

我县卫体系统召开疫情防控紧急会议



本报讯 1月5日,县卫体局召开疫情防控紧急会议。县卫体局局班子、各股室负责人,各医疗卫生单位班子成员参加会议。会议由卫体局副局长贾俊红主持。

会上李明传达了全省防省外疫情输入紧急会议精神,逯矿旗传达了《运城市疫情指挥部元旦期间疫情防控督查通报》,李忠家传达了省疫情防控指挥部《关于元旦春节期间新冠肺炎疫情防控工作通知》,陈燕做重要讲话。

陈燕要求,各医疗卫生单位要迅速启动

疫情专班机制,严格落实24小时领导带班制度,要加强院感防护,避免交叉感染,减少住院陪护,医务人员做好个人防护,要尽可能实行电话或网上预约挂号,加强诊疗环境的通风管理,加强消毒管理;县监督执法大队要加大巡查力度,及时查缺补漏,彻底排除风险隐患。最后她强调,我们作为疫情防控的“前沿部队”,一定要提高政治站位,充分做好防大疫打大仗准备,慎始如终,保护好人民安全,守护好绛县一方安康。

绛县疾控中心党支部开展“向组织汇报”主题党日活动

本报讯 为进一步学习宣传贯彻党的十九届五中全会精神,回顾总结2020年各项工作短板、不足、成绩和经验,对标对表、高点定位,谋划好“十四五”期间及2021年疾控各项重点工作,在新发展格局中迈好第一步,见到新气象。1月4日,我县疾控中心党支部通过“6+”模式开展了“向组织汇报”主题党日活动。

活动严格按照“一室两挂五带(戴)”规定要求开展。首先观看了“国家主席习近平2021年新年贺词”视频。组织委员晁玉叶传达《“向组织汇报”主题党日活动通知》;全

体党员诵读《党章》(第四章)并缴纳了本月党费;党支部书记齐医变领学了《习近平总书记在中央经济工作会议上的重要讲话精神》;宣传(纪检)委员范自洋组织学习《市委书记丁小强强调基层党建工作的讲话精神》。

在民主议事环节中,科长及AC项目各组组长观看了2020年疾控工作短片,总结了2020年各项工作成绩和短板。就AC项目小年龄组入组情况进行通报,对入组最后冲刺阶段进行安排和部署。

齐医变要求,中心全体党员干部职工要

切实树牢战时思维,时刻保持战时状态。要充分认清当前国内外疫情防控的严峻形势;冷静把握春节这一特殊时间节点;敏锐看到当前天气及冬春两季天气变化;深刻领会上级有关要求,外防输入内防反弹,依法科学进行疫情防控,坚决避免麻痹思想、厌战心理、侥幸心理、状态放松。要迅速进入战时机制,全面落实战时措施,切实做到人员摸排到位、核酸检测到位、重点场所人员防控措施到位,全体党员要带好头、做表率,引导群众养成良好的卫生习惯。

土豆虽好勿贪多

食物都有两面性,科学的食用方式方法非常重要,食用马铃薯也不例外。食用马铃薯要讲究食用的方式方法,一般来说,凉拌、蒸、煮等方式可以降低马铃薯的热量,过油煎、炸后,马铃薯的热量都会明显增加,如同一个马铃薯做成炸薯条后所含的热能可达837千焦以上,很容易被归类为“垃圾食品”。同时,食用马铃薯时要控制主食的摄入,一天吃中等大小的一个就可以了。

另外需要提醒的是,在选购马铃薯时,应尽量选择光滑圆润、颜色均匀、无绿色的鲜薯,不要食用长嫩芽、肉色深灰或有黑斑的冻伤或腐坏的马铃薯,以免发生中毒。马铃薯块茎的水分含量高、易腐烂,购买后宜存放在5℃左右的阴凉通风处。温度高会导致发芽或腐烂,温度低易冻伤,湿度大、通气不良则易霉烂。



四肢受寒可足浴



冬季天气寒冷,而人体四肢位于人体末端,一旦受寒,出现寒湿之邪阻滞经络,容易导致冻疮等情况。所以冬季四肢的保暖也尤为重要,除了外出穿戴厚手套、鞋袜之外,还可以在家进行药物足浴。

中医古籍中有许多药浴方,如比较适合小寒节气使用的是桂枝温经浴和防风强身浴。其中桂枝温经浴采用桂枝、赤芍、干姜、细辛、鸡血藤、红花、当归,煎汤后进行足浴即可达到温经通阳、散寒止痛的作用,比较适合阳虚,容易四肢不温的人群使用。而防风强身浴采用防风、甘遂、芫花、细辛、桑枝、生姜、荆芥,煎汤后进行足浴,可达到温经祛风的作用,长期使用可以增强身体的抗病能力,起到预防感冒的作用,比较适

合体虚的人群在冬季使用。

不过需要提醒的是,足浴时最重要的一点就是注意水温,以免烫伤,尤其是糖尿病人群,末梢神经受损,更容易出现烫伤的情况,所以在使用足浴的时候,最好提前试好水温。另外足浴方属于外用方,其中含有细辛、芫花等有小毒的药物,所以并不适合内服,只可以用作足浴或者熏蒸,而不能当食疗药膳方食用。

山西重点人群新冠疫苗接种已启动 疾控专家解答相关问题

7、两针不同新冠疫苗可以互换吗?

针对这种情况,建议使用同一厂家的新冠疫苗完成全程免疫。

8、接种新冠疫苗后是否需要检查抗体?

不建议。

由于检测方法学和相关试剂灵敏度不同,结果可能无法显示真实信息,结合疫苗研发机构的实验室检测结果,可推测中和抗体阳转率超过90%,因此除有特殊需求群体外无需专门进行抗体检测,也暂不推荐对于自行检测抗体结果阴性人群进行检测。

9、新冠疫苗能与其他疫苗一起接种吗?

根据既往经验,灭活疫苗可以与其他疫苗同时接种。但由于目前缺乏新冠疫苗与其他疫苗同时接种的相关研究数据,因此,在国家规定的指南和方案尚未公布之前,新冠疫苗与其他疫苗应分开接种。并且接种间隔不少于2周。

10、新冠疫苗在这么短时间研发成功,接种是否安全?

新冠疫苗和其他疫苗一样,在上市前都经过动物实验、人体预测试验、人群I/II期、III期临床试验,疫苗安全性得到了多次验证。

11、接种新冠疫苗后可能出现哪些不良反应?

与其他任何疫苗一样,接种新冠灭活疫苗可能会出现一些常见的一般反应,如接种部位酸胀、红肿、疼痛、瘙痒等;极少数人因个体差异可能会出现发热、乏力、恶心、头痛、肌肉酸痛等,一般不需处理,2-3天后大多可自行恢复。目前尚未监测到发生与疫苗相关的严重不良反应。

由于疫苗所含成分的特异性属性有可能诱发过敏反应,这是疫苗本身特性之一,由此产生的不良反应,不代表疫苗本身的质量和安全性存在问题。

12、接种新冠疫苗后感冒发烧了是怎么回事?

这可能是偶合症。

所谓偶合症,是指受种者在接种时正处于某种疾病的潜伏期或者前驱期,接种后巧合发病。

偶合症不是由疫苗的固有性质引起的,即偶合症的发生与疫苗本身无因果关系。

13、接种新冠疫苗前后有哪些注意事项?

接种新冠灭活疫苗前,接种医生会询问健康状况,请如实告知相关信息。

接种完成后,需现场留观30分钟,接种当日注射部位保持干燥并注意个人卫生,适当安排休息。

接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏原,尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物,建议清淡饮食、多喝水。

14、出现不良反应,应该如何处理?

接种新冠疫苗后最常见的不良反应是发热、接种部位红、肿、疼痛等,通常在两到

三天之内自行缓解,一般不需要特殊处理。

如果症状较重或无法自行评判严重程度,应及时就医处理。

15、接种新冠疫苗后如出现严重的不良反应怎么报告?

根据既往的经验,一般接种疫苗后严重的不良反应会在接种后30分钟内出现,请及时告知接种点医生。

如离开接种场所以后出现有严重的反应,怀疑与接种有关,应该及时向接种点的医生报告。

16、接种新冠疫苗后多久可以产生抗体?

临床研究表明——接种新冠灭活疫苗第一剂后7天普遍开始产生抗体,14-28天抗体阳性率约60%-90%;接种第二剂28天后抗体阳性率均达90%以上,并形成持续保护。

(二)