

# 擦亮开放“窗口” 提升城市品位 绛县“创卫”工作鏖战正酣

街巷社区随处可见“创卫”标语和健康宣传栏;数千机关干部手持笤帚、簸箕清扫在大街小巷捡拾垃圾;数十辆工程机械昼夜轰鸣抢修街道;主要街道两侧门牌焕然一新;各种车辆摆放有序;食品行业窗明几净;市民养成良好的卫生习惯。这是“创卫”工作带给古城绛县的新气象、新变化。

绛县历史肇远,人文荟萃,其县城为唐大德元年(618)年创建,迄今1500年。改革开放后,历届县委、县政府励精图治,促使县城发生了翻天覆地的变化。但由于各种原因,整个县城从设施建设、市容管理、卫生环境、公共秩序等方面存在着不少欠缺。2016年初,新一届绛县县委、县政府意识到擦亮开放“窗口”,提升县城品位

是加快招商引资,发展经济的先决条件和改善居住环境的民心工程,响亮地提出创建国家卫生县城的口号,成立起县委、政府主要领导挂帅,23个相关部门主抓的“创卫”领导小组,拉开创建国家卫生县城的帷幕。

县创建领导小组接二连三地召开部署、动员、推进会议,县委书记王宏伟带领有关部门多次现场督导;县长薛玉马及时解决“创卫”中的实际困难和资金问题;县委副书记丁格坚持与机关干部们一起走上街头清扫垃圾;县大人适时发布倡议书,号召全体市民积极配合;县直各机关组织全体干部定期走向街头,清扫垃圾,捡拾烟头、纸屑;有关部门各负其责,形成全民动手“创卫”,齐心协力擦“窗

口”的坚强合力。

县卫计局在县城街道、机关、学校、社区设立2400多个巨幅标语和健康宣传栏,形成浓厚的“创卫”氛围,传播现代健康意识,提升全民卫生意识。

县住建局在“创卫”中发挥职能作用,重新铺设了长达二公里的振兴大街,硬化路面5000余平方米,新垒围墙500余米,粉刷街巷6万余平方米,对县城主要街道的路灯全部更换改造,新铺设人行道万余平方米,清理违章乱涂乱画1300余处,更换门头牌匾1800余个,清理店外经营1000余处,新设两个农贸市场,新增摊位210个,清理各类台阶230余处,劝导车辆违规停放300余次,对10座公厕全面更新改造,定期对县城主要街道洒水抑尘,在

城中村、城乡结合部新增40余个垃圾(场),新栽植420余棵行道树,对15万平方米绿化带全面清杂管护,新建一座粪便处理厂。

全民参与是绛县“创卫”工作的一大特点。县城3000余家机关单位、住宅小区、企业、商店根据县“创卫”领导小组制定的《关于创建国家卫生县城开展住宅小区达标整治专项行动的实施方案》要求,迅速行动,整治脏乱差,美化环境,两万多居民依据《绛县市民卫生公约》的规定和标准,坚持在自身做起,从现在做起,遵守公共卫生,养成良好的卫生习惯,像爱护眼睛一样维护县城秩序和公共卫生,随时随地监督破坏公共卫生的行为,使绛县县城保持整洁清新,秩序井然,品位大大提高。 刘玉栋

## 我县召开慢性病综合防控示范区建设启动会

本报讯 9月14日,我县召开慢性病综合防控示范区建设启动会。会议宣读了《绛县慢性病综合防控示范区建设实施方案》的通知,安排部署了我县慢性病防控示范区工作。

县委副书记程海龙要求,各部门一定要提高认识,明确任务,把握重点,按照慢性病示范区创建要求及各单位职能职责,认真履职,加大宣传力度,增强创建氛围,牵头单位加强协调指导和督查,确保各项工作推进有力,落实有效。各单位要再接再厉,尽职尽责,高标准完成会议安排的各项工作,确保我县慢性病综合防控示范区工作顺利开展,推动健康绛县,创建卫生城市再上新台阶。

会上,程海龙与成员单位签订了责任书。 崔璐

## 县妇幼保健计划生育服务中心 举办全县托幼机构卫生保健管理培训会

本报讯 为切实做好全县托幼园所的规范化管理,不断提高托幼园所卫生保健水平,9月7日,县妇幼保健计划生育服务中心举办了2018年度托幼园所卫生保健管理培训会。全县各托幼园所分管园长、各乡镇卫生院妇幼工作人员参加此次培训会。

会议指出,县级卫生行政部门主管本行政区域内的托幼机构卫生保健工作,领导妇幼保健,疾病预防控制、卫生监督执法等,机构开展相关业务的督导、检查及指导;成立包括妇幼保健、疾病预防控制、卫生监督等机构专业人员组成托幼机构卫生保健评价组,设立办公室,负责托幼机构卫生评价、卫生保健业务指导、质量检查评估及托幼机构卫生保健人员培训。

会议强调,各托幼园机构要落实安全责任、排除安全隐患,要制定严格的安全检查和预防制度,密切关注幼儿的安全;

及时消除潜在的安全事故隐患,杜绝公共卫生事件的发生。

培训会上,县疾控中心副主任吉军、免疫规划科科长申川分别讲解了预防接种证查验、审核、补种工作的具体要求和入托入学接种证查验实施方案。

会议分别就《托儿所、幼儿园卫生保健管理办法》《托幼机构保健资料管理》《托幼机构传染病管理》《托幼园所卫生与消毒》《托幼园所儿童膳食营养计算与分析》《儿童意外伤害预防与现场急救》等内容进行了详细解



读和培训。

通过此次培训,提高了托幼机构卫生保健工作管理水平及儿童身心健康水平,为我县“两乡五区”建设提供了有力保障。

## 什么样的外卖才健康?

### 注意营养搭配

外卖商家提供的食物品种多样,如何选择完全在您!没有不健康的食物,只有不健康的吃法,面对外卖,尤其如此。

我们提倡饮食均衡,在面对充满诱惑的美食时,不忘机智的搭配,用心点餐,在一份餐品不能满足我们的营养需求时,我们可以想办法来弥补。

### 点餐不随意,健康靠自己

如果是经常点外卖的朋友,应该做好计划,最好是一周计划。如果一天中只有午餐是外卖,可以在早餐、晚餐时弥补因午餐导致的食物营养不充分,适当的增加早、晚餐的食物种类。譬如中午如果外卖肉较

多,那么早、晚餐就应该适当减少肉类食物的摄入,多增加蔬菜类食物,尽量做到每天不少于12种,每周不少于25种食材(不包括油、盐调料)的摄入。

如果每天正餐外卖超过两次,就要做好点餐计划,每天餐品选择的餐食也应该做到不重样,同时要考虑食材不重样。主食方面馒头、花卷、大饼、发糕、窝头、杂粮馒头等,大米饭、二米饭、杂粮米饭等,在一周餐品中,应该每餐都不相同,菜品也是如此,如果一餐选择了叶菜类,另一餐可以选择茄果类,蔬菜种类也很多,不要一味的凭着自己的口味喜好点餐,应尽量让一周的餐品选择符合《膳食指南》推荐的原则。在一段时间内,达到平衡膳食,也是可以的。

### 烹调有模样,油盐要提防

外卖点餐时,餐品的烹调方式也要注意。应尽量选择蒸、煮、炖等烹调方式烹制的食物,油炸、熏烤等食物,除了高油、高盐对健康不利外,还容易引入对健康有害的物质,应尽量不点或尽可能控制该类食物的点餐次数和食用数量。蔬菜沙拉也是外

卖中蔬菜的良好来源,当然点沙拉类食物的时候也不可掉以轻心,虽然沙拉为我们提供了种类丰富的新鲜蔬菜,但是那一小包沙拉酱里却蕴含了诸多不利健康的因素,尤其是盐,所以在吃蔬菜沙拉的时候,搭配好主食,控制好沙拉酱,这才是健康的吃法。

### 控制添加糖,水果更健康

有的外卖套餐中会含有甜饮料,那怕只是一杯豆浆,都有可能是加过糖的,虽然口感很好,但长此以往,则会成为我们健康路上不小的甜蜜负担。所以,在点套餐的时候,尽量与商家沟通不要甜饮料,可以选择蛋花汤、紫菜汤或者粥品,当然也可以提醒商家在提供饮品、粥品时不要额外加糖。鲜榨果汁比起新鲜水果,膳食纤维损失,维生素破坏.....,在营养方面也是略逊一筹,所以点外卖的时候,自己搭配新鲜水果,为你的健康饮食加分。



### 注意食品安全

外卖点餐应选择信誉好、评价高的外卖平台和供餐商户,更要兼顾距离,选择距离近耗时短的商家。尽量选择带有外卖密封条的平台订餐,在收到外卖餐品后,检查密封条是否完好。若无密封条,应检查餐品外包装是否完好、洁净,就餐时要确认食品未受污染未变质,并尽快食用。