

广东省中西医结合医院沙头分院进一步优化就诊流程，完善应急预案，不断加强技能培训

多措并举落实防控 全力守好防疫一线

面对来势汹汹的新冠肺炎疫情，广东省中西医结合医院沙头分院(以下简称:沙头分院)迅速部署,进一步优化就诊流程,有效落实防控措施,不断加强技能培训,全力防控疫情。

有力保障医患双方安全

疫情就是命令,防控就是责任。为应对新冠肺炎疫情,沙头分院早在1月中旬成立了医院新冠肺炎防治领导小组,院长蒋伟芳任组长,领导小组组织、指挥、协调本区域新冠肺炎的防控工作。同时,医院还根据自身实际迅速制定了新冠肺炎防控应急预案、监测诊治工作流程、预检分诊流程等。

“应急预案制定后,我们第二天就立刻进行第一次针对疫情的医疗应急演练。”沙头分院副院长张汉民提到,医院高度重视疫情防控工作,迅速响应,严格落实各项防疫部署。1月22日上午,沙头分院组织了第一次全院新冠肺炎疫情防控应急演练。

目前,医院已经组织了两次新冠肺炎防控知识的全院培训、两次院内针对疫情的医疗应急演练,进一步提高医护人员应对疫情的防控水平。通过培训,医院完善了新冠肺炎的应急预案,细化预案启动后的各步骤流程。

“早发现、早报告、早诊断、早治疗”是防控疫情的有效手段。



■急诊护士长韦良秀指导护理人员穿脱防护设备。

沙头分院积极对发热病人进行登记筛查,对可疑病人做好咽拭子检测等工作。2月1日,沙头分院发现了九江镇首例来自疫情发生地的新冠肺炎疑似患者,及时通知上级医院派负压救护车将病人送往区疾病预防控制中心作进一步确诊。

张汉民表示,由于前期防控工作落实到位,防控得当,措施得力,在接诊该患者的过程中,没有造成医护人员及前往医院就医患者感染,有力保障医患双方安全。

党员带头支援基层防疫

“我是一名党员,是党组织培养了我,现在是我回报人民、守护人民健康的时候了。”沙头分院妇产科护士长曾桂萍是一名有20

多年党龄的党员,她是院内第一个报名支援基层防控工作的医护人员。

张汉民提到,在上级疫情防控指挥部发出“关于抽调医务人员充实基层社区防控力量”的号召后,院内医务人员踊跃报名。“通知一发出去,几乎所有医护人员都报名了,最后我们根据院内的实际,选派了妇产科和内二科的医护人员作为第一批支援基层的队伍。”他说,有些医护人员在第一次支援工作结束后,还要继续报名参加第二次支援。

据悉,为大力支持九江的疫情防控工作,沙头分院派出了两批次共18名医护人员下沉到基层社区参与疫情防控,包括对居家医学观察人员开展日常访视和

监测、参与高速公路驻点测量体温等工作。

受到新冠肺炎疫情影响,无偿献血人数减少。得知近期南海区血液供应面临严峻考验后,沙头分院总支部立即决定组织无偿献血活动。在医院发出倡议后,短短两天,已有70多名员工及员工家属积极响应。

当天,为避免人流聚集,人员将按照6个时间段分批前往献血。“抗击疫情是当务之急,但是献血救人也是刻不容缓的。”参与献血的医护人员说。历时短短三小时,70多名参加献血活动的人员中,共有58人献血成功,共计献血量达17400ml。

撰文/邓泳雯 供稿供图 黄芷君

教你做个科学的“心理唤醒”,让生活回归原有节奏

几招轻松启动 身体“复工复学键”

按下暂停键一个月,我们的城市开始苏醒了。随着复工、复学潮的来临,我们的生活也渐渐开始回归它原有的节奏。但是,我们真的准备好了吗?

其实,在心理学专业上的“心理唤醒”,很多时候指的是对植物人的神经刺激。而经过此次史上最长的一个寒假,很多人的心理状态,确实也需要那么一点“刺激”。经历过漫长的休假,我们的身体要重新启动工作、学习的“程序”,这需要按下两个“按钮”——一个是调整认知,告诉自己“我要开始上班/上学了”,另一个是恢复作息,开始有准备地面对复工/复学。

A 宅在家里也要坚持运动

首先,你可以给自己制订一个日程表,并且在一日结束的时候进行自我监测,看自己有没有完成一天的目标。另外,运动也是很好的调节方式。

心理唤醒也需要一定的物质基础,这个物质指的是大脑分泌的多巴胺等激素,这些激素有助于让人感觉快乐起来。而每天30-45分钟的运动,就可以使大脑分泌更多的多巴胺和有助于睡眠的褪黑素。所以即使你还在宅家,也要坚持做运动。



B 打卡“心理唤醒”清单

- 如何唤醒自己“沉睡”的心理,可以试着在单调生活中增加一些小小的“仪式感”。一起来打卡“心理唤醒”清单吧。
- 制订一个属于自己的日程表
 - 定个起床、入睡的闹钟,并且按时做到
 - 化个美美的妆
 - 给自己写封信,说出你的真实想法和感受
 - 做个运动
 - 深呼吸
 - 给不在身边的亲朋好友打个电话
 - 给在身边的人一个拥抱
- 整理/何美芬

大声公



天气 本周气温下降 记得适时添衣物

3月5日(本周四),将迎来二十四节气中的惊蛰。惊蛰的意思是,这时候开始打雷,蛰伏的虫子听到雷声而苏醒,结束冬眠。实际上,让冬眠的动物苏醒出土的并不是隆隆的雷声,而是气温回升到一定程度,可以出来活动了。按照气象上的规律,回暖是惊蛰前后最明显的气候特征之一,也是全年气温回升最快的时节。

不过根据南海气象台预计,3月4-5日受高空槽和中等强度冷空气影响,北风加大,气温下降3-5°C,有小到中雨降水过程。3月6日阴冷雨雾天气持续。3月7-9日受低压槽影响,阴天到多云,气温逐日回升。展望3月10-11日多云到阴天,气温略有下降。

新的一周阴雨时间较多,阴冷的感觉还在持续,大家注意保暖,这个特殊时期可更要多加留心。

A 拍九江美照赢千元奖金

自“九江红·美丽先锋”全民互动摄影大赛启动以来,受到广大市民街坊、摄影爱好者以及企业员工的支持,已收到许多展现九江风景美、环境好的图片作品。由于疫情影响,经研究决定,本活动图片作品征集截止时间延长至3月15日。希望在此期间,更多市民街坊、摄影爱好者能捕捉更多九江的美,踊跃投稿。

作品要求能够体现九江人居环境整治成绩,展现家乡风景美、环境好。参赛作品数可为单幅或组照(组照一组不超过4幅,一组为一件),每位作者投稿件数不超过10件作品(含10件)。

图片奖励分为专业组、兴趣组和网络人气奖,最高获奖者可获千元奖金。

投稿方式

方法①:打开微信→点击“发现”→点击“小程序”→搜索小程序“小南报料”→进入小程序“小南报料”,点击“我要报料”→填写报名资料及上传作品,选择话题“小南报料佛山专线”→点击“提交”。

B 南海博物馆征集抗疫见证物

自新冠肺炎疫情发生以来,南海上下万众一心、共克时艰、共抗疫情,南海精神激励前行。为留存珍贵的历史印记,传递南海“抗疫战”中可歌可泣的人和事。南海区博物馆现向社会公开征集相关抗疫见证物,欢迎社会机构、团体、企业、个人积极提供帮助和支持。

征集内容包括各级政府的抗疫见证物、医护人员的抗疫见证物、社会各界的抗疫见证物,其他与此次抗击疫情相关的,具有独特价值以及重大意义的各类见证物均可。

提供者须撰写100字左右的文字说明,并留下捐赠人姓名及联系方式。摄影、摄像作品文字说明里包括作者、名称、拍摄时间、地点、人物、事件等基本要素,实物文字说明包括所有人、来源、类型、质地、事件等基本要素。

经过专家鉴定后入藏南海区博物馆,南海区博物馆将为捐赠见证物的单位和个人颁发捐赠证书。经鉴定后不予收藏的将原物退还。

联系方式

- 捐赠(邮寄)地址:广东省佛山市南海区西樵镇西樵山南门口东侧南海博物馆 邮编528211;
- 电子邮箱:wgj_bwg@nanhai.gov.cn;
- 征集相关信息可关注“南海博物馆”微信公众号或点击进入南海博物馆官方网站了解。

九江医院体检科恢复正常服务

为保障九江镇内各企业顺利复工复产,南海区第九人民医院体检科从2020年2月26日起恢复正常服务,正常服务时间为:周一至周五上午8:00-12:00,下午2:30-5:30。(法定节假日除外)

南海区第九人民医院体检科现场安排专人负责引导,采取分批、分次、分组的方式完成体检。全程执行严格防护要求,做到一人一检、严格消毒,同时要求参检人员按要求佩戴口罩,不扎堆,相互间隔1米以上安全距离,确保复工体检各环节顺畅、高效。

体检分个人体检和团体体检。个人体检需现场派号轮候。团体体检可于工作日下午进行电话预约(0757-81861059)或到现场洽谈预约两种方式。

派号地点 门诊五楼体检科电梯口取号处
派号时间 周一至周五8点,先取号后体检

企业可线上申购口罩

2月28日,一批口罩经快速送到了九江镇夹板市场管理方的手上,根据前期对商铺复工复产的需求调查,这批口罩将由市场方免费派发到市场商户手中。原来,这批口罩由九江镇夹板市场方出资,通过南海企业口罩申购平台统一采购,在九江镇政府的精准对接服务下,口罩顺利发出并送抵职工手中,大大缓解了小微企业、商铺的燃眉之急。

“目前,镇经促局正通过辖区内各村(居)委会、工业园区管理方调查,收集企业物资需求量,想方设法为企业开拓渠道采购口罩,有需求的企业可以联系各自村(居)委会、园区管理方,如有疑问,可拨打九江镇经促局电话:86589035详询。”九江镇经促局相关负责人表示,目前南海企业口罩申购平台实行三天一个周期制,企业成功申购三天后,每隔三天可重新提出申购申请,九江镇政府将尽最大努力为企业解决防疫物资需求。

申购途径

口罩资源紧缺的企业可以在“企业口罩申购”模块登记申购。微信搜索“佛山南海通(战疫版)”小程序即可进入“企业口罩申购”平台。口罩按照2元/只(非含税价)的成本价配售。

统筹/何美芬 撰文/何美芬 邓泳雯