

近年来,市卫健委和培训基地投入大量人力、物力、财力,为培养全科医生、推进家庭医生签约服务、建立分级诊疗制度、维护人民健康做出了突出贡献。截至目前,共培养全科骨干师资40余人,培养助理全科学员及基层全科转岗学员400余人。这其中的多数已成为社区卫生服务骨干,在基层社区医疗服务中起到引领示范作用。

“题目好难,时间短好短。全科医生诊疗技能考核既要问病史、体格检查、诊断和处理,还要体现人文关怀,感觉时间超级紧张。”谈及比赛感受,河南省卫生技能标兵、市第一人民医院医生郭志强表示:“但题目多为病例分析,贴近基层实际,都是很赞的题目。”

据了解,市卫健委高度重视此次比赛,特选拔市第一人民医院郭志强、彭小娟和杨楼镇卫生院裴延子代表我市卫生健康系统参赛。这3名选手在比赛中表现优异,均获得“个人一等奖”,其中,郭志强、彭小娟获得“河南省卫生技能标兵”荣誉称号。

市五高

举办冬季教职工趣味运动会

本报讯(融媒体中心记者 刚鑫雨 通讯员 武梦瑶) 近日,为进一步活跃教学氛围,增进教师间的友谊,积极倡导快乐工作、健康生活的理念,市五高举办2021冬季教职工趣味运动会。

运动会设置抱球跑、搭桥过河、1分钟蹲起等项目,体现了“全员参与、竞争合作、和谐共进”的运动理念。赛后,教师纷纷表示在比赛中体验到了运动的快乐和竞争的乐趣,在运动中卸掉了生活和工作的压力,将以更大的热情和信心投入到工作中去,用顽强的拼搏精神和过硬的心理素质迎接新的挑战。

洗耳河街道第三中心幼儿园

巧手自制 创意无限



教师展示自制玩具玩法

本报讯(融媒体中心记者 李浩然 通讯员 李慧敏) 12月24日,为了进一步提高幼儿教师的专业技能和动手能力,丰富教育教学实践,洗耳河街道第三中心幼儿园开展了教师自制教具展评活动。

展评活动中,该园教师结合教材及本班幼儿年龄特点选取内容制作玩教具,依据适合教学活动的玩教具规格,遵循安全性、实用性、新颖性、艺术性、耐用性、丰富性、可操作性等标准,充分发挥自己的聪明才智,融入个人的奇思妙想,利用自己的一双巧手制作出了一件件令人赞叹不已的作品。其中,作品《球球大作战》通过对物体滚动的实验,探索了物体的滚动与滚动轨道之间的关系;《有趣的数字》可以使幼儿在练习手口一致的点涂基础上,能够按数量匹配相应的实物;《颜色对对碰》是认识颜色、区分颜色、将相同的颜色进行配对的一种从易到难、进阶版本的闯关游戏;《抓球机》让比多少、比大小、数字分成的问题,通过一次桌面游戏全部解决。

此次玩教具制作展评活动的开展,不仅锻炼了洗耳河街道第三中心幼儿园老师们的动手能力和制作技能,也丰富了幼儿教学活动素材,充分展现了教师们的创造性和敬业精神,为进一步提升幼儿教育质量打下了坚实基础。

简讯

●近日,南阳市南石医院相关负责人马荣率专家走进汝州市骨科医院实地考察,针对卒中中心建设进行学术交流。汝州市骨科医院院领导、护士长及相关临床、职能科室负责人参加了交流座谈。

李浩然 宋晗

●近日,平顶山市党建观摩团莅临汝州,到市第一医疗健康服务集团总院考察交流党建工作。观摩团实地参观了该院门诊六楼党建长廊、院史馆,并通过翻阅党建文化资料的形式,对集团总院党支部建设、党员队伍管理等情况进行了解,对该院党建工作做出高度评价。

李晓伟 王文璐



12月27日,市妇幼保健院组织消防疏散应急演练。火情设定为二楼病房内着火。护士在巡视病房时及时发现室内空调有烟冒出,迅速启动消防警铃,科室人员及安保人员分工协作,组织快速撤离及安抚病患与家属,并将科室灭火器集中后由专人进行灭火。用时3分26秒,圆满完成演练任务。

李浩然 范鸽子 摄



近日,汝州外国语高级中学为进一步提升师生消防基础知识,加强安全防范意识,增强自我保护能力,掌握对突发火灾的应变、逃生技能,确保师生的生命财产安全,组织开展了消防安全演练活动。

张亚萍 摄

市人民医院紧急救治一名残疾危重症孕产妇

本报讯(融媒体中心记者 郭晋战 通讯员 薛姣萍 刘迪) “看到产妇开心的微笑,我们心里也挺自豪的,愿所有的孕妈健康平安!”12月24日下午,回忆起4天前奋力救治一名危重症孕产妇的情形,市人民医院产科主任薛姣萍倍感欣慰。

12月20日下午临近下班时,随着一阵焦急的催促声,一位特殊的孕妈妈突然出现在产二科病区,只见她痛苦地扭动着仅有的上半身。值班医生、副主任医师孙青环迅速为其作了产前检查,孕妈妈已足月临

产,宫口已开,但因是先天脊柱畸形,骨盆畸形,多次手术,4年前的双下肢截肢手术导致创面至今未愈,左侧臀部仍有10多厘米长的创口深达骨质。

经产二科医生综合评估,必须对该孕产妇急剖宫产,但考虑到她贫血严重、心功能异常,遂紧急启动危重孕产妇应急预案。在快速术前准备的同时,多学科会诊,共同决定最佳处置方案。此时,产二科接到市卫健委基妇科科长武彩云的电话,告知该孕产妇曾辗转我市多家医院,均建议其转

至省级医院救治,但她因家中较为贫困拒绝转到省级医院,希望产二科医护人员要尽最大能力保障母婴安全。

接完电话后,薛姣萍深感责任重大,迅速投入紧急救治。经充分的术前准备,麻醉科、输血科、ICU、新生儿科、检验科多学科齐上阵,产二科、产一科共同配合,以剖宫产手术顺利取出一女婴。随着婴儿一声响亮的啼哭,在场的所有人都露出了欣慰的微笑。

术后管理又是一大难题,面临着宝妈

长期反复应用抗生素,产生耐药性、切口愈合不良、原有手术创面再次感染等复杂问题,产二科制定出特殊的护理方案,每日由护士长魏艳艳亲自为产妇护理切口,并清洗、消毒原有手术创面,以保障顺利出院。考虑到产妇产家庭情况极为特殊,科室自发轮流保障产妇及其父亲的一日三餐,并为新生儿捐衣物,小小的善举温暖着产妇一家人的心。

目前,经该科全体医护人员的悉心照料,产妇恢复良好。

冬季耳鼻喉病高发 医生给出预防建议

入冬以来,市民张女士多次发生鼻出血,这让张女士十分不安。人到中年的她对自身健康极为重视,遂于12月24日到市妇幼保健院耳鼻喉科咨询就诊。该院耳鼻喉科主任韩朝阳详细了解其生活习惯及鼻出血情况,并认真为其做了相关检查,认为张女士身体健康,鼻出血是因为室内干燥、闷热引发的。

韩朝阳向张女士介绍说,冬季气候异常干燥,空气流通不好,导致室内干燥、闷热,这样就易引发鼻出血;另外,冬季还是鼻炎、流感的高发期,因过敏导致的过敏性鼻炎或流感引起的发热等原因,也容易诱发鼻出血。他建议张女士要每天坚持用冷水洗鼻子数次,以增强鼻黏膜的湿润度,避免鼻出血发

生;平时在家里要使用加湿器,饮食宜清淡,还应多吃蔬菜、水果,少吃辛辣刺激之物,以免助热生火而诱发鼻出血。

“冬季气候干燥,空气流通不好,是耳鼻喉科疾病的高发季节,如鼻炎、鼻出血、耳冻伤、急性会厌炎等疾病患者相对增多。”韩朝阳温馨提醒大家注意做好保健预防,并介绍了这几类疾病的发病原因和预防注意事项。

鼻炎:由于冬季气温不稳定,冷空气相对频繁,天气骤冷,气候干燥,再加上一些雾霾天气的影响,极大程度上会对人的呼吸道产生刺激,对鼻黏膜也产生伤害,继而引发鼻炎等耳鼻喉疾病。预防:应尽量避免接触灰尘及化学气体,特别是有害气体,平时生活

中忌食生冷寒凉,还要远离烟酒和冷饮;每天早晚用冷水洗鼻,加强锻炼,尤其要注意保暖,减少冷空气对鼻黏膜的刺激,每天戴好口罩更是必不可少的预防方式。

会厌炎:属于冬季高发疾病,起病急骤,具体表现为发热畏寒,体温可高达39℃,患病后讲话会含糊不清,好像口中含物,咽喉灼痛,吞咽不利、疼痛伴流涎。成人、儿童均可发病,近年来成人患者有增加趋势,应引起重视。预防:注意预防上呼吸道感染,应掌握正确的发声方法,避免长时间、高频次地大声喊叫,长时间讲话后不要马上吃冷饮,应多饮开水,多吃新鲜的蔬菜和水果,戒烟酒,忌食辛辣刺激食物,保

持口腔卫生。

耳冻伤:耳朵突出在头部两侧,且皮肤很薄,皮下组织较少,与耳廓软骨连接比较紧密,由于缺少皮下脂肪的保护,而且耳廓的血管表浅,冬季极易遇到寒冷刺激,引起血管收缩,就会出现缺血、缺氧,发生耳廓冻伤。预防:天冷时,应戴好帽子或戴上耳罩,从而加强对耳朵的保护,每天要抽时间用手轻轻按摩耳廓,促进局部血液循环,提高防冻能力。

融媒体中心记者 李浩然 通讯员 巩梦红

健康知识