

春节倒计时 牢记这些返乡防疫提示

提前了解出发地、目的地最新疫情防控政策

春运到来,如何便捷查询各地防疫政策?记者在采访中了解到,在国务院客户端微信小程序中设置了各地疫情防控政策查询服务,用户可以选择出发地和目的地,查询各地抵离政策。

对于乘坐火车出行的旅客,国铁集团客运部副主任朱文忠介绍,铁路 12306 手机客户端提供购票出发地与到达地疫情防控政策实时查询功能,同时还为注册用户提供行程提醒、列车运行变更通知和电子临时乘车身份证明等多项服务。

国务院联防联控机制有关专家提示旅客,要合理规划行程,提前了解出发地、目的地的最新疫情防控政策。

戴口罩、勤洗手平安健康踏上返乡旅途

2022 年铁路春运学生流、务工流、探亲流等基本出行需求仍保持一定规模。客运站站和交通运输工具人员密集、人流量大,如何平安健康踏上返乡旅途?

朱文忠介绍,铁路已经具备旅行全流程的电子化、自助化条件,建议广大旅客尽量使用互联网、手机客

◆核心阅读

当前,我国新增本土确诊病例明显减少,但近期部分地区连接有本土聚集性疫情报告,疫情扩散和外溢风险仍然存在。春节临近,返乡途中有哪些防疫注意事项?春节期间走亲访友、家庭聚餐需要注意什么?近日,国务院联防联控机制有关专家进行回应。

端、自助票务终端等非接触方式,降低疫情传播风险。

据了解,铁路部门延长了互联网售票改签业务办理时间,提供 24 小时退票服务,同时调整了退票手续费规则,方便旅客灵活调整出行计划。

对于乘坐飞机出行的旅客,民航局飞行标准司司长韩光祖提示,要全程佩戴口罩,机上不换座、减少不必要的走动,有序使用盥洗室。

交通运输部应急办副主任周旻提醒自驾出行旅客,要配合疫情防控检查,在高速公路服务区等场站停靠时,遵守扫码登记、测温等各项规定,正确佩戴口罩,

保持安全距离,加强个人防护,减少停留时间。

不搞大操大办假期做好个人防护不放松

春节期间,不少地区有走亲访友、举办酒席的习俗。近期,各地纷纷出台政策,提醒民众假期做好个人防护不放松。

北京经开区新冠肺炎疫情防控指挥部近日发布通知,要求家庭私人聚会等控制在 10 人以内,努力做到年夜饭家里吃。

深圳市也发布通知,要求全市各类公共场所严格落实体温检测、亮码、戴口罩等防控措施,景区景点、餐饮单位、室内公共场所、密闭场所落实限量、预约、错峰要求,接纳消费者人数不得超过最大承载量的 50%,并严格控制瞬时流量。

农业农村部农村合作经济指导司副司长毛德智提示,要因地制宜移风易俗,不要搞大操大办,家庭聚会、酒席要严格按照当地疫情防控要求进行,尽量压缩人员规模,避免大规模聚集。

毛德智提醒,春节期间尽量减少外出串门、拜访、聚餐,特别是重点返乡人员,要自觉遵守相关规定。确需外出的,一定要科学佩戴口罩并按时进行更换,勤洗手,少接触,保持一定的距离。如有发热或异常情况第一时间报告、就诊。

据新华社

市中医医院

通过国家卫健委临检中心室间质评

本报讯 (记者 管淑颖 通讯员 张耀康) 近日,记者自市中医医院获悉,该院检验科 118 个项目在室间质量评价活动中成绩合格,获得国家卫健委临床检验中心(NCCL)颁发的室间质评证书。

2021 年,市中医医院检验科参加了国家级和省级室间质评活动。所有检验项目严格按照国家标准执行,按照标准对每个项目进行严格把关。每周进行工作汇报,每月召开专项会议。各专业组对室内质控及生物安全进行自查、汇报,对存在的问题进行梳理、分析,最终找出问题的关键并及时解决,为临床提供可靠的诊疗数据,保证了检验质量和安全。

市妇幼保健院

举办儿童生长发育义诊活动

本报讯 (记者 管淑颖) 1 月 24 日,记者自市妇幼保健院获悉,即日起至 2 月 20 日,市妇幼保健院举办“长个不冬眠,健康全方位”寒假义诊活动,旨在让家长了解孩子的生长发育规律,科学促进孩子长高,及早发现生长迟缓、性早熟等疾病因素。

专家提醒,儿童身材矮小是可以治疗的,如果发现孩子身高不足或增长速度过慢,不应盲目乱用一些保健品和所谓的增高药,而应尽早到正规医院检查,找出原因,恰当干预。3 至 12 岁是矮小症治疗的黄金时期,只要及时诊断、及时治疗,大多数患儿的终身高能够得到明显改善。



义写春联暖人心 浓浓墨香迎新春

1 月 21 日,市中医医院北院区、市综合养老服务中心联合市总工会举办“杏林迎春”职工书法家义写春联活动。活动当天,书法家在市综合养老服务中心挥毫泼墨,吸引了很多患者及家属驻足观赏。此次活动共送出对联 230 余副、福字 500 张,受到患者及家属的一致好评。

本报记者 管淑颖 通讯员 任丛珊 摄

共克时艰 抗击疫情

风雨同舟共抗疫 真诚致谢送锦旗

本报讯 (记者 管淑颖 通讯员 刘欣) 近日,自市第二人民医院(市眼科医院)获悉,该院收到一面来自郑州市管城区南曹街道党工委、街道办事处印有“人民生命大于天,携手抗疫显真情”的锦旗,感谢医院在援助郑州全员核酸检测采集工作中作出的贡献。

1 月 6 日下午 5 时,接到支援郑州核酸检测采集工作命令后,医院高度重视,迅速召开紧急会议,研究部署人员抽调、物资准备等问题;晚上 6 时 30 分,12 名核酸采集人员集结完毕;晚上 7 时,核酸采集队伍出发支援郑州。

核酸采集队伍抵达郑州后,迅速开展工作。经过 3 天连续奋战,核酸采集 14267 人份,完成援助郑州核酸采集任务。

市第二人民医院有关负责人表示,锦旗承载着郑州市民对医院抗疫工作的认可和感谢,也寄托着人民群众对医院工作的新要求与新期待。医院全体职工将继续保持为人民服务的初心,以实际行动来践行医者神圣使命,为人民群众的生命健康提供强有力的保障。

市油田总医院支援内黄核酸检测工作

本报讯 (记者 管淑颖 通讯员 司民权) 1 月 20 日凌晨,市油田总医院接到市疫情防控指挥部办公室通知,要求市油田总医院派出 30 名医务人员,参与我市援助内黄县核酸检测工作。

接到任务后,市油田总医院迅速行动,30 名医务人员于凌晨 5 点 20 分与全市支援内黄的大部队会合,奔赴内黄县。

到达内黄县后,市油田总医院的医务人员被分派到张龙乡参与核酸采集工作。张龙乡共有 13 个行政村和一个企业,设有 34 个核酸采集点。到达后,各组在对接干部引导下分散到各村采集点开展工作。当日,恰逢寒流来袭,一夜北风呼啸,气温骤降。大家不顾一夜的疲劳,冒着严寒为村民采集咽拭子。

下午 5 时许,13 个村庄的咽拭子采集工作全部完成。此次支援工作中,市油田总医院医务人员共完成核酸采集 1.94 万人份,其中上门为行动不便的村民核酸采集 127 人份,受到内黄县张龙乡干部群众的一致好评。

安濮一家亲 携手抗疫情

本报讯 (记者 管淑颖 通讯员 袁亚梅) 安阳暴发疫情,当地疾控人员满负荷运转,疲惫不堪。近日,我市疾控中心抽调 5 名队员赶赴汤阴参与流调工作。

到达汤阴后,濮阳和洛阳的 35 名工作人员组建成洛阳濮阳流调队,分成信息联络报告组、流调报告撰写组、流调报告审核组、应急机动处置组 4 个大组 17 个小组。

流调工作看似简单,实则烦琐复杂。一个流调电话,短则十几分钟,长则一个多小时。一通电话下来,队员们常常头昏脑涨,筋疲力尽。碰到一些群众不配合调查的情况,流调人员只能耐着性子,苦口婆心地给他们解释,争取他们的理解配合。上报初步流调报告后,流调队员对流调内容再次进行梳理、补充、完善,直至最终形成完整的流调报告。

面对疫情、身处险境,流调队员不讲条件,积极面对,以高度的责任感,践行着“责任、担当、敏行”铭训。

经过 10 多天的连续奋战,流调队员完成流调确诊病例 16 例,以及 236 个密接、323 个次密接人员的排查。

本报讯 (记者 管淑颖 通讯员 吴霜) 1 月 24 日,市中医医院召开党史学习教育总结会议。会议贯彻落实习近平总书记关于党史学习教育重要指示精神,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的十九届六中全会精神、省第十一次党代会精神和市第八次党代会精神,按照中央和省、市党史学习教育总结会议要求,系统总结开展党史学习教育的经验和做法。

该院党委书记赵来法代表医院作总结报告,院长刘同坤主持会议。

会议指出,全院各支部扎实推进,广大党员干部踊跃投入,全院职工积极参与,党史学习教育达到了预期目的,取得了显著成效。一是坚持“先”字当头,在组织中明责任、促落实。医院党委高度重视,把党史学习教育作为全年重大政治任务,建立健全领导组织,设立领导小组办公室,抽调 7 名年轻优秀骨干,下设 6 个专项工作组,扎实稳步推进,确保取得实效。二是坚持“学”字为重,在深学中抓重点、求实效。结合自身特点,发挥资源优势,不断创新学习形式,丰富学习载体。医院党委把党史学习延伸到“我为群众办实事”实践活动等多个主题活动,让党员干部在潜移默化中学习党史,汲取党性力量,让党史学习教育“活”起来、“热”起来,更加入脑入心。三是坚持“实”字为本,在惠民中办实事、解民忧。坚持学史力行、厚植担当,自觉站在全市工作大局上思考谋划工作,扎实开展“我为群众办实事”实践活动。四是坚持“新”字为要,在项目中新开局、谱新篇。医院组织开展了“献礼建党百周年、我为党旗添光彩”劳动竞赛活动,确定了加快重点项目建设进度、推进公立医院改革、全面加强“六大中心”、发挥中医药特色优势等 7 个竞赛项目,开辟了医院发展新局面。

会议强调,党史学习教育是一项长期的任务,要认真总结这次党史学习教育的成功经验,坚持目标导向,必须在学而思、学而悟、学而行上持续用力、久久为功,建立常态化、长效化制度机制,不断巩固拓展党史学习教育成果。要结合省委部署开展的“能力作风建设年”活动,扛牢使命责任,聚焦群众“急难愁盼”问题,提升为人民群众健康服务能力,奋力谱写新时代濮阳更加出彩的绚丽篇章,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开。

按照疫情防控要求,会议以视频的形式召开。

市中医医院召开党史学习教育总结会

市中心血站

组织观看专题片《零容忍》

本报讯 (记者 管淑颖) 为进一步加强警示教育,以案为鉴、警钟长鸣,按照市纪委监委和驻市卫健委纪检组统一安排部署,1 月 20 日晚,市中心血站党支部利用干部夜校学习讨论平台,组织全体党员和科室负责人集中观看电视专题片《零容忍》,并就能力作风建设和清廉濮阳建设、营造风清气正的干事创业环境进行大讨论。

专题片《零容忍》分为“不負十四亿”“打虎拍蝇”“惩前毖后”“系统施治”“永远在路上”五个主题,选取 16 个案例,生动讲述了我国全面从严治党、推进反腐败斗争的故事,体现

了党中央对腐败分子和腐败行为为“零容忍”的态度和决心。

通过学习,大家一致认为,要始终保持冷静清醒的头脑,牢记全面从严治党的永远在路上,扎实开展好能力作风建设活动。要严格按照党章查摆,深入剖析七个方面的能力问题和六个方面的作风问题,进一步坚定理想信念,用忠诚锤炼党性,用担当践行使命,用干净诠释初心。同时,要以省第十一次党代会和市第八次党代会为指导,谋划 2022 年任务目标,持续蓄势赋能、攻坚克难,为我市无偿献血工作高质量发展贡献力量。

春节将至 要开心更要科学“护心”

春节将近,如何在开心过年的同时又保护好心脏,避免发生意外事件?近日,北京医院心内科主任汪芳带来了科学“护心”秘籍。

汪芳介绍,人体各个器官的正常运行,需要血液循环提供营养和氧气,而这些都得益于心脏的催动。心脏不停,生命不止;心脏不好了,人体自然也就不方便了。

“生活中暴饮暴食、不爱运动、吸烟酗酒、负面情绪、熬夜失眠等行为十分伤‘心’,要坚决避免。”汪芳说,三餐规律、荤素搭配才能给人体输送所需要的养分,心脏自然也会受益。

汪芳介绍,如果长期不运动,即使没有产生肥胖,身体各项机能包括心脏免疫力也会有所下降,容易滋生各种疾病。另外,吸烟酗酒对人体伤害很大,烟草中的有毒物质和酒精会刺

激心脏和血管,长期发展下去可能诱发各种心血管病。

“面对竞争激烈、工作压力大所产生的负面情绪,此时交感神经系统受到刺激,血管收缩、心跳加速,时间久了容易引发高血压和心悸等问题。”汪芳说,有研究显示,经常熬夜失眠的人,发生心血管病的概率比作息正常的人高出许多。

春节将至,要开心更要“护心”。汪芳建议,首先,过节期间不要太劳累,警惕“假日心脏病综合征”。老年人要适当控制情绪,避免过于劳累和激动;年轻人要合理安排好工作与休闲,减少熬夜,保证睡眠质量。其次,建立科学合理的生活观。平时坚持锻炼身体,增强身体素质,建立良好的生活习惯。最后,饮酒不利于健康,尽量少喝酒或不喝酒,以免给心脏造成过重负担。

据新华社

无偿献血新去处:丹尼斯爱心献血屋、银街爱心献血屋(京开大道与胜利路交叉口西北角)、新蕾公园献血屋
开放时间:9:00—15:30 捐血热线:8991000 8918000