



健康 上饶

JIANKANG SHANGRAO

扮靓城市颜值 呵护洁净家园

本报记者 黄珠慧子

漫步在广丰区大街小巷,放眼望去,道路干净畅通,农贸市场焕然一新,住宅小区环境优美,城市空间得到拓展,“九小”门店亮丽整洁,“门前三包”落实到位……一城之美,始于颜值,源自管理。近年来,广丰区坚持标准不降、力度不减,持之以恒地抓国家卫生城市巩固工作,改善城市环境,提升城市颜值,提高健康水平,持续增强人民群众获得感、幸福感、安全感。

“九小”行业大整治

园丁路上的“卫生菜馆”,经过整改后焕然一新,餐具摆放整齐,操作间布局合理,地面、墙面平整无破损,禁烟标识、营业执照、食品安全许可证、从业人员健康证等张贴在醒目的位置。“店里干净卫生了,客人也多了。”老板汪大林打趣地说:除了做生意,我就是搞卫生,现在不光是食品监管部门对餐馆的卫生条件有要求,我自己也时刻告诫自己,黑榜可不能上了。

汪大林口中的“黑榜”,是广丰区巩固国家卫生城市创建成果工作的特色亮点之一。该区通过对环境卫生、设施与管理等方面进行评选,对评比出来的最差“九小”行业经营户进行曝光并纳入诚信黑名单,对拒不整改的经营户,由行政主管部门专项整治,督促整改,严管重罚,直至停业整顿。“卫生菜馆”就是上了第一期评比的“黑榜”,当时是广丰区市场监管局永丰分局副局长潘求敏带队检查,他回忆道:环境卫生脏乱差,一些设施设备不符合规定,我们便向店家下发了整改通知书,要求一周内整改到位。”汪大林在一旁接过话:“现在不光整改到位,我还是“红榜”商户了。”

有“黑榜”必有“红榜”,如经营户被列入“红榜”予以奖励。根据目前“红黑榜”评定结果来看,符合红榜条件的商家越来越多,大家都努力争做红榜商家。

群众健康无小事

食品安全关乎每个人的身体健康,为了让大家更加

了解食品安全的相关知识,增强食品安全的意识,倡导健康饮食,5月19日,永丰街道麦园社区邀请广丰区市场监管局工作人员在社区服务中心开展食品安全知识讲座,100余名辖区居民聆听了讲座。

“不要购买‘三无产品’,挑选商品时要看保质期、看配料表、看营养成分……”讲座上,专家深入浅出地介绍食品安全的相关知识,为居民讲解了食品安全选购常识,并通过列举身边案例提醒日常生活中应该怎样注意饮食卫生、营养等问题,还向居民们科普了一些食品安全方面的误区,引导大家要有健康、科学的饮食习惯和良好的生活方式。居民邵丽琴说:听了下午的讲座,我学到了很多清洁卫生方面的知识,对我的帮助很大。希望社区多举办一些健康知识讲座,让我们能在家门口近距离了解到各类健康知识。”讲座结束后,现场还开展了食品安全知识有奖竞赛。本次活动共发放宣传资料200余份,解答群众疑问30余次,切实提高了辖区居民对食品安全工作的知晓度,增强居民的食品安全意识。

食品安全健康宣讲活动只是广丰区提高群众健康素养意识的缩影之一。截至目前,全区共组织开展健康宣讲260余场次,辐射43个社区居民。

城市清洁常态化

周五义务城市清洁日是该区巩固国家卫生城市创建成果工作的另一个特色亮点。从4月28日起,每周五下午,该区充分发动挂包单位、新时代文明实践志愿服务队伍、居民等力量持续开展常态化、制度化、标准

化的环境卫生整治活动。

5月19日恰逢周五,下午3点,永丰街道麦园社区80余名志愿者分为4组,前往辖区内“黑榜”商户及留守老人家中进行义务清洁。记者跟随其中一组志愿者前往麦田路86号,这是75岁老人郑兵清的家。志愿者们来到他家,发现地面面积了不少泥污灰尘,屋内杂物堆积,有些桌椅已破损,存在安全隐患。志愿者们撸起袖子就干,有扫地的、有擦桌子的、有收拾屋子的,不一会儿,经过志愿者们打扫与整理,房间焕然一新,老人露出了开心的笑容,心里和屋子都跟着亮堂了起来。在打扫卫生的同时,志愿者们与老人亲切交谈,询问老人身体状况,生活是否不便,了解他的所思所想。志愿者们还为他现场进行了健康宣教,叮嘱老人保重身体。

与此同时,各个社区还分别组建了2支队伍,为环境卫生检查小分队和健康宣传小分队,让群众真正地融入参与到巩固国家卫生城市工作中来,提高群众健康卫生意识。接下来,广丰区创建办将针对5个街道存在的问题,进一步细化举措,不断加强宣传引导,做到环境卫生整治日常化、常态化。

巩固好国家卫生城市,不仅仅是保住一块“牌子”,更要做实城市的“里子”,这是一条无止境的路。广丰区创建综合办主任王青山说:广丰区领导重视、干群齐心、督查回效,通过开展7个专项整治、三个“红黑榜”评比等形式,确保全区巩固国家卫生城市创建成果工作有序有效地向前推进,让每一个生活在广丰区的人都感到幸福。”

上饶市省级中医特色治疗平台启用



本报讯 记者黄珠慧子报道:为贯彻落实《江西省中医特色治疗平台建设实施方案》精神,有效推动中医传承发展,充分发挥优秀的中医药文化,加强中医(专长)医师规范化执业,发挥中医(专长)医师特色治疗水平,5月19日,上饶市省级中医特色治疗平台在上饶市中医医院正式揭牌启用,并开展义诊活动。

中医药源远流长,一根银针、一个手法、一张膏药,往往便能解决不少常见病,甚至疑难病。义诊现场,前来体验中医特色治疗服务的患者络绎不绝,患者万霖在中医专家的“按”、“推”、“捏”等正骨手法下,很快感觉膝盖的疼痛感减少,他连连夸到:原本以为是膝盖有问题,但经过专家看诊,发现是由于我的高低肩引起的,刚刚专家给我治疗了一下,效果很好。这个平

台启用后,我们老百姓看病更方便了。”据了解,目前平台共聘请中医(专长)医师十余名,主要涵盖胃病、不寐病、咳嗽病、偏瘫、颈椎疼痛、妇科及眼科等病种,服务项目包括普通针刺、针刺运动、隔物灸、艾条灸、长蛇灸、火龙罐、手指点穴、拔罐、闪罐、走罐、推拿、耳穴压豆、中药热奄包、中医美容针、面部推拿、面部刮痧等。

该平台是落实省委省政府中医药强省决策部署、加快推进国家中医药综合改革示范区(江西)建设的具体任务,也是发挥中医药治病防病特色优势,方便群众看病就医的重要载体。上饶市中医医院党委书记李年发说:作为上饶市第一家省级中医特色治疗平台,医院将充分发挥名中医专家及确有专长中医优势,积极推广传承有效方式和创新模式,为群众提供更优质的中医服务。”



为加大驾校“防风险 除隐患 遏事故”安全生产教育,提高教练员、学员突发紧急情况下应急自救能力,近日,婺源县紫阳镇卫生院联合参与由该县交通运输局组织的驾培行业应急演练活动。演练现场,医护人员通过讲解急救救护的基本知识,实地演练创伤后的止血、包扎、骨折固定及搬运等,让大家可以近距离观摩和现场模拟操作以提高实战技能,增强应对突发事件的信心和勇气。

袁峥艳 记者 黄珠慧子 摄影报道

普法宣传进乡村 法润民心促健康 市卫健委组织开展普法义诊系列活动

本报讯 记者黄珠慧子报道:为进一步加强法律常识在农村的宣传与普及,推动基层群众对《民法典》的认识和了解,5月16日,上饶市卫健委组织江西赣东北律师事务所、上饶市皮防所工作人员赴余干县黄金埠镇塘湾村,开展美好生活·民法典相伴”及关爱皮肤健康我们在行动”系列宣传活动。

“现场有人知道《民法典》吗?了解过里面的内容吗?”当日上午10点,《民法典》专题讲座在塘湾村村口拉开帷幕。律师姜梦诗以案讲法,以案释法,针对《民法典》中与百姓密切相关的内容进行了详细讲解,如同养动物侵权、机动车侵权、损害赔偿等,医护人员通过讲解急救救护的基本知识,实地演练创伤后的止血、包扎、骨折固定及搬运等,让大家可以近距离观摩和现场模拟操作以提高实战技能,增强应对突发事件的信心和勇气。

“通过此次系列宣传活动,将法律知识和义诊服务送进乡村,送到广大基层群众身边,有效提升了群众的法治意识和健康意识。”市卫健委综合监督科(政策法规科)科长祝文峰表示,下一步将继续结合部门职能,开展相关普法活动,使广大基层真正做到学法、懂法、守法、用法。

知识,村民徐才进连连夸赞:今天学到了很多对我们老百姓切实有用的法律知识,让我们知道以后如果碰到了类似的事情该怎么办,希望这样的活动能多开展几次。”

活动现场,市皮防所派出皮肤科专家志愿服务队,开展关爱皮肤健康我们在行动”义诊活动,医护人员为村民开展免费抽血医疗服务、艾滋病防治宣传,并耐心解答群众咨询。前来检查、咨询的村民络绎不绝,现场气氛十分活跃。当日共接受艾滋病检测60人,接受皮肤咨询110人,发放宣传册300余份。

“通过此次活动,将法律知识和义诊服务送进乡村,送到广大基层群众身边,有效提升了群众的法治意识和健康意识。”市卫健委综合监督科(政策法规科)科长祝文峰表示,下一步将继续结合部门职能,开展相关普法活动,使广大基层真正做到学法、懂法、守法、用法。

德兴积极开展老年人健康保驾护航

本报讯 程顺顺 记者黄珠慧子报道:李大爷,您最近血压控制得不错,药还是要坚持吃,平常吃饭注意少盐少油。”孙奶奶,您的血糖有点高,要注意控制饮食,多锻炼。”5月11日一大早,德兴市铜矿南区活动现场热闹不已,数十名老年人早早来到现场,等候进行一年一度的免费健康体检。德兴市泗洲镇卫生院的医务人员耐心问诊,了解每个人的日常生活、饮食习惯和身体状况,提供测血压、血糖、血液生化检查、彩超、心电图、肺功能检查、中医药健康管理等服务,根据检查结果,结合每个人的身体状况,给予专业的用药和保健指导,建立健康档案。对行动不便及失能人群,采取“跑腿”的形式把体检设备带到居民家中,免费为其进行健康体检。

这是德兴市开展国家基本公共卫生服务的一个缩影。近年来,为不断提升公共卫生服务能力,切实保障人民群众身体健康,全市17个乡镇卫生院、社区卫生服务中心均组建了专业的健康体检队伍,结合家庭医生签约服务、健康宣教咨询活动等,深入辖区内每一个自然村,进村入户为65岁以上老年人进行免费健康体检,为他们普及健康知识,开展健康教育、健康指导,同时针对慢性病患者定期追踪随访,让老百姓在家门口就能享受到方便、快捷的医疗服务。

截至目前,该市共开展健康讲座和义诊52场,完成老年人体检并上传至档案系统5120人。下一步,德兴市将持续开展国家基本公共卫生服务项目,切实把家庭医生签约工作做实做细,针对重点人群开展个性化健康教育,帮助他们建立良好的卫生习惯和健康的生活方式,做到无病早预防,有病早发现、早干预、早治疗,把国家基本公共卫生服务政策落到实处,提高老年人健康水平和生活质量。

健康教育

必看! 防溺水指南

炎炎夏日,高温难耐,普通雪糕已经难解燥热,只想畅游在水中,忍不住化身一条固执的鱼”同时,溺水事件也进入易发期、高发期,每一起事故的发生都会带来巨大的伤害,学习防溺水知识和技能,加强安全意识和自我保护意识,提高避险防灾和自救能力,严防意外事故的发生就显得尤为重要。

在游泳时,这几点要注意:选择安全游泳场所,选择有救生员、警示标志和安全设施的游泳场所,避免选择没有安全保障的水域游泳。在游泳前,了解水域的水深、水流、水温等情况,以及周边的紧急设施和联系方式,提前做好应急准备;掌握基本的游泳技能:学会正确的游泳姿势和呼吸方法,提高对水的适应能力和自救能力,避免因技能不足而导致的溺水事故;不要过度自信和冒险:即使是熟练的游泳者,也要注意自身的体力和耐力,避免在疲劳或不适时继续游泳。同时,不要随意尝试危险的水上运动和嬉戏,避免不必要的风险;结伴而行:在水域活动时,最好与他人结伴而行,相互照应和提醒,遇到紧急情况时也能及时寻求帮助;佩戴救生设备:佩戴救生设备,如救生圈、救生衣等,可以提高自身的安全保障能力。

如果在游泳或者其他水上活动中出现了自身溺水的情况,应该尽快采取以下措施进行自救:

保持镇静:尽管自身溺水可能会让人感到惊恐和恐慌,但保持镇静非常重要。尽量保持呼吸稳定,避免浪费过多的体力和氧气;立即向上浮出水面:如果能够自由移动,应该尽快向上浮出水面,以便呼吸新鲜空气。同时,尽可能保持头部向后仰,以避免呼吸困难;保持呼吸:如果无法浮出水面或者被水淹没,应该尽可能保持呼吸,避免窒息。如果您的嘴巴或鼻子被水淹没,应该尽可能保持镇静,等待救援。求救:如果能够发出声音,请尽可能大声呼救,引起他人的注意并寻求帮助。如果您无法发出声音,应该尽可能挥动手臂或者其他物体,以引起他人的注意。尽可能保护自己:如果被拖入水中或者被水流冲走,应该尽可能保护自己,避免碰撞到其他物体或者受到更严重的伤害。需要注意的是,自救时应该尽可能保持镇静和冷静,采取正确的措施和方法,并在必要时等待他人的救援。同时,也应该提高自我保护意识,遵守游泳区域的规定和安全规定,预防溺水事故的发生。

(记者 黄珠慧子整理)

我市开展“防治碘缺乏病日”科普宣传活动

本报讯 记者黄珠慧子报道:5月15日是我国第30个“防治碘缺乏病日”,连日来,我市各地开展科学补碘系列宣传活动,引导市民科学用盐、合理补碘、健康生活。

上饶市疾控中心、信州区疾控中心在上饶市妇幼保健院开展了妇女、儿童等重点人群的健康宣教活动,旨在加深群众对碘相关知识的理解认识,引导人群科学补碘。活动现场摆放宣传展板和循环播放宣教视频,工作人员现场科普了碘缺乏病相关知识和介绍了加碘盐、低钠盐等食用盐的鉴别,通过有奖问答的互动环节让孕宝妈们等受众加深对碘缺乏病的认识。孕妈妈官小敏说:她们从饮食、生活习惯等方面给我们准妈妈进行科普,让我了解到许多需要补碘的注意事项,帮助我更加健康地孕育。”婺源县卫健委围绕科学补碘三十年,利国利民保健康”这

一主题,通过设立固定展位、发放宣传资料等多种形式,使广大市民充分了解碘缺乏病的危害以及食盐加碘的重要性,现场还向过往市民赠送优质加碘盐,引导市民正确选购食盐。婺源县疾控中心副主任程媛表示,通过走进群众这种方式,对碘缺乏病及产生的原因进行了科普与宣传,提高人们对碘缺乏病危害的认识,指导居民科学合理的补碘。

横峰县疾控中心组织老师走进横峰县第二中学,为师生上了一堂精彩的健康知识课。专家向广大师生重点讲解了防治碘缺乏病和科学补碘的相关知识,同时为大家建立家庭食用碘盐小档案。”我今天学到了缺碘可能会影响发育,缺碘应该多吃一些含碘丰富的食物来补充,如海带、海菜等,我会把这些小知识告诉亲人和朋友,让大家一起来学习,保持健康的生活状态。”横峰县第二中学学生徐志鹏说道。