



严格执法保供水 真情服务构和谐

我区开展饮用水卫生宣传周活动

本报讯(通讯员杨张越)为向广大居民普及饮用水卫生知识,提高自我防护能力,促进社会大众形成良好的饮用水卫生行为习惯,积极参与和支持饮用水安全保障工作。日前,区卫生计生监督所以“严格执法保供水,真情服务构和谐”为主题开展饮用水卫生宣传周系列活动。活动期间,卫生监督员走进

首钢园区冬奥广场,向来往群众发放宣传材料,并进行现场普法和答疑解惑。通过发放饮用水知识宣传页、设置现场咨询台,宣传饮用水相关知识,解答群众关心的饮用水问题,增强全民饮用水卫生安全和科学饮水意识。为更好地服务辖区居民,卫生监督员走进杨庄中社区,在社区召开了普法大讲堂,向居民代表



讲解市政供水及二次供水的工艺流程及相关卫生知识,同时播放相关的宣传片。随后邀请石景山区自来水有限公司的工作人员介绍了生活饮用水供水安全保障情况。最后,卫生监督员发放了宣传材料和宣传纪念品,并进行了现场普法,为社区居民答疑解惑。现场邀请社区居民参观了二次供水设备间,通过参

观及讲解,让居民们更直观的了解生活饮用水的工艺流程及卫生知识。下一步,区卫生计生监督所将继续开展形式多样的宣传活动,增强广大居民的饮用水卫生安全意识,加强生活饮用水卫生监督管理,倡导健康饮水观念,切实保障广大群众身体健康和生命安全。



《医疗纠纷预防和处理条例》让医患纠纷有法可依

本报讯(通讯员谢卫芳)近日,区卫生计生监督所监督员依据2018年10月1日出台的《医疗纠纷预防和处理条例》在近期的一起医疗纠纷处理中,对涉及医疗机构及医务人员的违法行为首次给予了相应处罚。

医疗纠纷是指医患双方因诊疗活动引发的争议。在诊疗活动中,医患双方应当互相尊重,维护自身权益应当遵守有关法律、法规的规定。医疗机构及其医务人员诊疗活动中应当以患者为中心,加强人文关怀,严格遵守医疗卫生法律、法规、规章和诊疗相关规范、常规,恪守职业道德。为了预防和妥善处理医疗纠纷,保护医患双方的合法权益,维护医疗秩序,保障医疗安全,制定了《医疗纠纷预防和处理条例》。

下一步,区卫生计生监督所将继续加强对该条例的深入学习,加强对医疗机构医疗纠纷“预防”的监督管理,加大规范医务人员依法执业的力度,减少医疗隐患,避免医疗纠纷的发生。

区卫生计生监督所

部署党风廉政建设宣传教育工作

本报讯(通讯员李津梅)近日,区卫生计生监督所召开了2019年党风廉政建设宣传教育月部署会,此次教育月活动以“重学习、强教育,全面从严作表率;守初心、记使命,干事

创业新时代”为主题。会上,制定了卫生计生监督所党风廉政建设宣传教育月活动方案,并进行工作部署,主要从主题党课、廉政谈话、警示教育、知识答卷四个方面开展宣传

教育。组织党员观看发生在身边的警示教育片,筑牢拒腐防变的思想防线。同时,组织开展党员党规党纪知识测试。下一步,区卫生计生监督所将组织参加《讲规矩、守底线》

专题党课学习、到廉政教育基地参观、结合岗位实际查找廉政风险、开展廉政谈话,使党员干部知敬畏、存戒惧、守底线,凝聚正能量,切实营造风清气正的政治生态环境。

——简讯——

●近日,区疾控中心先后在景阳东街第三社区、区卫生健康委员会、区妇幼保健院、金豆豆幼儿园和老山西里社区等场所开展主题为“合理膳食、天天蔬果、健康你我”的系列宣传活动。活动现场播放了《中国居民膳食指南(2016)》视频宣传片、张贴横幅、海报、发放宣传页、开展专题讲座等,传播中国居民平衡膳食指南和平衡膳食宝塔等核心营养知识,以及蔬菜水果的科学信息营养和健康知识,呼吁大家关注自身营养,学习营养知识,传播健康信息。专业人员还对现场群众关心的问题进行了科学详细的解答。

徐得月

●近日,广宁街道社区卫生服务中心特邀国家行政学院刘志伟教授以《读万卷书 行万里路——提高人文素养 追求丰富人生》为题进行了授课。刘教授用富有哲理的语言,鲜活生动的亲身经历,深入浅出地诠释了在读书与行走的路上如何丰富人生的真谛。大家表示,对医务工作与人文素养的关系有了新的认识。今后,要不断更新知识,提高职业技能,多学习、实践、交流,读万卷书,行万里路,维护专业形象和人文素养。

张静

牵手重点人群 共筑健康生活

本报讯(通讯员张燕)近日,八角社区卫生服务中心下属各家庭医生团队以“主动服务、贴心服务”为宗旨,为签约居民中高龄、空巢、行动不便的老人提供上门巡诊服务。

八角北里社区卫生服务站狄晋玲家庭医生团队来到签订医养合作协议的八角北里养老服务驿站,为老人们进行随访服务及中医体质辨识,根据检测报告有针对性地给予老人健康指导服务。

入住养老驿站已经两年多的杨奶奶,与家庭医生团队狄大夫

签约了个性化照护服务包,团队提供定期上门巡诊服务与电话咨询。狄大夫为老人进行面对面随访,调整药物剂量,根据春末夏初气候特点,叮嘱驿站工作人员注意老人饮食起居变化,适当增加蔬菜和果汁饮食,增加开窗通风时间等生活护理常识。

巡诊服务让签约老人切实体会到团队的温馨服务,让连续、主动、便捷、综合、个性化的社区医疗基本服务深入人心,家庭医生团队将与签约居民一起共筑健康生活。

营养知识科普宣传进校园

本报讯(通讯员徐得月)“健康中国,营养先行”,为引导学生形成科学健康的饮食和运动习惯,促进学生营养与健康。近日,区疾控中心来到景山学校远洋分校,开展营养知识进校园科普宣传活动。

活动现场张贴悬挂了多种宣传海报和横幅,设立了“营养充足的早餐,健康一天的开始”、“你的体重健康吗”和“营养小标签,健康大用途”三个主题的宣传版块。通过现场讲解和互动的形式,诠释了营养早餐的配餐标准,指导师生们使

用公式计算自己的体质指数,识别营养标签的相关知识。工作人员还准备了十佳蔬菜排行榜、十佳水果排行榜和“零食选蔬果,吃动要平衡”宣传折页、食物能量和运动转盘、膳食钠摄入量转盘以及预防食物中毒手册(学校篇)等多种宣传资料。

活动现场,200余名师生参加活动,师生们纷纷表示,将会用这些知识指导自己去实践,也会将学到的营养科普知识传递给身边的人,使更多的人受益。

办公室运动小妙招

坐在办公室的您是否经常感到颈肩痛、腰痛呢?其实,这些症状的重要原因之一是:久坐不动。



今天就为您推荐一项简便易行的运动方式——弹力带操。不仅不受场地限制,而且老少皆宜。

1. 颈后屈伸
主要训练颈三

头肌力量。双脚分开站立与肩同宽,两手握住弹力带,左手置于腰后,右手举至头顶,掌心向下,注意肘关节与耳朵齐平,前臂与地面平行。左手固定,右手向上拉弹力带至肘关节伸直位,同时手心翻向上。慢慢地回到起始动作,换侧重复。

2. 胸部前推

主要训练胸部和前肩肌力。将弹力带绕过后背,双手握紧弹力带两端,侧平伸与胸同高。两臂借胸肌和前肩的力量向前推进,慢慢回到起始动作,重复。

3. 高尔夫转体

主要训练腹肌肌力。双腿分开站立,右脚踩在弹力带中间,双手掌心相对合握弹力带的两端,放在右侧髋前。下肢保持不动,注意双臂不要弯曲。运用腹部力量将弹力带从右髋部提到超过左肩的高度,髋关节可小幅度向左旋转。慢慢地回到起始动作,换侧重复。

这里介绍的3个动作,建议每个动作重复8~10次。

(来源:北京市疾病预防控制中心)

