

综合动态

# 我区控烟执法全面出击



区卫生监督所对区公安分局进行控烟监督检查。

本报讯(通讯员左奇 谢卫芳 肖卉)6月1日,本市“最严控烟令”开始正式实施。据了解,就在当日,我区共出动7个检查组34名卫生监督人员,重点对全区9个街道(鲁谷社区)、党政机关、学校、宾馆、饭店、娱乐场所、医院等辖区16家重点单位进行集中督查。对发现的吸烟个人进行劝导、警告,对控烟措施不到位的控烟场所做好记录,督促指导场所制定、完善、落实控烟措施。本次专项监督共持续3天,覆

盖全区60家重点单位。检查重点为公共场所是否建立禁止吸烟管理制度;是否在禁止吸烟的场所设置明显的禁止吸烟标示和投诉举报电话标示;是否开展禁止吸烟检查工作;是否制作留存禁止吸烟检查工作相关记录;是否对在禁止吸烟场所内的吸烟者进行劝阻等内容。

检查结果表明,各控烟责任单位均高度重视此项工作,不仅建立了控烟管理自查制度,并在显著位置张贴带有举报电话的新版控烟标

志和宣传海报,还积极开展培训组织单位员工学习、了解《条例》具体内容。检查中不少群众都表示:“现在控烟条例太好了,以前总是很纠结如何才能劝阻同办公室的同事吸烟,现在我可以理直气壮地拿出控烟条例保护自己!”

下一步,区卫生监督所将继续加强对公共场所的控烟监督检查力度,宣传引导市民自觉在公共场所禁烟,努力为我区打造无烟环境和人民群众身体健康保驾护航。

## 我区举办2015年世界无烟日宣传活动

本报讯(通讯员周芯蕾)5月31日是第28个世界无烟日,本次无烟日的主题是“制止烟草制品非法贸易”。区疾病预防控制中心联合有关部门在半月园公园举办了世界无烟日主题宣传活动。

本次宣传活动重点围绕世界无

烟日和《北京市控制吸烟条例》开展,重点介绍了《北京市控制吸烟条例》、烟草的有害成分、由吸烟引起的疾病以及戒烟的好处等内容。区疾控中心医务人员还对周围居民讲解了二手烟对家人的危害,倡导公众关爱家人,远离烟草,自觉做到在

公共场所禁烟。活动现场共悬挂宣传横幅2条、放置宣传展板4块,发放宣传折页和海报400余份。

本次宣传活动使居民对《北京市控制吸烟条例》和烟草的危害有了进一步认识,为营造无烟健康的社会环境起到了积极的推动作用。

医院特色

## 区中医医院引进中药配方颗粒

本报讯(通讯员窦飞)近日,石景山区中医医院引进中药配方颗粒药房,为广大患者提供了方便。

中药配方颗粒是以符合炮制规范的优质中药饮片为原料,采用现代高新技术提取浓缩而成的单味颗粒。其性味、功效与原生药是一致的,具有不需煎煮、直接冲服、服用量少、疗效确切、卫生安全等

优点。按医生处方或患者所需的用药剂量、味、剂数等配方参数,实时自动完成识别、称重、计量动作。具备计量精度高、动作快捷、使用安全等特点。同时,这种中药颗粒克服了传统中药汤剂的煎煮费时、服用量大、携带和保存不便等不足,适应了时代的进步和快节奏的生活,便于上班、上学、出差、

旅游时携带服用。



政策宣传



### 区卫生计生系统推进安全生产工作

## 全面开展夏季消防安全大检查和“安全生产月”活动

本报讯(通讯员黄旭红)5月29日,按照区委安委会和区防火委的要求,区卫生计生委召开安全生产工作部署会,对卫生计生系统“打基础、强整治、严管控”社会面火灾防控暨夏季消防安全大检查和“安全生产月”活动相关工作进行了动员部署。辖区一级以上医疗机构、委属单位有关负责人参加会议。会议强调,各单位要清醒认识

当前安全生产工作的严峻形势,站在讲政治、促发展、保稳定的高度,牢固树立“生命至上、安全第一”的理念,坚持一切从零抓起,通过加强组织领导、落实主体责任、强化宣传教育、深化排查整改等措施,全面推进卫生计生系统夏季消防安全大检查和“安全生产月”活动的深入开展,努力为医疗卫生和计生服务创造良好的安全环境。

### 区动物卫生监督所开展社区宣传

## 倡导居民文明规范养犬

本报讯(通讯员邱峥艳)为贯彻落实《北京市动物防疫条例》,切实做好狂犬病免疫预防工作,强化养犬者的法律责任和社会责任意识,提高群众为犬只免疫和佩戴免疫标识的自觉性,日前,区动物卫生监督所在鲁谷社区开展宣传活动。

活动中,执法人员向社区群众现场讲解有关犬只免疫必要性、免疫标识的发放及领取、石景山区免疫点信息、狂犬病免疫证明开具等

方面内容。此次活动共悬挂宣传横幅1条,摆放宣传栏4块,向群众发放《市民养犬防疫知识手册》等各类宣传材料200余份。

今年是施行对免疫犬逐条信息录入并佩戴免疫标识的首年,执法人员通过宣传相关法规政策、强制免疫管理制度等信息,积极营造群防群控的良好社会氛围,促进社会监督和共同治理有机结合,进一步保障群众公共安全。

健康科普

## 坚持戒烟 带您五步走

Step1: 写下1份承诺,向戒烟发起冲击。

1.制定一份“戒烟承诺书”,找出吸烟真正原因。

2.列出利弊清单。主动列出吸烟的“好处”和坏处、戒烟的“坏处”和好处等,越具体越好,并且保存下来,或者贴在醒目的位置。帮助自己认清矛盾,增加戒烟愿望。

3.记录一周吸烟情况。做个记录表,详细观察自己一周的吸烟情况,包括什么时间、地点、和谁在一起吸烟,当时的心情以及对这支烟的渴求。

4.开戒烟“发布会”。可以事先向大家打个招呼,告诉他们你从哪天开始戒烟,并提醒周围的人,你戒烟也是为了大家的健康,希望他们多鼓励和支持。

做好上述准备,你就可以将包含自己的姓名、戒烟时间、原因、承诺人和见证人签名在内的“承诺书”保存或张贴起来,扔掉所有的烟草产品和吸烟用具,正式和烟草说“拜拜”。

Step2: 熬过2周痛苦,试试“戒烟四招”。

1.戒烟第一天,可以找点有意思的事情做,比如看电影、打篮球等,让自己意识到“没有烟,生活照样精彩”。

2.接下来的几天,心态放轻松。当烟瘾来袭时,可以做这些:深呼吸15次、喝杯冷水、扩胸伸懒腰、刷牙洗脸,或者找人聊聊天,嚼点小黄瓜、口香糖等。而身体出现呵欠连连、精神不济等“戒断症状”时,可适当锻炼一下。

3.第五、六天可以“犒劳”一下自己,比如逛街买个礼物、请自己吃一顿等,增加动力。

4.戒烟第二周时,最重要的原则是要继续努力、不能放弃。可以复习一下克服烟瘾的策略、回想自己戒烟的理由,不断强化心理斗志。

Step3: 找到3个帮手,家人、榜样、医生。

1.家人起到“监督员”的作用。

家人可为吸烟者创造无烟的家庭环境,表明自己很为他的吸烟问题担心,必要时用些吸烟危害健康的事例警戒他们。

2.向成功戒烟者取经。他们的话对戒烟者来说通常很有说服力。

3.到有戒烟门诊的医院寻求戒烟专业医生的帮助,必要时可在医生指导下使用合适的戒烟药物。

Step4: 拒绝4种诱惑,尤其远离聚会和应酬。

1.戒烟过程中应尽量避免与烟民接触,少去或不去容易吸烟的场所,比如酒吧、KTV等。

2.戒烟初期最好少参加应酬,尽量婉拒各种聚会。同时选择一个相对“隔离”的日期作为“戒烟日”开始,而不是春节、放假等聚会繁多的时候。

3.坚决拒绝别人递的烟。如果不能做到,可找个理由推脱,比如去洗手间、到门口接人等,立刻离开。

4.在过去总是吸烟的地方和场合放置一些警示牌,如“起床时不要吸烟”、“饭后不要吸烟”等。

Step5: 克服5大难关,转移注意,控制“心瘾”。

1.“非常渴望吸烟”:当强烈的烟瘾冲击你时,最好马上分散注意力,同时用饮水喝茶,或咀嚼干海藻、无糖口香糖等替代行为进行缓解。

2.“心情烦躁、易激惹”:此时可以慢慢深呼吸,让紧张的肌肉逐渐松弛,或者外出散步等。

3.“不能集中注意力”:戒烟初期,可以适当减少工作负担1周,以便释放压力。

4.“睡不着觉”:注意避免喝含咖啡因的饮料,睡前用温水泡个澡,做会儿伸展运动。

5.对于头疼、便秘、食欲或体重增加等身体上的不适,则要注意规律饮食起居,大量喝水、多吃些蔬菜水果等替代,而不是巧克力、糕点等高热量零食。