



做好卫生监督保障工作 让群众过安全健康年

本报讯(通讯员贺辰)为切实保障2019年春节期间我区市民和游客的饮水、住宿、传染病等公共卫生安全,区卫生计生监督所实施领导在岗带班及值班制度,值守人员确保信息畅通,按时上报各项工作情况,对生活饮用水事件、传染病疫情和其他重大问题随时上报。

春节期间,区卫生计生监督所每日领导在岗带班值守。2月4日至11日期间,共计有监督员35人

次到岗值班和参加节日保障工作,同时有43人次应急小分队参加节日应急备班。各种公共卫生应急物资储备充足,设施设备运行正常。

2月4日至11日期间,区卫生计生监督所在全区范围内开展春节期间卫生监督检查工作,加强对市政供水水厂、景区供水设施、经济连锁快捷酒店、大型商场、游泳洗浴场所、医疗机构等监督检查,防控和妥善处置突发公共卫



生安全事故。期间,共出动卫生监督员14人次,执法车辆7车次,共监督检查49户次;其中公共场所18户次,生活饮用水3户次,控烟23户次,医疗机构5户次。与区食药局联合检查辖区内2家三级医疗机构,对门诊药房、住院药房所使用的人免疫球蛋白等药品进行了细致的检查,并对药品的进销存情况进行核对。2月9日,

对辖区内3家医疗机构的值守人员、门(急)诊医务人员、医疗救治物资以及医疗卫生进行了检查,未发现问题。

截至2月11日9:00,未接到传染病疫情、生活饮用水等突发公共卫生事件报告。全体卫生监督员坚守岗位、尽职尽责,确保群众度过一个欢乐、平安、健康的春节假期。



卫生计生委召开处级领导班子2018年度民主生活会

本报讯(通讯员徐璐)1月31日,区卫生计生委领导班子召开了2018年度民主生活会。区政协副主席岳林华和区委第五督导组出席指导会议。

会议通报了上一年度民主生活会整改落实情况和本次民主生活会征求意见情况。区卫生计生

委主任葛强代表班子作对照检查发言,班子成员依次进行对照检查发言,并开展批评与自我批评。

发言后,岳林华进行了点评,他说,此次民主生活会质量高,体现了三个特点:一是定位精准,聚焦清晰;二是批评中肯,体现党性;三是敢于担当,不躲不闪。同

时,对下一步工作提出了四点要求:一是要旗帜鲜明讲政治;二是要严肃认真抓整改;三是要一流标准抓落实;四是要不忘初心做表率。

葛强在表态发言中表示,要通过抓好各项整改措施的落实,使领导班子成员理想信念更加坚

定,纪律观念更加强化,工作作风更加深入,干事创业更加尽责,党内政治生活更加严格。团结一心带领卫生计生系统广大党员干部攻坚克难,努力开创卫生计生事业改革发展新局面,为区域经济社会发展打好健康基石,以优异成绩迎接建国70周年。

——简讯——

●近日,区卫生计生委有关人员对区卫生计生监督所卫生监督、党风廉政等工作的开展情况进行调研,对驻院式监督、打击非法行医、冬奥保障等做法表示肯定,并对进一步推动石景山区卫生监督事业发展提出要求:要在2019年稳中求进,重点是保障医疗、学校传染病、生活饮用水公共卫生安全,优化营商环境,适应卫生改革发展的需要,加强队伍建设,不断开拓创新,确保完成各项工作。 李津梅

●近日,区卫生计生监督所按照《北京市卫生监督机构内部稽查工作规定》要求,完成2019年首次行政处罚案件稽查工作。

卫生计生监督所法规稽查科深入一线执法科室,对正在办理的案件进行现场稽查。稽查内容包括:监督员对该案件调查处理、办理行政处罚案件行为的合法性以及调查取证和证据收集情况的合法性。稽查结果:该案件属于该科室职责管辖范围,调查人员依法询问,并向当事人提出申请回避权力,整个询问调查过程中未出现诱导性询问;询问笔录调查后经核对无误后,监督员和被询问人签字。查看该案件的行政执法文书显示,监督员在发现违法行为后48小时内立案,使用执法文书适当,填写准确齐全,涉及时限符合法律规定。

下一步,我区将继续做好对卫生监督员办理行政处罚案件的稽查工作,进一步提高执法水平和服务质量,保证全所监督任务的顺利落实,保障监督质量的逐步提高。 于洋



专家教您轻松摆脱“假期综合征”

节后饮食调理,专家建议应该做到按时按量,均衡搭配,清淡为主,千万不要走进“过度节食”“纯素饮食”等极端的饮食状态。

目前正是立春已过、雨水未至的时节,饮食调养要考虑春季阳气初生,万物始生的特点,注意疏肝解郁,宜食辛甘发散之物。具体就是要做到调结构、补水分、助发散三点。

【调结构】春节期间人们往往摄入过多的蛋白质、脂肪,加重了

代谢负担,这也是人们易于感到“积食”的主要原因。所以,节后饮食应适当降低蛋白质摄入,以清淡为主,让胃肠道休息调整。主食要以谷类粗粮为主,可适量增加玉米、燕麦等杂粮,要注意增加深色蔬菜的比例,荤菜尽量采用清蒸、水煮等方式烹调。

【补水份】建议在三餐中多选择食用粥和汤,平时注意多喝水,因为在节日中往往会吃很多坚果零食,这些食物本身水分不足,易使身体处于缺水状态,此时正需补充新鲜绿叶蔬菜、水果、小米粥、阳春面等,足够的水分可加快胃肠道蠕动和新陈代谢,减轻肠胃负担。

【助发散】节后,可在膳食中适当增加有辛温发散作用的葱、姜、蒜、香菜等调味蔬菜,可增进食欲、助春阳,还有杀菌防病功效。

节后除了饮食调整,还需要做好精神调节。

七天长假之后,不少人会感觉厌倦,提不起精神,上班的工作效率低,甚至有不明原因的恶心、眩晕、肠道反应、神经性厌食、焦虑、神经衰弱等症状,这就是平常说的“假期综合征”。

应对“假期综合征”,这里提出4点建议:

首先,要尽快调整作息,放松大脑。

快速恢复体力的最佳方法是补足睡眠,上班、上学后要做到早睡早起,起居有序。下了班,早点回家,尽量不要参加应酬或娱乐活动,避免继续亢奋,不要再熬夜。睡前洗个热水澡或泡泡脚,再喝杯热牛奶都有助于睡眠。

其次,要调整饮食,清理肠胃。假期各种聚会吃得比较油腻,加上熬夜,肠胃负担重,长假后要注意调整饮食结构,恢复正常的一日三餐,多吃水果、新鲜蔬菜、粥等

清淡食物,让已经“不堪重负”的胃肠得到休息。

建议选择颜色越鲜艳的蔬菜越好,以绿叶蔬菜为主,搭配红色、黄色、橘黄色、紫色的菜,颜色越深的蔬菜,营养价值越高,蔬菜可以提供给我们丰富的膳食纤维。

选择水果也有一些需要注意的事项。节假日期间油盐摄入比较多,吃水果就不要再选择太甜的、升糖指数太高的。可以选择柚子、樱桃、李子、草莓等,也可以选择一些西红柿、圣女果、小黄瓜充当水果。

再次,要适度运动,缓解压力。

运动不仅能缓解压力、控制体重,还能促进睡眠。可以在下班后进行自己喜欢的运动,如慢跑、游泳、跳舞、羽毛球、广场舞等,使疲劳的身体得到积极休息,更有活力地开展节后工作。

此外,节后两三天工作强度不

宜过大,适当犒劳自己。先把必要的简单工作做完,不要给自己太大压力,避免出现焦虑、抑郁等问题,给自己角色转换的缓冲期。

在这里,推荐一首小口诀:

管住嘴,迈开腿,长假过得舒适;走亲戚,访好友,长假过得舒心;看山色,观湖景,长假过得舒畅;调身体,整作息,长假过后舒服!

(来源:国家卫生健康委员会)

