

长春市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室发布公告

双节期间 市民要减少不必要出行

9月25日,长春市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作领导小组办公室发布关于做好国庆中秋假期常态化疫情防控的公告,为保障“国庆、中秋”假期广大市民和游客安全出行,进一步落实常态化疫情防控工作。

现将有关事项公告如下:

一、倡导市民合理安排外出活动。当前国内各地均为新冠肺炎疫情的低风险地区,但低风险不等于零风险,建议广大市民减少不必要的出行,不带病旅行,避免前往疫情高发国家和地区,鼓励市内游玩、省内旅游。出行前关注目的地疾病流行状况,出行期间遵守当地疫情防控要求。

二、遵守所在单位出行报备规定。各机关、企事业单位人员外出前要按本单位要求进行报告,并注意记录活动行程。在读学生、教师、医护人员、养老机构工作人员等特殊岗位人员坚持非必要不离长。外出归来,应密切关注自我健康状况,一旦出现身体不适,及时就医并主动告知医生

自己的旅行史。

三、做好个人防护。

1、建议广大市民随身备用一次性医用口罩或医用外科口罩,在人员密集的封闭场所、与他人小于1米距离接触时佩戴口罩,并配合工作人员扫码测温。

2、倡导广大市民养成勤洗手、常通风、戴口罩等良好行为习惯,咳嗽、打喷嚏时注意遮挡,外出时与他人保持1米以上社交距离,集体就餐时做到使用“公勺公筷”,倡导“分餐制”,减少疾病感染风险。

3、外出旅游时,随身携带体温计、口罩、家庭用的消毒用品等物资,尽量减少去往封闭场所和人群聚集场所,乘坐飞机、火车等交通工具时要遵守秩序和乘务人员管理要求,全程佩戴口罩,做好手卫生,并妥善保存票据以便查询。

四、加强重点场所常态化防控措施。

1、市内旅游景区按照“限流、预约、错峰”原则,实行门票预约制,景

区出入口设置1米隔离带,防止游客扎堆。

2、餐饮、宾馆、商场、超市、农贸市场等人员密集场所要全面落实体温测量、实名登记、健康码查验、个人防护、通风消毒等常态化防控措施。

3、图书馆、博物馆、美术馆等室内场馆以及影剧院、游艺厅等密闭式休闲娱乐场所要限量开放、预约开放、错峰开放、有序开放,避免人群聚集。

4、机场、车站、客运站和密闭公共交通工具要加强人员设施配备,严格落实佩戴口罩、扫码测温、消毒通风等措施。

5、养老机构、儿童福利院、监管机构等特殊场所要落实秋冬季各项防控工作要求,严格探视管理制度。

6、学校、托幼机构要把好校(园)门关,禁止无关人员进入校园,并严格做好返校(园)的管控工作,确保校园安全。祝大家度过一个健康、安全、愉快的假期! /城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

长春市开展送文艺进医院活动

9月25日,长春市文联艺术家送文艺进医院活动走进了长春市传染病医院。当天,在长春市传染病医院举行的2020“迎国庆歌唱祖国”联欢会现场,长春市文联为医院及抗疫英模赠送了现场创作的30余幅书法作品以及歌曲《战役》CD留作纪念,并对抗疫一线的医护人员致以亲切的慰问。艺术家们还同医护人员一同联欢,表演节目,现场气氛十分热烈。

据介绍,“弘扬抗疫精神,致敬白衣天使”送文艺进医院活动由长春市文联会同长春市卫健委共同开展,受到医护人员的热烈欢迎。长春市传染病医院教科科长陈立新坦言,“当我接收到艺术家们赠送的墨宝时非常激动,也非常感动。我们只是做了本职工作,却感受到了社会各界的支持和关爱,我们以后一定会更加努力地工作!”/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

长春市中医院张春玲医生获评全国第四届“白求恩式好医生”

近日,中国医师协会和白求恩精神研究会“拍了拍”长春市中医院张春玲医生。经中国医师协会和白求恩精神研究会认真评选,长春市中医院门诊办、治未病中心主任张春玲荣获第四届“白求恩式好医生”称号。

据悉,张春玲为长春市中医院门诊办主任、治未病中心主任,从事中医内科临床工作

20余载,擅长应用经方治疗心脑血管疾病、糖尿病及其并发症、脾胃病、咳嗽病、肾病、皮肤病、妇科病以及各种疑难杂症,疗效佳。近年更加专注于中医治未病相关工作的开展与研究,且以“传播养生之道,传授养生之术”为己任,长年义务致力于中医养生保健的宣传和普及工作。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

省卫健委举办卫生应急急救技能进机关培训活动

9月27日,省卫生健康委举办卫生应急急救技能进机关培训活动。活动中,省卫生健康委相关负责人表示,加快我省卫生应急急救知识的普及已经迫在眉睫,卫生人作为百姓健康的守护人,有责任、有义务先行一步,学好急救技能,做好人民群众的“救护员”;普及急救技能,做好急救知识的“宣传员”;推广急救技能,做好知识宣传的“引导员”。要发扬“生命至上,举国同心,舍生忘死,尊重科学,命运与共”的伟大抗疫精神,切实把推进急救知识“进机关、进企业、进学校、进社区、进家庭”宣传活动做大做强,切实提高广大群众对急救知识重要性的认识和急救知识普及率。

省级应急救援队通化中心医院急救小组现场讲解示范了心肺复苏操作流程及操作手法和除颤仪的使用方法。各急救教学小组对所有参训人员分组进行实际操作指导,包括心跳骤停的判断、气道的打开方



法、胸外心脏按压部位、胸外心脏按压深度、按压和通气比例等及除颤仪的使用方法。培训结束后所有参训人员还参加了考核。

据悉,省卫健委将以此次活动为契机,加强全省卫生应急急救技能的宣传普及,推进急救知识“进机

关、进企业、进学校、进社区、进家庭”宣传活动深入开展,全面提高社会急救参与水平,增强公众风险防范意识,逐步提高急救知识的普及率,提高公众应急避险和自救互救能力。/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

多举措并行,将健康教育推行到长春百姓心坎里

239路健康主题公交专线、社区健康教育宣传栏、健康教育讲师团……近年来,多场景化的健康教育,让长春人的健康素养得到大幅提升。

“我经常坐239路公交车,车上总是通过图文并茂的方式宣传健康方面的知识,特别容易理解和记忆,我掌握了不少养生知识。”市民赵静萍告诉记者。记者看到,239路公交车里,每个座椅上都挂着一本《健康知识手册》,车顶四周,还张贴着口罩正确佩戴方法、健康素养普及20问、正确洗手七步法等各种健康小常识。驾驶员李东顺告诉记者,239路是长春市健康教育中心与长春公交集团南通汽车公司共同创建的健康主题公交专线,于2019年11月1日正式揭牌,是长春市第一条健康主题公交专线。“乘客看到车内的健康漫画反响很好,有的乘客还会学着漫画上面的动作跟着做一做。”长春市健康教育中心指导评价科科长郭延光表示,为了乘客了解健康知识,公交集团以健康素养66条为基础,从公民日常生活习惯到技能制作图文并茂的宣传画,包括急救技能等,乘客反馈非常好,他们每周都



会更新。

公交车上的健康宣传只是长春市开展健康教育的众多方式之一。长春市健康教育中心主任王晓丹表示,为实现健康素养人人有责的健康教育新局面,长春市重点立足社区,以多角度、立体化的方式让健康教育知识进入长春市民的视野中,在潜移默化中影响广大市民的生活方式。

近年来,长春市重点立足社区,在各社区专门设置健康教育宣传栏、宣传板,张贴宣传画等,全市开发印制健康教育材料300余种,每年向社会发放的宣传册宣传折页等约420万份,并组织健康教育讲师

团到各社区宣讲,真正让老百姓在家门口就能轻松获得健康信息。同时,针对重点人群有的放矢地开展健康教育活动。建立健康教育养老实践基地,评选健康老人、开展志愿者养老服务等活动;实施“护蕾计划”,开通校外健康教育实践基地,开展健康促进活动。让健康教育走进企业、机关、学校、养老机构等重点机构和场所,成立了企业家健康联盟、无烟机关等,并培训了第一批长春市持救护证上岗的司乘人员队伍,创立长春市第一条健康主题公交专线。

“以前都不注重自己的身体健康,现在我不仅重视了,也带动我身边人一起关注身体健康。”73岁的张凤阁,看起来精神矍铄,身体倍棒。在张凤阁看来,健康教育活动让他及身边的朋友都很受益,“以前我是参与者,现在也成为了活动的推动者,我也希望大家都积极参与到健康教育活动中来。”目前,长春市的居民健康素养水平得到全面提升,健康生活方式已基本形成。

/城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道 摄

这么吃能预防肾结石

秋季是肾结石的高发时期,中秋、十一长假期间,下面这个由长春市中医院平阳部结石微创外科专家提供的菜单,可以帮助被肾结石困扰的小伙伴预防肾结石。

想要预防肾结石,菜单里少不了冬瓜、黄瓜、丝瓜、苦瓜、红豆、薏仁、番茄、韭菜、白萝卜、石榴、橘子、柠檬等果蔬。一是能使尿液得到稀释,钙离子和草酸根的程度就会降低,形成不了草酸钙结石;二是勤上厕所,可以有助于结石排出。

维生素A,不仅是维持尿道内膜健康所必要的物质,也有助于阻碍结石再生。比如绿花椰菜、杏果、香瓜、南

瓜等。需要注意的是,维生素A在高剂量时有毒,所以在补充维生素A之前,应先经由医师同意。

足够的钙质会和草酸结合,由粪便排出,进而减少钙质被肠道吸收,从而减少结石产生的机会,所以适当喝牛奶是正确的。没必要一点不喝,补钙一定要合理!

黑木耳中富含多种矿物质和微量元素,能对各种结石产生强烈的化学反应,使结石剥脱、分化、溶解,排出体外。

有结石不可怕,早查早治是关键,肾结石只要发现得早,治疗方法选择得当,大可不必太担心! /城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道

吉林省人民医院紧密型医联体榆树院区开展首例人工关节置换手术

日前,吉林省人民医院紧密型医联体榆树院区骨科主任李光淳带领团队成功为一位66岁男性患者实施“右侧人工全髋关节置换术”,这是吉林省人民医院和榆树安

济医院共同组建紧密型医联体后的首例人工关节置换手术,填补该院人工关节手术空白。

/徐梦晗 城市晚报全媒体记者 朴松莲 报道