

春运如何严防新型冠状病毒？

WHO 发布新型冠状病毒防护指南

近日世卫组织(WHO)发布了针对疑似新型冠状病毒造成严重急性呼吸道感染的临床管理临时指南。对照以下指导,帮你降低感染冠状病毒的风险。



2019年末至今,新型冠状病毒肺炎疫情持续发酵。自1月20日凌晨起,全国多地通报新增病例,随着报告病例数字的上升,公众的神经不断紧绷。正值春运,该如何预防新型冠状病毒感染呢?

春运路上如何严防感染?
正值春运,火车、飞机上车窗封闭,空气不流通,易于病毒传播。踏上回家的旅程前,大家一定要做好充足准备。

目前,医学界还没有针对新型冠状病毒的疫苗或特效药,短时间内无法增强人们对该病毒的免疫力,因此,除了对患者进行隔离治疗外,还要尽可能加强预防。

首都医科大学附属北京佑安医院感染一病房主任、主任医师郭彩萍说,目前无论是治疗、医务人员和民众的防护,还是对新发病例的监测筛查,都借鉴了当年控制SARS的经验,百姓在日常生活中也可以按防范SARS那样进行预防。

春运途中:
戴口罩、勤洗手

北京大学基础医学院免疫学系教授、病原与免疫综合实验室主任王月丹表示,具体有以下几点防护措施:

1.制订行程避免颠簸
制订行程时,尽可能避免多次转车,保证足够的休息时间,否则疲劳导致机体免疫力下降,无法抵抗病毒侵袭。

2.旅途中注意添衣保暖
提前查阅当地、目的地的气温,以便准备合适的衣物。而且室内外、车厢内外的温差较大,更要及时调整衣物,以免感冒。

3.佩戴N95口罩/医用外科口罩
戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段。如果发现周围有呼吸道感染症状的患者,比如咳嗽、打喷嚏,最好戴上口罩。

选择N95口罩或者医用外科口罩能很好地预防呼吸道疾病。

口罩佩戴时,要将折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合。戴口罩前应洗手,或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面,减少口罩被污染的可能。分清口罩的内外、上下,浅色面为内,应该贴着嘴鼻,深色面朝外;金属条(鼻夹)一端是口罩的上方。要定期更换、不可戴反,更不能两面轮流戴。

4.用香皂勤洗手
尽量用香皂勤洗手,如果条件不允许,可准备消毒湿巾或免洗洗手液。

除了避免被传染,也不能让自己成为传播源。如果有感冒症状,外出最好戴上口罩;在人群密集区域打喷嚏、咳嗽前,尽量用纸巾或衣服掩住口鼻。

打喷嚏时,不小心接触到呼吸道分泌物,应尽快洗手或擦拭干净。

出现发热、呼吸道感染的症状,特别是症状不缓解或持续加重,应及时到正规医疗机构就诊。

春节期间:
食物做熟,少去拥挤的地方

春节期间大家免不了走亲串友,此时应尽量做到:最好少去人群拥挤的地方,或记得戴上口罩;外出归家后,尽快清洗双手,避免将病原体带给家人;不要吃未经检疫的野生动物、生鲜等食品,比如路边摊售卖的肉食。

很多野生动物都可能携带病原体,成为某些传染病的传播媒介,果子狸、蝙蝠是冠状病毒的常见宿主,不要为了“尝鲜”而冒险。

饲养、宰杀、贩卖野生动物的过程中,人极有可能会接触到带有病原体的动物分泌物,手接触分泌物后,再去接触食物、摸口鼻或者揉眼睛,病原体便可进入人体,使人感染。

在外旅行者也不要触碰野生动物,尤其是蝙蝠、土拨鼠等啮齿类动物,以免感染人畜共患病。

对于要出行的公众,香港卫生署建议采取如下防护措施:

避免到访医院。如有必要到访医院,应佩戴外科口罩及时刻注重个人和手部卫生;
避免接触动物(包括野味)、禽鸟或其粪便;
避免到湿货街市、活家禽市场或农场;
避免近距离接触患者,特别是有急性呼吸道感染症状的患者;

切勿进食野味及切勿光顾有提供野味的食肆;
注意食物安全和卫生,避免进食或饮用生或未熟透的动物产品,包括奶类、蛋类和肉类,或食用可能被动物分泌物、排泄物(例如尿液)或产品污染的食物,除非已经煮熟、洗净或妥为去皮;

身处外地时,如身体不适,特别是有发烧或咳嗽,应戴上外科口罩,立即通知酒店职员或旅游领队,并尽快求诊;

从外地回港后,若出现发烧或其他病征,应立即求诊,主动告诉医生最近曾到访的地方及有否接触动物;并佩戴外科口罩,以防传染他人。

(部分内容来源:世界卫生组织 湖北省卫生计生宣教中心)

探索合作发展 推广特色诊疗

“邵荣世全国名老中医药启东工作站”接受省级考核

1月7日下午,省中医药管理局专家组一行在泰州市卫健委中医处处长纪敏的带领下,对市中医院“邵荣世全国名老中医药专家传承工作室启东市中医院工作站”(以下简称“工作站”)进行年度考核。

专家组成员首先听取了市中医院副院长夏卫明关于工作站建设情况汇报。随后,根据省中医药管理局印发的

《全国和省名老中医药专家传承工作室基层工作站建设项目实施方案(试行)》,专家们认真查阅资料,并通过实地检查,对中医院在工作站的条件建设、团队建设、人才培养、专科建设等方面进行验收评分。

自中医院被遴选为邵荣世全国名老中医药专家传承工作室的其中一个基层工作站以来,院部高度重

视,按照基层工作站建设计划,认真做好各项工作,确保名医工作室基层工作站建设有序推进。2018年8月25日,市中医院进行了工作站揭牌仪式。成立工作站以来,专家团队每季度2次进驻工作站开展诊疗、带教、义诊、讲学、业务培训等活动。通过邵荣世为核心的专家团队的帮助,加快了中医院中医药人才

建设,提升了服务能力,以及中医院脾胃病科的业务水平。

专家组对工作站取得的成效给予充分肯定,也提出了不少宝贵意见。中医院将以此契机,在下阶段工作中,积极探索长期可复制的合作发展模式,确保优势病种和特色诊疗技术的推广进一步落到实处,惠及百姓。
(王海燕 陈红英)

中医院开展扶贫助学活动

1月17日下午,市中医院副院长夏卫明一行至结对帮扶村——汇龙镇近江村,对两名家庭困难大学生助学帮扶,夏卫明详细了解学生们最近的生活、学习情况,并代表医院为每名大学生送上助学金5000元。

今年是脱贫攻坚决胜年,中医院联合汇龙镇近江村开展精准扶贫助学活动,中医院将资助这两位贫困大学生至大学本科毕业,勉励他们发扬自尊、自信、自强、自立的精神,努力掌握专业知识,将来成为一个对社会有贡献的人。
(王静东 王正雅)

中医院举办春节前健康科普知识讲座

1月20日下午,市中医院举办“健康过大年”科普知识讲座,近30位内科病区患者及家属参加活动。

讲座上,科教科副科长陈红英讲解了春节期间群众比较关注的健康饮食、健康生活方式等问题,从健康饮食,合理营养,保持合理体重,坚持锻炼和远离烟酒,避免不良生活习惯等方面,告知大家合理安排假期生活作息和饮食。
(陈天天)

行政支部开展“结对帮服”主题党日活动

近日,市中医院行政支部组织8名志愿者再次来到紫薇二村社区,看望石士辉、陆介生两位老人。两位老人因病瘫痪在床多年,志愿者认真了解护理情况,听诊心肺功能,测量血压、血糖,并对陪护人员进行健康宣教。

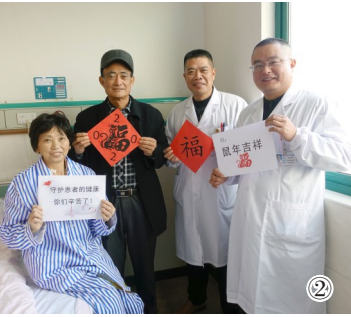
当天,石士辉老人的血压偏高,对比之前几次血压情况,志愿者建议陪护人员及时给老人进行药物干预,以确保老人的血压恢复到正常水平。志愿者还针对石士辉老人的家属存在颈椎病、失眠及高血糖症状,实施辩证施治,进行耳穴压豆治疗。

当了解到陆介生老人右眼长了一个小疙瘩,行政支部成员请来眼科副主任医师吴勤上门为老人检查。经查,确认为眼部轻微结膜炎,嘱咐家属眼药水治疗即可。
(陈卫兵)

互道新春祝福

新春佳节即将来临,市中医院开展的医患互道新春祝福活动,密切了医患关系,营造了节日气氛,慰藉了众多患者,彰显了医者美德,科室、病房里处处其乐融融,呈现出别样的新年气息。

图①:党员代表献上祝愿。图②:医患同心祝福。图③:衷心感谢医生。
王海燕 陈天天摄



中医院举办心肺复苏急救技术培训

你们遇到过身边突然有人倒地、不醒人事吗?有见过某人突然抓住喉咙说不出话吗?见过婴儿窒息吗?假如见过,相信我们会第一时间打急救电话120,这是正确的,但是在医护人员赶到之前,我们是否可在第一时间为

他人提供有效的帮助?当各种原因引起心跳呼吸骤停时,“心肺复苏”是最有效的紧急救护技术。

为了提高中学生的安全意识及救助能力,1月20日下午,市中医院专门为中学生开办了一期“心肺复苏急救技

术培训”。医院急诊科护士长徐松梅为孩子们生动讲解了心跳呼吸骤停的急救技术及操作要点。学习过程中,孩子们仔细听课,操作认真,每个人认真在模拟人身上学习心脏按压和正确对口人工呼吸,表现了高度热情的学习积极性。

通过这次课程,孩子们学会了如何识别紧急情况,初步掌握如何求助,如何在保护自己的安全下实施救助的基本技能,成为一个挽救生命的志愿者。家长们纷纷为本次活动点赞。

(王静东 王正雅)

东疆杏林

启东市中医院 启东市融媒体中心 联办 ②⑥

启东市中医院全体员工恭祝全市人民新春健康快乐!