

2022年12月20日

星期二

第2977-2978期

中国知名专业报品牌

湖南日报报业集团主管
华声在线股份有限公司主办
国内统一刊号CN43-0036
全国邮发代号41-26

今日8版

大众卫生报

服务读者 健康大众



国务院联防联控机制：

加强对“两节”期间返乡人员健康提示和医疗保障服务

国务院联防联控机制综合组日前印发《加强农村地区新冠肺炎疫情防控和健康服务工作方案》(以下简称《方案》),指导农村地区做好2023年元旦、春节期间新冠肺炎疫情防控和卫生健康服务工作。

其中,《方案》提出,加强对“两节”期间返乡人员的健康提示和医疗保障服务。地方各级疫情防控机制要加强统筹协调,指导县级防控机制切实落实责任,加强对“两节”期间返乡人员的疫情防控宣传引导。乡镇政府和村民委员会

及时关注掌握返乡人员信息,提示做好健康监测,在返乡初期规范佩戴口罩,减少与家中老年人尤其是合并基础性疾病者的接触,并告知居住地乡村医疗卫生机构联系方式。

返乡人员出现发热、干咳、乏力、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,可联系乡镇卫生院或村卫生室,乡村医务人员对其提供必要的健康咨询、健康监测、抗原检测、用药指导等服务。对于无症状感染者、轻型病例采取居家治疗,提示

其不外出,居家期间尽可能减少与家人接触。村民委员会和村卫生室要为返乡人员及时获得对症治疗药物和抗原检测试剂盒提供便利。对症状明显的可指导其到发热诊室就诊,对出现多日持续高热、呼吸困难等情况的,及时指导和协助向上级医院转诊。

加快推进农村人群尤其是老年人新冠病毒疫苗接种。落实《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》,坚持“应接尽接”原则,坚持政府牵头、部门联动、村组动员,

落实属地管理责任,加快提升农村地区80岁及以上人群接种率,继续提高60—79岁人群和其他年龄段人口接种率。承担接种任务的乡村医疗卫生机构要通过设立老年人绿色通道或安排流动接种车下乡进村等措施,最大程度为农村居民特别是老年人接种提供便利。

健康中国
湘潭市妇幼保健院 协办
咨询电话:0731-58577528
网址: <http://www.xtfuyou.com>
地址:湘潭市岳塘区东湖路295号

征文竞赛

岗位技能大赛

12月13日,中南大学湘雅三医院乳甲外科举办“劳动美技能美”情景模拟基础生命支持岗位技能大赛。比赛中,选手们面对模拟的突发情况,快速反应、迅速处理,抢救能力得到充分体现,也展示了个人风采。其中,心肺复苏(CPR)技能是医务人员的基本技能,关键时刻能及时为心脏骤停患者争取更多的救治机会,提升救治成功率。此次技能大赛促进医护人员急救能力不断提升。

通讯员 杨玥晗 王玲 摄影报道



新冠感染者“阳康”后如何做好家庭消杀?

本报讯(通讯员 凌建军)随着部分地区新冠感染者人数不断增长,阳转阴人员也在增多。然而,很多市民康复后又开始担心:感染期间的衣物、生活用品是否会附着残留病毒?会不会造成二次感染?“阳过”的家里该如何消杀?近日,湖南省卫生健康委健康教育宣传中心为您解答。

“阳过”居家康复后被家中物品感染的风险很小。研究显示,病毒离开人体,在常温、干燥、硬质表面,2~3个小时就会失去活性,也就不再具有传染性。

家庭里洗手池、马桶、冰箱(冰柜)、生活垃圾等是消毒的重点区域。居家消毒应以清洁为主,化学品消毒为辅。居家优先使用阳光暴晒、热力等物理消毒方法。要做好通风换气,建议每天通风2~3次,每次不少于30分钟。“阳过”之后居家环境及物品可以采用酒精、消毒液、高温(热)、暴晒等方法消毒。

一是用酒精或消毒液消毒。面积较大的物件如桌面、地面,可用含有效氯(溴)500毫克/升的消毒液进行喷洒、擦拭或拖拭消毒。常用小件物品如手机、遥控器、鼠标、门把手、水龙头、各种按钮等可用75%酒精湿巾或1000毫克/升含氯消毒液擦拭消毒,作用30分钟后,清水擦拭去除消毒剂残留。注意开窗通风。

二是高温消毒。餐具等耐高温耐湿物品首选煮沸消毒,可以将其放入沸水当中15~30分钟,或流通蒸汽消毒30分钟,也可使用餐具消毒柜。还可使用250~500毫克/升的含氯(溴)消毒液浸泡30分钟后,再用清水洗净。

三是洗涤和暴晒。阳性人员隔离期间所穿衣物、所用床品等织物,可以选择织物消毒液浸泡消毒,可用500毫克/升的含氯消毒液浸泡30分钟后,常规清洗。

四是封闭静置。阳性人员转阴后,不急用的或不便消毒或不想消毒的物品,可以选择集中在一个相对独立的合适位置,封闭静置一段时间再使用。

居家“战”疫 重点人群出现心理问题怎么办?

本报讯(记者 邓桂明)居家“战”疫,老年人、孕产妇、幼儿等重点人群出现心理问题怎么办?12月15日,湖南省脑科医院(湖南省第二人民医院)抑郁症诊疗中心主任、副教授刘光亚给出了详细建议。

疫情期间,老年人、孕产妇、幼儿容易出现下列心理问题。一是焦虑情绪。担心多,内心感到不安,出现坐立不安、心慌、心悸、手心出汗、忽冷忽热等植物神经功能失调等症状,以致影响到了饮食和睡眠。二是问题行为。花费大量的时间关注手机朋友圈、老朋友等发布的关于感染的内容,尤其把注意力放在那些造成危害的

信息上,使得内心更加焦虑。三是消极、灾难化认知。在大量信息充斥时,更容易选择性地关注那些不好的信息。四是躯体不适。新冠十大症状与很多的流感及普通感冒症状有重叠,当前季节又是流感的高发季节,当出现躯体不适时很容易在这种心理“暗示”下出现或者加重症状。五是行为上的问题。出现时刻关注自身躯体不适,反复测量体温,喝水、咽口水等刺激咽部出现咳嗽症状、头晕不适等症状。

如果出现这些心理问题,如何进行自我调适?在焦虑情绪应对方面,要固定作息时间。如定时定点进食;固定时间入睡;按部就班工作/生活。

有意识地放慢语速讲话、慢行动、深呼吸,如仍感到内心或头脑无法平静,可选择听一些冥想的音乐等。积极转移注意力:主动在头脑中回忆带来愉快体验的经历。在问题行为应对方面,避免信息过载,选择关注积极、有用的信息。科学安排居家生活(听些冥想的音乐、做深呼吸,规律作息,轻量运动、看书、写毛笔字、绘画等)。做创造性的事务,如烹饪美食等。在躯体化症状应对方面,要规律作息,定时进食,保证营养,保证饮水量等减少易感因素,提高免疫力。尽可能保持良好健康的心理状态,必要时向专业的人员求助。

大医精诚 绽芳华

——衡阳市中医医院建院70周年回眸 详见04版

启事

因疫情防控原因,本报12月20日与12月22日合刊,12月20日出版;12月27日与12月29日合刊,12月27日出版。

本报编辑部

本报社址:长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼 总编辑:涂新山 湘广发登第0035号

新闻热线:0731-84326206 订报热线:0731-84326226 广告热线:0731-84326448 本报每周二、周四出版 全年订价:168元 零售价:2.00元 印刷:湖南日报印务中心