

三百暖手宝 温暖居民心

本报讯(通讯员高慧刘馨)近日,八角街道办事处在建钢南里社区为二管厂居民发放了近300只暖手宝。

据了解,由于暖气管道老化、腐蚀生锈,造成供暖管道堵塞和漏点,致使居民家中暖气中断。社区有200多户

居民取暖困难。经过核查沟通,街道办事处、居委会和金汉物业等相关负责人召开紧急协调会,制定了紧急应对措施方案。首先,物业负责加快抢修供暖管道漏点处,确保晚上供暖畅通。其次,在抢修的同时,街道负责购

买暖手宝,及时发放到居民手中,优先保证家中老人、儿童的防寒保暖。第三步,在加紧排查供暖管道漏点的同时,供热公司进行铺设明管供暖管线,保持供暖不中断。

街道协调会结束后,街道办事处领导又到建钢南里社

区二管厂办公室召开居民座谈会,了解居民困难和需求。领到暖手宝的居民都非常高兴,对街道应急处理表示满意,称暖了百姓的“手”、更暖了百姓“心”。截至目前,还陆续有居民来居委会领取暖手宝。

生活小贴士

冬季室内要勤开窗

冬季寒冷,居民家都开着暖气,室内温度一般都在18℃~22℃。若不经常开窗,室内空气不流通,浊气浓,极易导致细菌滋生。老人和小孩对细菌的抵抗力较弱,长期呆在这种环境之中,会导致免疫力下降,体质较差的老人和小孩,会出现烦躁不安,皮肤紧张,血黏度增高,尿量减少等不适。有资料介绍,室内温度高,空气不流通,水汽蒸发快,室内湿度会降低。当室内湿度低于40%时,病毒细菌繁殖加快,且易随着空气中的灰尘扩散,导致慢性支气管炎哮喘等病的复发。

冬季室内一定要经常开窗通风,开窗通风是防病的重要措施,能够使新鲜空气置换于浊气,让细菌跑掉。开窗时间最好在早、中、晚,每次不少于20分钟。根据有关资料测算,在无风和微风条件下,80平方米的房间,开窗20分钟就可使致病的微生物减少60%左右,一般在9点至11点,14点至16点开窗为佳,但在雾霾天气和室内有重病患者时,千万不要开窗。

经常开窗通风,还可增加室内湿度防治干燥,据有关资料介绍,冬季室内湿度在30%~60%时感觉最舒适,如果达不到经常开窗或不能开窗时,室内应有加湿器等设备。

姜连田

五里坨街道举行糖尿病知识讲座



本报讯(通讯员苑菊红)近日,为了关爱老年人的身心健康,五里坨街道天翠阳光第一社区举行糖尿病知识讲座。

讲座邀请了北京长庚医院泌尿科专家,讲解糖尿病的典型症状,即多尿、多饮、多食和消瘦,强调长期坚持饮食治疗的重要意义。

区档案局重要档案数据异地备份

本报讯(通讯员武小影)近日,石景山区档案局完成第二批重要档案数据异地备份工作。为贯彻落实国家档案局“实施重要档案异地备份制度”的要求,为档案数据安全系上“双保险”,在市档案馆的统一部署下,截至到10月28日,区档案局对馆藏重要档案信息数据进行了第二批导出备份。此次备份存储方式依旧采用移动硬盘存储,数据共有2TB,内容

包括全部档案电子目录数据、馆藏文书档案、婚姻档案、知情档案等,全文扫描文件284万多页,相比较第一批1.5TB的数据,新增加了2012、2013年两年的档案电子目录及扫描文件档案。备份数据一式两份,将按要求移送至市档案局,交由市档案馆留存一份,存往外省容灾备份中心一份,以有效应对各种突发事件和重大自然灾害的发生。

遗失声明

苹果园菜店不慎将营业执照正本遗失,注册号:110107198103110627。特此声明作废

科学就医知识连载(三)

1.与医生沟通时应该提供哪些有效信息?

带好以前的全部检查资料。如果资料很多,建议您做好标记,按时间顺序整理好,这样医生看起来也方便许多。

提供详细的病史。如果您担心不能把病情说清楚,可以事先把情况写出来。

可按以下结构向医生陈述病情:

(1)症状是什么(感觉什么地方不舒服):如疼痛、肿胀、酸、麻、看见包块等。一定要区分主要症状和次要症状。一般最严重的是主要症状。

(2)症状出现的时间:如2个月前。

(3)症状出现的诱因:如运动后、着凉后、饭后等。

(4)症状的严重程度:比如疼痛,非常严重夜不能寐,轻度疼痛不影响生活等。

(5)症状的发作频率:比如每周1次、每月1次,或每次运动后发作、每次喝酒后发作等。

(6)症状的加重缓解因素:比如运动后加重,休息后减轻,或晨起时减轻晚上加重等。

(7)症状的变化情况:患病以来越来越重了,还是维持,或者在减轻。不适是持续发生还是间断发生。

(8)其他伴随症状:比如伴有发烧、伴有全身酸痛、或伴有肌肉无力。

(9)已经做过的检查资料:如血常规、血生化、X线、B超、MRI等检查结果或片子。

(10)已经做过的治疗:

①药物的情况:什么药、多大量、用了多长时间。

②其他治疗:包括理疗、手术等。

(11)治疗后的病情变化。

您提供的信息越完善,越有利于医生全面了解病情。

2.哪类患者需要看急诊?

(1)意外灾害,如溺水、触电、交通事故、雷击、土方塌方、矿井塌方、瓦斯爆炸、烧烫伤及意外创伤等;

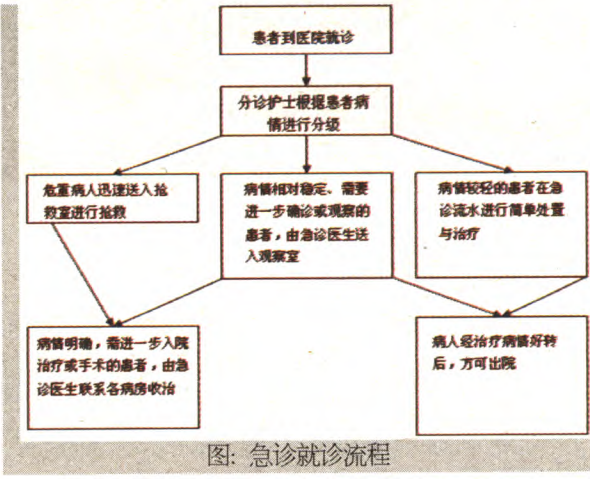


图:急诊就诊流程

(2)各种急性中毒,如食物中毒、药物中毒、自杀或误服毒药等;

(3)心脏病突发,如心绞痛、严重的心律失常、心肌梗塞、心力衰竭等;

(4)脑血管意外(脑中风),如病人意识突然丧失、昏迷、偏瘫、恶心、呕吐等;

(5)突发或(和)不明原因的大吐血、大量咯血、便血(血色鲜红或如柏油样便)、尿血等;

(6)严重的呼吸困难或窒息,如小儿误食异物进入气管阻塞气道、天热中暑、鱼刺卡喉或支气管哮喘等;

(7)面色苍白、出冷汗、脉搏细弱、血压下降等虚脱、休克征象、眩晕、动则尤甚及其他严重危及生命的情况。

3.就诊时该如何选择交通工具?

普通患者去医院就诊时,可自由选择公共汽车、地铁、自行车等交通工具。而急症患者应及时拨打120或999,由急救车送至医院进行救治。不要随意用车运送危重患者,因为车上缺乏必要的急救设备、急救药品、通讯手段和急救人员,如果再遇上交通堵塞,就更加麻烦。而急救车辆由于急救人员在车上可直接通过无线通讯与相关科室联系,进行急救增援和急救配合,对成功抢救非常有利。

4.就诊时有哪些注意事项?

(1)体温 $\geq 37^{\circ}\text{C}$,或有咳嗽、流涕、咽痛等症状,出门及就诊时应佩戴口罩,以防传染他人。

(2)急诊科就诊的患者应该有家人或他人陪伴。

(3)请您持挂号凭证到分诊台分诊,按挂号顺序就诊。

(4)不要轻信非医务人员。您在就医的过程中,如果遇到“陌生的熟人”使劲介绍什么医院、什么大夫好,一定要提高警惕,防止上当受骗。必要时,可以向医院的保卫处或警察

信息:

(1)首先表明呼叫目的:“有病人,需要急救车。”接线员会立刻把电话转给急救调度员。

(2)要简明、扼要地说明患者的姓名、性别、年龄及主要症状,如突然胸痛、昏迷、出血等,以便让专业救护人员判断需做哪些急救准备,将患者送往哪家医院最好。

(3)沉着冷静并语言清晰地告诉接听电话的医生,患者目前所处的详细地址,包括门牌号、单元、楼号、楼层、房间号等。

(4)要留下您的电话号码,以便急救车与您联系。电话要保持通畅,手机要保持信号清晰、电源充足。

(5)如果是多人受伤,说明大致的受伤人数、伤势、性别及年龄。

(6)说明特殊情况,例如是否有心脏病病史、燃气泄漏、火灾、高处坠落等。

(7)如果当时您已经不能完全表达的时候,也不要着急,等医生主动询问您,这时,您只要回答医生的提问就可以了。

(8)救护车可能会因为地形不熟悉而导致延误救护,因此应尽量与救护人员约在辨识度高的地方,如醒目的公共设施等。另外,在急救车来到之前,最好有人在救护车必经路口等候,以便给医务人员带路,争取抢救时间。

(9)等医生所有的问题问完后,再挂电话。如果在医生没有听明白或不清楚的情况下就挂断电话,就会延误救护车出车的时间。

察报告,以保障自己的权益。

(5)到医院就诊时,应看管好自己的财物,不要给小偷可乘之机。

(6)就诊时请保持安静,请不要随地吐痰、吸烟。

5.就诊时不清楚的事情应该向哪里咨询?

相信大家都有过这种感受,到了医院的门诊大厅,看着医院的各个部门,各种标识,茫然无措,这时您可以找到医院咨询台,那里会有专职人员为您解答疑问。

6.到医院看急诊有哪些流程?

急诊科就诊的患者要依据病情的轻重缓急安排诊治,根据病情分为四类:危重患者、紧急患者、不紧急患者、非急症患者,并以此为依据安排诊治。

到急诊科就诊时,首先要到分诊台,由护士初步了解您的病情和症状。一旦判定为“危急、重症患者”立即进入抢救区救治;判定“紧急患者”急诊诊区优先就诊;判定为“不紧急或非急症患者”急诊诊区顺序就诊。

7.如何拨打急救电话?

为避免患者延误急救的黄金时间,应从以下几个方面向接听电话的医务人员发出

