



区卫生计生系统开展无偿献血活动

守护生命 血脉相连

本报讯(通讯员曹晖)近日,区卫生计生系统开展以“守护生命 血脉相连”为主题的无偿献血活动。来自区卫生计生系统的干部职工289人参加了献血,其中7人各献血400毫升,总献血量296单位。另外,献血的人员中还有33人填写了《造血干细胞志愿捐献者登记表》,并进行了血样采集。献血活动体现白衣天使们以医者的大爱继续谱写了热血赞歌,护佑生命、无私奉献的职业风采,诠释了健康卫士的责任担当。

每年春节后,为一年中无偿献血难度较大的“献血淡季”。为确保节后血液储备,保障临床用血安全,区卫生计生委提前与北京市血液中心积极协调了春节后的采血车,组织召开了专题会议,向全区卫生计生系统发出了献血倡议,充分发挥健康卫士的示范带头作用。全区卫生计生系统积极响应,委机关、区内医院、社区卫生服务中心、社区卫生服务站、门诊部、诊所等医疗卫生机构积极报名。



下一步,区卫生计生委将继续高度重视无偿献血工作,深入调研,克服困难,继续组织全区

机关、社会团体、企事业单位和高等院校等团体单位开展献血工作,宣传和动员辖区内适龄健

康人群参加无偿献血,举全区之力,全力以赴保障我区临床用血的需求和安全。

区卫生计生监督所党支部组织学习

本报讯(通讯员李津梅)近日,区卫生计生监督所党支部书记带领支部全体党员和入党积极分子学习《中国共产党支部工作条例》。

区卫生计生监督所党支部书记首先从《条例》的总则、组织设置、基本任务、工作机制、组织生活、党支部委员会建设、领导和保障、附则八个方面的具体内容为大家进行了详细的梳理,使大家对《条例》有了全面深入的认识。与会领导强调,《条例》的实施体现了新时代党的建设的时代性和针对性,是贯彻落实党的十九大精神,推动全面从严治党向基层延伸的重要举措,也为新时代党支部建设提供了根本遵循,对加强党的组织建设,巩固党长期执政的组织基础,发挥党支部的战斗堡垒作用,具有重大意义。与会领导表示,今后将严格按照《条例》中要求开展好“三会一课”。

在学习会上,党员们分享了学习心得和体会。纷纷表示,作为一名党员要严格遵守党的制度,不断提升党性修养,严肃认真对待组织生活。

——简讯——

●近日,区卫生计生监督所召开论文交流会。会上,以议论文的形式对2018年我区卫生监督工作的重点、难点进行了分享和讨论。

交流会上,共有11篇论文参与分享和讨论,涵盖了公共场所卫生、生活饮用水卫生、学校卫生、医政、人力资源、卫生法制和信息等7个专业。内容涉及双随机数据分析、公共卫生处理、监督人力资源分析、驻院式监督模式应用以及卫生法规执法困境与对策思考等。通过深入分析当下卫生监督工作中的经验以及工作难点,共同为区卫生监督执法工作出谋划策。

与会领导对各专业论文逐一进行点评,希望充分调动新入职监督员撰写论文的积极性,鼓励年轻人多与老监督员交流学习,总结工作经验,为今后的执法工作奠定理论基础。肖卉

名中医助力社区流感防控

本报讯(通讯员张燕)冬春季是流感高发季节,老人、儿童、慢性病人成为易感人群,处理不当容易引起呼吸系统疾病,病情容易变化转成重症病例。为了辖区居民健康,节日期间,石景山区中医医院“名中医身边工程”王振华主任来到八角中里社区,与家庭医生王玖团队一起走进八角南路社区养老驿站,为老人们讲解流感防治知识并开展义诊咨询活动。

活动中,王振华主任首先从

流感的特点、治疗方法及预防手段三方面用通俗易懂的语言向老人们详细介绍,流感虽是由流感病毒引起的一种传染性呼吸系统疾病,但从中医的角度来说是由于冬季气候变化无常、忽冷忽热及人体内热积聚、外感寒邪引起高热不退,以表寒里热为基本病机,首要表现是高热、咳嗽、咽痛或恶寒、肌肉酸痛、头痛等里热症状。虽来势凶猛,做好中医药预防、情志养生、生活调护、合理膳食、适量运动预防为先,

就可以从容面对。

同时,根据多年的临床经验为老人们介绍中医“代茶饮”治疗温病方剂,方便实用,有一定的预防功效,但中医讲究辩证施治,要想获得最佳效果,还要根据体质不同,由中医师量身定制。为驿站里的老人们进行了详细的诊脉,给出了合理的治未病处方,既有中医药处方又有饮食食谱。

此次活动,不仅增加了社区居民预防流感的措施与常识,还

对居民保健意识的提高起到了促进作用,真正将“名中医”身边工程带到居民身边,让老人们在社区养老驿站里就能享受到优质的医疗服务。



开学季健康宝典



关注孩子的眼健康

- 1.发现孩子视力下降或近视度数加深,最好尽早带其到正规医疗机构进行眼部检查,及时采取科学的方法进行矫正。
- 2.及时调整在校学习用的桌子和椅子的高度,并纠正孩子不良坐姿。擦拭教室照明灯管,维护教室照明的照度要求。在家中,也应为孩子们提供适宜的书桌椅和灯光照明。
- 3.早睡早起,保证充足的睡眠。

4.注意用眼卫生,不要手揉眼睛,眼睛进脏东西要及时用干净的流动水清洗眼睛,根据情况及时就医。

严防春季传染病

- 1.到国内外旅游探亲的孩子,归来后家长尤其要关注孩子健康状态,如身体不适及时到医院诊治,并将患病信息和病情进展报告给班主任。
- 2.班主任在开学初应仔细询问学生健康状况,重点关注有无发热、咳嗽、腹泻、呕吐、皮疹、结膜红肿等传染病可疑症状者,并及时上报校医做进一步排查。
- 3.患病学生应进行居家隔离、治疗,待痊愈后方可复课,复课时应查验学校属地医疗卫生机构预防保健部门出具的复课证明。
- 4.做好教室、宿舍等场所的通风和消毒;在传染病流行季节尽量少安排大型集体活动;加强对学生及学生家长的健康防病知识宣传工作。

均衡饮食,合理运动,健康体重

注意调整孩子的饮食结构,三餐定时定量,食物种类多样,营养均衡。每天一袋奶。足量饮水、不喝或少喝含糖饮料。积极参加体育锻炼,增强体质,保证每天一小时户外活动。

预防学校伤害

- 1.出入校门遵守规则有序而行,注意周边及地面环境,不拥挤、不推搡。
- 2.体育课要听从老师安排,身体不适时应告诉老师。运动前,穿合体的运动服、运动鞋,不佩戴尖锐饰物。遵守各项运动规则,不尝试危险动作,不在器材周围嬉戏打闹。
- 3.实验课要听从老师指导,严格按照实验规则操作。
- 4.下课依次走出教室,不拥挤、不推搡。
- 5.小心轻开、轻关门窗,防止夹伤。
- 6.文具、用具要妥善保管。不拿尖锐文

具(圆规、铅笔、剪刀等)玩耍。

7.安静就餐,不说笑,不打闹,特别注意鱼刺和骨头。

远离烟草危害

青少年应远离烟草制品,拒吸第一支烟。应警惕吸烟环境带来的“二手烟”危害,当不能劝阻吸烟者不吸烟时,主动远离吸烟环境,保护自身健康不被“二手烟”侵害。

(来源:北京市疾控中心)

