



市卫生监督所专项检查托幼机构卫生

我市大部分托幼机构卫生状况良好

通讯员 董丽婷

本报讯 为提高我市托幼机构卫生保健工作质量,进一步规范托幼机构卫生保健管理工作,近日,市卫生监督所对辖区内26家托幼机构开展卫生监督专项检查。

此次检查主要以四个方面为主,分别是保健室设置及人员配置情况;学校工作人员的健康体检情况;传染病防控措施落实及相关宣传情况;生

活饮用水卫生情况。

检查结果显示,我市大部分托幼机构均能落实晨检、消毒、传染病防控等相关工作制度,生活饮用水和公共场所卫生管理情况良好。但也有部分托幼机构存在幼儿因病缺课病因追踪记录不完善、从业人员未及时体检、保健室内堆放杂物、未开展饮用水卫生检测等问题。

对于在检查中发现的卫生措施落实不到位的托幼机构,卫生监督

当场提出整改意见,并出具限期责令整改通知书。市卫生监督所将跟踪复查存在问题的托幼机构,督促其整改到位。



如何应对压力山大

通讯员 吴美娇

当今社会,随着工作、生活、学习节奏加快,人们常常感到压力山大。压力山大有哪些表现?生理方面:呼吸、心跳加快,血压增高,胸闷,头晕,头痛,肌肉紧张,易疲劳,胃痛,消化不良,肚子痛,拉肚子,失眠等。行为方面:坐立不安,咬指甲,抖脚,沉迷游戏,抽烟,过度洗手,饮食过多或食欲不振,甚至有冲动、消极的言行等,性欲明显减退。心理方面:紧张,焦虑,恐惧,无助,悲伤,注意力不集中,记忆力减退,敏感,情绪不稳等。

面对压力山大,人们该如何缓解?

1.消除压力源:缓解压力最直接的方法就是找到压力源,尽可能消除它。如果你的压力来自工作任务,不妨合理安排下时间。

2.合理宣泄:面对压力,如果自己无法排解,不妨将心中压力和不快说出来,或通过运动、唱歌、哭泣等方式宣泄,扫空不良情绪。

3.做深呼吸:当心力交瘁时,最快恢复平稳的方法是深呼吸。深呼吸能注入更多氧气到你体内,让你精力更加旺盛。建议每天冥想10分钟。冥想是解除压力较好的方法,它能降低心跳频率和血压,减缓呼吸,平复脑电波,更快恢复身心平稳,防止在压力下身体免疫能力下降。

4.饮食减压:在日常饮食中,多吃些如水果、粗粮、蚕豆、坚果和植物种子等能振奋精神、消除疲劳的食物。此外,还需每日增补如B族维生素、胆碱、维生素C、钙、镁等能有效转化能量的营养素。

5.慢运动缓释压力:平时我们可以适量运动,如游泳、散步、瑜伽、太极拳等放松身心。

6.按摩减压法:简单的自我按摩。如用拇指按压太阳穴,做眼保健操,用拇指和食指捏提后颈等。



消防演练

6日,实验幼儿园组织火灾疏散演练。当火灾警报响起,幼儿在老师带领下,拿起湿毛巾捂住口鼻,弯腰小步快走,按疏散路线迅速有序下楼,集中撤离到安全地带。各班老师快速清点人数,第一时间将人员疏散情况报告给现场总指挥。

此次演练帮助师生更好地掌握了消防自救、逃生知识和自我保护技能。

通讯员 陈璐祎 摄

脑出血正日益年轻化

应对之策:减少熬夜,适量运动,定期体检

记者 李梦楚

本报讯 近日,记者从市一医EICU了解到,从6月至10月中旬,该科共收治了38名脑出血患者,其中60岁及以上的16人、40岁-59岁的20人、30岁出头的2人。脑出血患者中有越来越多的年轻人,为我们敲响了警钟。

市一医EICU主任王益群介绍,脑出血患者往往伴有“三高”及不良生活习惯,如生活压力大、熬夜、烟酒无度等。脑出血之所以呈现出年轻化趋势,除了年轻人普遍认为自己年

纪轻轻不可能患高血压从而缺乏自我保护意识外,其他因素如肥胖也是促成年轻人脑出血的一个重要原因。还有些患者,虽然知道自己患有高血压,但认为没有症状就不需要吃降压药,或害怕长期吃降压药会产生依赖所以尽量不吃药。

王益群提醒,脑出血起病急骤、病情凶险、死亡率高,有些患者虽然命救回来了却也落下了偏瘫的毛病,给家庭带来沉重负担。因此,市民一定要注重合理膳食、适量运动、戒烟限酒、减少熬夜、定期体检。年轻人尤其是

肥胖的年轻人不要认为高血压是老年人的事,应定期监测血压,如确诊高血压,要遵医嘱定期服药。

对于卒中患者而言,时间就是生命,如发现一些卒中先兆症状,如口角歪斜,一侧面部、肢体无力或麻木、视物重影或旋转,突然口齿不清,突然神志不清等,一定要尽快送到有救治能力的正规医院抢救治疗。目前,市一医已整合多学科医疗资源建立了国家级示范卒中防治中心,为卒中患者的治疗和康复提供有力保障。

秋冬季疫情个人防护

去公共场所或乘坐公共交通该怎么做

秋冬季是呼吸道传染病的流行季节。浙江省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室近日印发了《秋冬季新冠肺炎疫情个人防护措施指引》。

公共交通工具

乘坐公共交通工具前备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液等物品。

乘坐公交车、地铁等公共交通工具时,应全程佩戴口罩。减少与他人接触,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡。

注意手卫生,减少不必要的触摸,避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。不在公共交通工具上饮食。

在室外公交站台等候时,若人员稀少可不佩戴口罩,保持安全距离;乘车高峰期在室内公交(地铁)站台时,应佩戴口罩。

出租车、网约车载客期间乘客和司机全程佩戴口罩。在自然气温、行驶速

度等条件允许的情况下,勤开窗通风。

骑行共享单车前,建议用消毒湿纸巾擦拭车把和坐垫部分,可不佩戴口罩。

尽量使用线上购票、扫码支付等非接触购票和支付方式。

乘坐公共交通工具结束后,摘下口罩,用洗手液或含酒精的免洗洗手液进行手部消毒,将外穿衣物置于通风处。

超市、商场、农贸市场等场所

前往超市、商场、农贸市场,应尽量避开客流高峰期,备好口罩、消毒湿纸巾或免洗洗手液。

尽量采用步行、骑行、驾乘私家车等交通方式,乘坐公共交通工具时应做好个人防护。

尽量选择楼梯步行方式。如到楼层比较高的地方购物,优先使用扶梯,乘坐扶梯时与前后人员保持距离。乘坐厢式电梯应避免同梯人员过多过密。

购买商品时与他人保持一定距离,尽量缩短排队和购物时间,尽量使用扫码支付等非接触支付方式。

选购冷冻食品时,避免手直接接触冷冻食品及其包装。购买冷冻食品回家后,可用75%酒精对冷冻食品及包装表面进行消毒。储存此类物品前,做好独立封闭包装。接触和处理完冷冻食品后,立即洗手消毒。

做好食品处理工作,加工前认真清洗并防止水花飞溅,食物煮熟煮透,加工存放保证生熟食分开,烹饪加工完成后对台面厨具进行清洁消毒,食物处理过程中避免用未清洁的手接触口、眼、鼻。

来源 浙江发布



公益 心晴 支持热线

13588612320 739320

24小时开通



老中医柳忠
谈食疗

百合炒猪心

主料:百合15克,酸枣仁10克,猪心1个,料酒10毫升,盐、姜、葱、味精各适量。

制法:先将猪心洗净,切成薄片;百合洗净撕成瓣状,酸枣仁炒香;姜、葱洗净,姜拍松,葱切段。然后将猪心、酸枣仁、百合、姜葱、料酒同时放入炖锅内,加入水,置武火上烧沸,再用文火煮30分钟,加入盐、味精,搅匀即成。

睡眠不佳、冠心病之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供