

行动起来,向 零 艾滋迈进

记者 陈慧 李梦慧

12月1日是第28个世界艾滋病日,宣传主题是“行动起来,向‘零’艾滋迈进”。副标题是“合力抗艾、共担责任、共享未来”。为遏制与预防艾滋病,当天,市防艾办、市卫计局、市疾控中心等纷纷行动起来,在农贸市场等地展出宣传展板,发放防艾宣传册、安全套、购物袋等物品,接受群众咨询,传播防艾知识。

为提高人们对艾滋病的认识,世界卫生组织于1988年1月将每年的12月1日定为“世界艾滋病日”,号召世界各国和国际组织在这一天举办相关活动,宣传和普及防艾知识,共抗艾滋,共担责任。

市防艾办副主任沈健康介绍,此前,一位感染者以“过来人”的身份通过该中心向刚发现的感染者提出可取性建议。“过来人”认为,作为HIV感染者,更该坚强,尽可能地给自己时间和空间来接纳这个结果。无论你会有什么样的情绪,都必须慢慢学会

接受这个事实,选择并面对。他说,感染者不妨选择独自面对事实,已婚或者有性伴侣的感染者,应当通知另一半去检测。一定要走出困局,不要一直处于低迷状态。

对于已经上药的感染者,过来人建议:每天按时按量吃药,不能擅自停药。过来人说,他设置了手机闹钟提醒自己按时服药,每天都很准时,服药一年多了,一次也没落下。他还提醒,要提高服药依从性,不能想起来就吃,想不起来就不吃。经常性漏服,会出现耐药性。最好能够随身备好药,忘记吃药,则马上补吃。若漏服时间过长,就不要补吃了。

过来人提醒,刚开始吃药时,会出现身体不适,这个很正常,他也出现了头晕、拉肚子、恶心、没有胃口等症状,一般在忍受范围内。只要坚持,这些症状就会慢慢消失。平时要多喝水,多吃水果蔬菜。上药后要定期复查,对自己的身体负责。还有就是发生性关系时必须戴

套,避免机会性感染,交叉感染。他说:不要以为艾滋离我们很远,一定要懂得保护自己,避免发生高危性行为,洁身自好,对自己负责,不然一切不可能都会变成可能。如果发生了高危性行为,一定要及时去检测。生命只有一次,我们必须好好对待。

市防艾办、市疾控中心呼吁,艾滋病是人类面临的共同挑战,艾滋病的防治需要全民参与、全力投入、全面预防。疾病本身并不可怕,可怕的是对艾滋病的无知和偏见,以及对感染者的歧视。共抗艾滋,共担责任,共享未来。希望更多的朋友加入到艾滋病防治志愿者行列中来,点亮象征参与、支持、理解、关爱的“爱心红丝带”,为抗击艾滋病作出贡献。



疾控之窗

2015(46-47)

建设路71号4楼

市三院推行门诊叫号排队看病 信息化让患者就医便捷又轻松

通讯员 施俊霞

11月16日,市第三人民医院网上预约挂号及门诊诊间叫号排队系统正式推行。

在日常就医时,大家都有一个人看病,大家围观的担忧。作为精神专科医院,市第三人民医院接诊的病人心理更为复杂,更加需要安全、放松的就诊环境。

为保护病人个人隐私,减少等待时间,该院于11月16日正式推行叫号排队系统。病人完成挂号并经过导医台护士预检后,在候诊区等候,每位医生看完一个病人进

行确认后,按顺序等待的下一位病人就能进入诊室了。

通过这一对一的就诊方式,市第三人民医院创造了良好的就诊环境,消除患者对隐私泄露的担心,让病人在接受治疗的过程中能放下紧张的心情,向医生敞开心扉诉说病情,回答医生询问。与此同时,医生在“一对一”看病时,受到干扰会减少,更有利于集中精力,作出准确的诊断。同时,为更好地满足病人选医生的需要,只要病人及时告知导医护士要选定的医生,护士就能按需为其做分诊调整。

为方便患者就医,缩短候诊时

间,市第三人民医院在电话预约、现场预约的基础上开通了省预约诊疗服务平台及市预约挂号平台,省平台已于11月17日顺利通过验收,并投入使用,病人只要登录<http://guahao.zjol.com.cn>、<http://www.zj12580.cn>,或<http://yk3y.zjwst.gov.cn>即可进行预约。



心身健康
幸福一生

市第三人民医院

2015年1月-11月各镇街区 新发 两违 未拆除整改情况通报

根据《关于进一步加强 违法用地、违法建设 查处工作的实施意见》(永委办[2013]46号)文件精神,现将各镇街区新发“两违”未拆除整改情况进行公示通报,欢迎广大群众进行监督。

序号	镇街区	未拆除宗数	序号	镇街区	未拆除宗数
1	经济开发区	0	9	方岩镇	1
2	前仓镇	0	10	西城街道	2
3	舟山镇	0	11	唐先镇	2
4	芝英镇	0	12	城西新区	2
5	龙山镇	0	13	东城街道	3
6	花街镇	0	14	江南街道	3
7	石柱镇	1	15	西溪镇	3
8	象珠镇	1	16	古山镇	4

永康市“违法用地、违法建设”查处工作领导小组办公室
永康市“三改一拆”行动领导小组办公室
2015年12月4日

如何防御雾霾

常言道“秋冬毒雾杀人刀”。随着空气质量的恶化,雾霾天气常在秋冬季节肆虐,许多地方能见度都大幅度降低。大家都知道,雾霾对身体的伤害是很大的,那么,如何防御雾霾呢?

- 1、避免雾天晨练。晨练时人体需要的氧气量增加,随着呼吸的加深,雾中的有害物质会被吸入呼吸道,从而危害健康。可以改在太阳出来后再晨练,也可以改为室内锻炼。
- 2、尽量减少外出。当遇到浓雾天气,要尽量减少外出。不得不出门时,最好戴上口罩。
- 3、患者坚持服药。呼吸病患者和心脑血管病患者在雾天更要坚持按时服药,以免发病;并加强自我监察,注意身体的感受和反应,若有不适,及时就医。
- 4、注意调节情绪。心理脆弱、患有心理障碍的人在这种天气里会感觉心情异常沉重、情绪低落,可以看看喜剧类电视剧等,让自己高兴起来。
- 5、别把窗子关得太严。家里会有厨房油烟污染、家具添加剂污染等,如不通风换气,污浊的室内空气同样会危害健康。
- 6、补钙、补维D,多吃豆腐、雪梨。鱼和豆腐都是人们日常喜欢的食物,鱼是密集型营养物,豆腐食药兼备,益气、补虚,钙含量也相当高。雪梨炖百合能够达到润肺抗病毒的效果,雾天可以多食。



消毒药水面面观

消毒药水是很多家庭必备的外用药,如遇小伤便可简单的消毒处理。然而,常用的消毒药水存在不同禁忌,需加以区分并合理使用。

- 1、双氧水,不可消毒眼、耳创伤面。双氧水如接触眼睛和外耳道的皮肤破损处,可致角膜损失加重、甚至角膜溃疡,严重者可导致视力和听力丧失。双氧水有挥发性和遇热易爆特性,应注意避光保存。
- 2、酒精,不能涂创伤面及黏膜。酒精具有刺激性,不能直接涂在伤口创面以及有渗液的部位,也不能用于口腔、鼻、阴道等黏膜部位,否则会损伤黏膜、加重损伤。只有浓度为75%的酒精可用于伤口周围皮肤消毒。
- 3、碘酒,应用时应脱碘。碘酒对皮肤黏膜等组织有强烈刺激性,会灼伤皮肤黏膜,故用碘酒消毒时,待稍干后应用70%的酒精进行脱碘。千万不可用于破损皮肤,以及眼睛、口腔、会阴等黏膜处。此外,碘酒与红药水不可同用。
- 4、碘伏,可涂创面及黏膜。碘伏是一种含碘的广谱杀菌消毒液,因其浓度较低,对皮肤、黏膜刺激性小,可直接涂擦皮肤及黏膜的创伤面。

(摘自《新保健》)

学科学 用科学
传播并实践科学

永康市科协 永康市社科联 主办

永康市科协 永康市社科联 主办

房源信息

厂房出租或转让
8587 古山胡库上村工业区占地面积 8500 平方 , 建筑面积 9500 平方 , 联系电话 :13967944888

厂房出租
2499 象珠镇黄岗村一至五层厂房出租 , 单层 300 平方 , 有货梯带宿舍 , 联系电话 :13566916619

厂房出租
2513 长城工业园有占地 2500 平方厂房出租 , 层高 13 米 , 可搭两层使用 , 另有东永二线路旁空地 5000 平方米求租或合作开发 680198 , 13806770198

南苑路店面对转
2586 两间 18368699201

新标准厂房出租
2600 武义深塘一至二层共 10000 平方 13967939267

工业用地转让
2608 长城工业区九鼎路 5000 平方 转让 712884 , 633839 , 13967937308

武义厂房转让
2621 , 15000 平 , 5000 平 665849 , 13506596849

明珠复式房低转
2631 明珠新城共三层 330 平方 , 带花园和地下车位 , 总价 315 万 644135

清溪厂房出租
2625 , 13967936217 , 624217

白塔下厂房出租
2627 , 1000 平方 , 宜仓库 15857995998

厂房出租
2635 市区火车站边 汤店山有 370 平方和 270 平方出租 联系电话 :671518 , 13758971518

下溪池厂房出租
2638 , 3000 平方 独门独户 , 可分租 13967939796

厂房出租
2655 长城厂房一楼 1400 平方 , 配办公室、宿舍 1900 平方 13967460308

转让
2664 九龙工业用地 4300 平 星月湾 5 号楼 460 平 , 电话 :18066213010

房屋转让
2665 开发区荆山陈村返还地一幢四间 18314813707

店面急转
2668 东库路口两间喜糖旺铺转让 , 可副食品批发 , 客源稳定 13362948007

低价转让套房
2677 坐落望春小区 13 幢 2 单元 602 室 , 三室一厅一厨一卫带书房、车库、阳台、阁楼面积 115 平方 , 售价 110 万元 , 联系电话 :15258996633

厂房出租
2688 下里溪工业区厂房占地面积 8000 平方米 , 建筑面积 14000 平方米出租 13967927031

房屋出租
2689 坐落在锦绣江南旁 , 一至二层 , 有货梯 , 有三相 , 水电齐全 , 也可做仓库 15158901742

唐先厂房出租
2691 大后工业区 3000 平方两层厂房 , 场地 1200 平方 , 独门独户 , 胡 13858900189 , 670189

宅基地转让
2693 有证在建中 120 平方 621057 , 18657919757

厂房出租
2695 花川一楼 1100 平方出租 , 可用电 160KW , 带宿舍办公室 15157976089

厂房出租
2698 体育馆旁 9000 平方 13735708390 , 698390

厂房出租
2705 经济开发区三星别克旁一楼 2100 平 600 平楼上 1200 平 13429058280

声明
2769 谢红寨 (身份证号码 33072219751103841X) 所拥有的车辆 (车牌 : 浙 GL177W) 在杭州天威担保有限公司做车辆担保贷款 , 不慎将杭州天威担保有限公司用于退还押金的车辆押金单遗失 , 声明作废。