

我市扎实做好元旦、春节期间疫情防控工作

本报讯（郭攀攀、白娟）元旦、春节（以下简称“双节”）即将到来，人员流动性大、聚集性活动增多、进口冷链食品和货物物流增加，疫情传播风险加大，疫情防控形势严峻复杂。为确保人民群众度过健康安全祥和的节日，我市从五方面入手扎实做好元旦、春节期间疫情防控工作。

提高思想认识，切实增强做好“双节”期间疫情防控工作的责任感。各县市区、工作组、成员单位认真贯彻落实党中央国务院决策部署，把“双节”期间的疫情防控作为一项重要政治任务，进一步压实四方责任，落实“四早”要求，坚决当好首都政治“护城河”。在继续落实常态化疫情防控工作的同时，超前制定“双节”防控工作方案，结合各自实际情况，完善相关预案方案，细化任务目标，强化督促检查，确保各项工作有序推进。加大宣传力度，引导群众就地过节过年，非必要不外出，中高风险地区非必要不前往，党员干部率先垂范，党政群机关带头落实。

健全应急处置机制，快速开展流调隔离等工作。各县市区防控指挥体系保持队伍相对稳定，各工作组24小时值守，始终处于应急响应状态，一

旦发生疫情，第一时间科学应对处置，确保群众生命安全、身体健康。强化队伍准备。加强8支队伍建设，充实基层特别是社区力量，做好人员培训和实战演练，促使基层力量做好防控基础，提升疫情防控能力。充分利用大数据、调查询问等手段，快速锁定密接、次密接人员，同步做好流出人员通报协查工作。组织精干力量，按照应调尽调，应查尽查的原则，精准开展流调工作，努力做到不漏一条线索、不漏一个人员。加强隔离管控，做好流调工作和隔离转运工作的衔接，配备留足负压车辆，统筹调配好隔离场所，认真落实“三区两通道”“一人一间一卫”等要求，加强封闭管理、垃圾和医废处理、个人防护和消毒消杀，防止出现交叉感染。

注重人物同防，着力防范疫情输入风险。强化来衡返衡人员管控，重点做好农村和社区来衡返衡人员排查管控，及时对中高风险地区来衡返衡人员登记造册；严格落实入境来衡返衡人员安全转运、核酸检测、集中隔离、居家观察等措施，做到从境外到国门再到家门全链条闭环管理。发挥好“三个哨点”作用，发热门诊落实

首诊负责制，对所有的患者逐一测量体温，查看健康码，询问健康体征和流行病学史，发现可疑病例及时按规定上报；基层医疗卫生机构严格落实登记报告制度，发现发热患者立即登记上报，规范转运患者到发热门诊做进一步医治，严防私自接诊；药店药房持续开展药品销售和使用的监测，做好“一退、双抗、一咳”等药品销售登记报告。全面加强市场监管。全面加强口岸闭环管理，规范进口货物、冷冻食品，及国内中高风险地区快递管理，规范核酸采样、检测等程序，严格规范消杀，杜绝简单抽样，切实抓好市场监管，严防出现未经检查检验流向市场的现象，消除疫情传播风险。同时，做好相关从业人员管理，落实登记、测温、消毒等防控措施，实行绿码上岗。

聚焦重点难点，切实强化重大活动、重点部位防控。抓好公共场所疫情防控。交通场站、商超、宾馆饭店、建筑工地、文艺场所、旅游景点等人员密集场所，用好红外测温设备，严格落实测温检码、戴口罩、通风消毒等要求，发现异常及时采取处置措施。同时，对人员聚集场所执行限流、限量、限数等措施，特别是针

对“双节”等重要节点，加强对商场展会、企业年会等聚集性活动的管理。提倡婚事缓办、白事简办，防止出现大范围人员聚集。抓好学校疫情防控。继续落实好晨午检、日报告、零报告、因病缺勤追踪登记等制度，加密环境消杀频次，加强冷链食品采购管控，同时按照疫情防控相关政策规定把学生放假工作安排好。

着眼应接尽接，积极稳妥推进疫苗接种工作。建档立卡，持续推进适龄人群查漏补种。各县市区对照“七普”人口数据，分类建立辖区内3岁以上未接种人员清单，进一步强化组织动员，督促指导适龄无禁忌人员尽快接种，进一步提高全人群接种覆盖率。压实责任，全面提高加强针接种率。各县市区和相关部门切实履行好属地主体责任和行业管理责任，逐级推送尚未完成加强免疫人员的相关信息，跟踪督促完成加强免疫，切实做到存量清零、增量随清。精准管理，切实保障接种安全。按照接种工作规范和技术方案要求，严格落实“三查七对一验证”、接种前健康询问、接种后30分钟留观及健康监测等要求，确保疫苗接种过程规范有序。

冀州区举办新冠肺炎疫情卫生应急防控演练

本报讯（张明月）为积极应对新冠肺炎疫情蔓延，依法、科学、规范、有效地开展预防和救治工作，不断提高应急组织协调能力和应急处置水平，保障群众生命健康安全，12月15日，冀州区举办新冠肺炎疫情卫生应急防控演练。冀州区新冠肺炎疫情防控工作指挥部办公室组织医疗救治、防疫处置、城区疫情防控、转运专班、外事服务、后勤保障、市场监管、新闻宣传、流调等工作组专班及该区卫健局、公安局、市场局、财政局、疾控中心、融媒体中心等部门参加演练。

此次应急演练以模拟冀州区发现确诊病例后，各工作组专班，严格按照区指挥部统一安排部署，各司其职，迅速投入疫情处置工作，依次按照设定的闭环管转运、集中隔离、医疗救治、流调溯源、社区封控、信息上报、核酸检测、新闻发布等24个环节进行实战演练。参加演练各单位、各专班组严格按照疫情处置响应措施，全身心投入实战演练，在场景间流畅转换，分工明确、反应迅速、处置规范、应对有效，整个演练过程井然有序，专班组人员配合默契，积极应对，达到加强部门组织协调、提升应急处置能力和水平的效果，圆满完成了演练任务。

通过此次实战演练，进一步规范应急事件的报告和处置流程，提高防控工作人员应对新冠肺炎疫情的防范意识和应急处置水平，全面检验了应急指挥和综合组织协调能力，为妥善有效应对突发新冠肺炎疫情做好充分准备，同时，查找不足，补齐短板，进一步完善应急预案和各项防控方案，全面提升“实战化”能力和水平。



为助力全国文明城市创建，12月11-12日，市卫生监督局党支部组织20余名党员在“结对共建”小区进行卫生清洁工作。志愿者们身穿红马甲，仔细清理垃圾、整齐摆放非机动车辆。图为志愿者们在小区清扫。

曹妍 摄

故城县医院荣获河北省“典型县域医共体”称号

本报讯（牟宏宏）历经三个月的层层选拔，12月12日，故城县医院“医共体建设”案例在全省“打造六个典型推动三个一批”医联体优秀案例评估活动中脱颖而出，荣获“典型县域医共体”称号。

据悉，此次案例评估旨在进一

步规范医联体建设与管理，助力构建分级诊疗制度，按照河北省医改领导小组会议精神，河北省卫生健康委、河北省财政厅、河北省医疗保障局和河北省中医药管理局联合开展，最后共有33个案例成功入围。

阜城县医院举办学习贯彻党的十九届六中全会精神宣讲报告会

本报讯（王雪）12月11日，阜城县人民医院举办学习贯彻党的十九届六中全会精神宣讲报告会。该院党委书记伊险峰作宣讲报告，院领导班子成员、党员和中层干部等参加会议，宣讲会由党委副书记、副院长王建忠主持。

学习宣传贯彻党的十九届六中全会精神是全院当前和今后一个时期的重大政治任务。要结合党史学习教育深化学习教育，在坚定历史自信、自觉坚守理想信念上着力，通过学习更加深刻认识到没有共产党就没有新中国，就没有中国人民的幸福生活，就没有中华民族的伟大复兴，进一步坚定跟党走的心心和决心；坚持深化学习，在强化党的政治建设、始终保持党的团结统一上着力，通过学习不断提高政治判断力、政治领悟力、政治执行力，增强“四个意识”，坚定“四个自信”，做到“两个维护”；立足岗位实际深化学习，在勇于担当作为、增强斗争本领上着力，自觉履行

好党和人民赋予的职责使命，对新征程上推进改革发展稳定和改善民生各项工作，凡是有利于党和人民的事，我们就要事不避难、义不逃责，做到难不住、压不垮，大胆地干、坚决地干、干出实效；着眼长远未来深化学习，在推进自我革命、确保党不变质不变色不变味上着力，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想武装头脑、指导实践、推动工作，毫不放松坚持全面从严治党，坚定不移推进党风廉政建设和反腐败斗争，确保党在新时代坚持和发展中国特色社会主义事业的历史进程中始终成为坚强领导核心。

结合当前工作，伊险峰表示，全院党员干部要深刻领会全会精神，切实做好医院高质量发展和疫情防控工作，持续提升医疗质量和医疗服务质量，为人民群众提供坚实的医疗保障，切实推动全会精神落到实处。

饶阳县“胸痛救治单元”建设启动会在县人民医院召开

本报讯（邢园）为缩短急性心梗患者从发病到再灌注的时间，加强基层医疗机构水平，普及公众健康素养，日前，饶阳县“胸痛救治单元”启动会在饶阳县人民医院六楼会议室召开。市人民医院、饶阳县卫健局、饶阳县人民医院心内科、急诊科、急救中心医务人员及来自乡镇卫生院和乡村医生等参加了启动会。

规范化的胸痛救治单元建设，对于胸痛患者及时明确诊断，减少发病后早期救治延误，降低死亡率，提高心梗救治率具有重要意义。饶阳县“胸痛救治单元”创建工作的正式启动，不仅标志着区域胸痛救治工作实现新突破、迈入新起点，更是全县医疗卫生事业发展的一次重要机遇。饶阳县人民医院以此为契机，持续改进，构建以饶阳县人民医院胸痛救治中心为核心的心血管疾病诊疗体系，努力打造成覆盖广泛、规范高效的“胸痛急救网”，并以“胸痛救治单元”建设为抓手，快速实现急危重症患者救治的网络化建设、规范化流程操作、集约化管理，逐步实现诊疗体

系在区域的部署和落实。胸痛中心的建设目标是要建立“在最短的时间内将急性胸痛患者送至具有救治能力的医院接受最佳治疗”的机制，针对基层医疗机构，建立规范化的“胸痛救治单元”，对于胸痛患者的及时明确诊断，减少发病后早期的救治延误，降低死亡率并提高心梗救治率，具有重要意义。

启动会后，举办了专业的学术讲座。市人民医院心血管内科主任张慧晶对《中国胸痛救治单元建设内容、流程》《PCI围手术期治疗新理论》进行了详细讲解；饶阳县人民医院副院长刘櫻校对《胸痛的鉴别诊断》详细的讲解和分析。

饶阳县人民医院通过“胸痛救治单元”建设启动会，将有力促进大家理解从胸痛中心到“胸痛救治单元”的重大意义，更加关注胸痛这一类疾病，更是通过这类疾病建立专科医联体，落实了分级诊疗，实现基层首诊，双向转诊，急慢分治，上下联动，为人民群众的健康作出更大的贡献，共同助力健康元年。

市妇幼保健院健康义诊进社区



本报讯（李毅）为推广科学健康的生活方式，提高居民的健康意识，让居民近距离得到良好的健康保健服务，12月7日，市妇幼保健院党总支书记赵金才带领内科、妇产科、口腔科、乳腺科、儿童康复科7人专家团队走进恒大社区，开展“我为群众办实事”主题党日和控烟知识健康教育进社区活动，为社区居民进行免费义诊服务，提供全方位的健康知识咨询。

活动中，免费为居民测量血压、血糖，听心肺，进行心电图检查，耐心解答他们关心的健康疾病问题；对女性进行乳腺检查及妇科常见病的解答；讲解控烟、戒烟知识，倡导健康合理生活；传播儿童健康知识与早期康复理念，关心关注儿童健康成长。本次义诊，共服务70余人次。

如何增强孩子免疫力？——世界强化免疫日

12月15日是世界强化免疫日。冬季天气寒冷，有些孩子动不动就感冒、咳嗽，很大一部分原因是免疫力太差。想给孩子增强免疫力，具体应该怎么做，您知道吗？

孩子免疫力越高越好吗

要弄清楚这个问题，先要明白什么是免疫力。免疫力是指机体抵抗外来各种因素侵袭，维护内环境稳定性的能力。

免疫是机体免疫系统对一切异物或抗原性物质进行非特异性或特异性识别和排斥清除的一种生物学功能。

免疫包括非特异性免疫（先天性免疫系统）和特异性免疫（后天获得性免疫系统）。先天性免疫是个体与生俱来，如身体中的吞噬细胞和一些杀菌物质，对多种病原体都有防御作用，因此叫非特异性免疫。后天获得性免疫是个体在生长过程中逐渐获得，只针对某一特异的病原体或异物起作用，因而叫作特异性免疫，如婴儿在母体胎盘或初乳中获得免疫物质，注射一些疫苗等。对人类而言，人体依靠免疫这种功能识别和消灭外来入侵的病毒、细菌等异物，处理衰老、损伤、死亡的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞等，以维持身体健康。

同时，免疫力就像血压、血糖，低了不是好事，但太高也是病。免疫力过高，也会出现异常，可能会对身体的外部的物质反应过度。比如，身体里的士兵太多，一旦遇到敌人，大家一拥而上，就会出现过激反应，可能

出现自伤，引发过敏反应、自身免疫疾病等，比如出现过敏性鼻炎、过敏性湿疹、过敏性哮喘等症状。所以，免疫力并不是越高越好。

破坏孩子免疫力的原因有哪些

常见的有以下几个：

剖宫产。肠道免疫系统是人体特别大的免疫系统。孩子从母体出生，通过产道会接触到母亲产道中的一些益生菌，这些菌可以定植在孩子的肠道，让孩子获得很好的免疫能力。而经剖宫产出生的孩子，其出生环境都是灭菌环境，没有机会获得益生菌的定植，从而免疫功能方面就弱了。有大量的研究发现，经剖宫产出生的孩子与经阴道分娩的孩子相比，一些感染性疾病的发生率均比较高。

过度消毒：过度消毒也会破坏孩子的免疫力。人的免疫系统是需要训练的，如果太干净了，孩子没有机会接触微生物，免疫系统便得不到锻炼。

滥用抗生素：只要孩子生病，就用抗生素的做法是错误的。孩子生病，一定要诊断清楚是什么疾病才能用药，并不是所有的疾病都需要抗生素。当机体受到细菌感染，人体免疫力无法应对的时候，用抗生素可以有效杀灭细菌。抗生素的发明挽救了很多的生命。但是，如果仅是病毒感染，用抗生素就不对了，可以通过免疫功能来消除病毒。如果滥用，不仅会有产生耐药的危险，导致我们将来没有产生耐药的药物，还会破坏人体的免疫功能。这就好比，原本这几个敌

人，士兵就可以处理，你非要派出特种部队来扫荡，结果士兵得不到锻炼，撒手不管了，战斗力就减弱了。

哪些有效方法可增强孩子免疫力

增强孩子免疫力，可以从以下几个方面入手：

接种疫苗。采用疫苗接种的方法来预防传染病由来已久。疫苗接种，类似给身体输入一些特异的士兵，这些士兵经过训练，不会对身体产生环作用，但可以专门清除侵犯身体的某类病菌，当身体被这类病菌感染时，针对这类病菌的士兵马上出来战斗，清除病菌，维持身体健康。孩子出生后的各种计划免疫疫苗一定要按时接种！非计划免疫疫苗，家长也要有考虑地给孩子接种。

平衡膳食。在生命的每一个阶段都要遵循健康的膳食模式，保证身体所需的全部营养素，这样才能增强免疫力。婴儿出生后的前6个月，倡导纯母乳喂养。母乳，尤其是初乳，含有很多免疫物质，可以增强孩子的免疫力。婴儿出生后应立即补充维生素D。6至24个月的婴幼儿，在科学添加辅食的同时，鼓励母亲继续进行母乳喂养，同时增加营养丰富的辅食摄入。当婴儿可以吃辅食的时候，无需回避容易引起婴儿过敏的食物，同时注意为其提供富含铁和锌的食物，尤其是母乳喂养的婴儿。在全生命周期中，要遵循健康的膳食模式，以满足营养需求，达到健康的体重，并减少慢性疾病的风险。同时注意保证食物的多样性。减少摄入添加糖、饱和脂肪酸

和钠含量较高的食品和饮料，限制摄入酒精饮品。

保证睡眠。睡眠是让身体充分休息，提高免疫力非常重要的方法。3个月内的孩子至少保证13个小时睡眠；4到11个月的孩子至少保证12个小时睡眠；1到2岁的孩子至少保证11个小时睡眠；3到5岁的孩子至少保证10个小时睡眠。

适度运动。早期的身体活动水平与其骨骼、心肺健康、动作和认知能力发展、社会心理健康以及超重肥胖等方面均密切相关，并且也将持续影响成年后乃至一生的健康。无论是医学专家、运动专家，还是教育专家，大家形成的共识是，儿童要加强身体活动，学龄前儿童每日不同强度的运动时间不少于3小时，中等强度及以上的运动时间不少于1小时，减少久坐时间，尽量保证吃动平衡，预防和减少儿童超重和肥胖。尤其建议大家在天气晴好时，多带孩子进行户外活动，不仅可以让孩子接触户外的环境，提高身体免疫力，而且对孩子的视力发育也会有好处。

敲黑板画重点：增强孩子免疫力，除了疫苗接种外，运动、饮食和睡眠是儿童每天24小时自然养育的三个要素。也就是说，提高孩子免疫力，要从孩子的日常抓起。

（健康中国）

健康科普