



8月19日是第3个中国医师节,今年主题为“弘扬抗疫精神,护佑人民健康”,镇卫计局推出《致敬九江最美“医卫人”》系列宣传报道,致敬那些冲锋在疫情防控第一线,守护群众生命安全和身体健康的基层工作者!

致敬九江最美“医卫人”

中国医师节专题报道④和⑤:

在基层一线,九江镇全体医护人员坚决执行党委政府决策部署、听从行动指挥,春节以来从未休假,24小时轮班坚守在岗。抗疫期间,九江镇社卫中心出动1413人次,入户为居家医学观察对象开展健康监测达3.6万人次。

谭淑妍

坚守防疫岗的巾帼英雄

从深夜的月亮,到凌晨4点的星光,九江镇社卫中心主治中医师谭淑妍都见过;九江镇6个交通防疫检测关口,都留下了她的身影。疫情暴发后,谭淑妍一直未回过家,两个月轮换检疫岗口值守、社区服务站坐诊、集中观察点轮岗等7个岗位,风雨不改地坚守在最前线。



■九江镇社卫中心主治中医师谭淑妍为过往车辆人员测温。



■九江镇社卫中心护士关善华为市民进行咽拭子取样。

九江镇卫计局专项检查服务队

为疫情防控筑起安全屏障

九江镇卫计局专项检查服务队分组分片对各村(居)的医学观察工作和企业复工复产进行疫情防控检查、指导,开展医学观察的对象达16万人次,为观察对象提供体温健康监测、生活关爱服务;检查复工企业超1000家,落实企业设置健康专员、消毒、健康台账等工作,为疫情防控筑起安全屏障。



■九江镇卫计局专项检查服务队到企业进行复工复产疫情防控检查。

关善华

疫情防控一线标兵

从最初担任交通防疫检测点的负责人,到专职开展居家医学观察对象的咽拭子采样,再到集中医学观察工作,最后负责西桥社区IgM检测点的全面工作,每一个岗位她都尽职尽责。她只是一名普通的护士,却是广大医护工作者的缩影,是最美的群众健康守护者。

水南社区抗疫团队

基层防疫一线的实干家

自新年初开展抗疫工作以来,在水南社区书记崔永成的带领下,水南社区抗疫团队利用“人防+技防+关爱服务”多管齐下,急群众所急,全面排查,做到不漏一人;第一时间对来自疫情重点地区的人员实施健康观察,提前介入、环环紧扣、严密不漏,对辖区仅有的两个外来病例做到了“早发现、早报告、早诊断、早治疗”,确保对象与外界零接触,实现了社区疾病零传播,为九江镇抗击疫情打下坚实的安全隔离带。



■水南社区抗疫团队到社区为居家医学观察对象进行健康监测。



■儒林社区卫生干部吴业坚和党员志愿者入户排查重点地区人员抵(返)情况。

吴业坚

走街串巷开展防疫排查

抗疫期间,每天早上天刚蒙蒙亮,儒林社区卫生干部吴业坚就已开启工作模式。面对密密麻麻的居民楼、夹杂在大街小巷的出租屋,他与社区工作人员、党员、义工志愿者们一起“洗楼”、走街串巷,用心开展人员信息登记问询、踪迹调查、健康监测、爱心代购等工作,将沉甸甸的责任化为暖心的关切和温情,成为居民心目中的最美“抗疫天使”。

上述先进工作事迹只是九江镇众多在一线抗击疫情的村(居)工作人员的缩影,九江镇疫情防控工作成效显著,广大社区工作者、志愿者作出了重大贡献。

据统计,在1月~4月抗疫高峰期间,九江医疗卫生系统为医学观察对象上门健康监测达3.6万人次,驻守9个交通主干道口

为过往车辆行人测温达480万人次,全镇开展核酸检测累计12752人次,开展IgM检测累计3567人次,两家医院接诊5900多名发热病人,全面落实了“早发现、早报告、早诊断、早治疗”防控措施,一个个热血的“医卫人”无惧前行,为九江筑牢坚实的抗疫防护带。

整理/珠江时报记者 沈芝强 通讯员 何家仪

预防老人跌倒 试试这些妙招

今年8月24日至30日是全国第二个老年健康宣传周,以“提升健康素养 乐享银龄生活”为主题,旨在宣传普及老年健康政策和科学知识,增强老年人健康意识。今天教大家一些科学改善居家环境,有效预防老年人跌倒的小妙招。

1 改善照明

- 保持明亮光线,使用60瓦以上或相等亮度灯泡,加上灯罩防止刺眼。
- 在房间和楼梯上下两端安装双控开关,并带有夜光。
- 老年人卧室夜间留置小夜灯照明,或床头有伸手可及的灯光开关。

2 门廊/门厅

- 铺设防滑地板,平整干燥,如破损及时修补。
- 地板上的水渍及时擦干。
- 不要铺设块状地毯/地垫;地毯/地垫要平整、固定、无破损。
- 在换鞋处放置一个小板凳,方便老年人坐着换鞋。高度以老年人坐下,双脚可以平放地面为宜。

3 客厅

- 室内家具合理摆放,位置固定。
- 过道保持通畅无阻碍。
- 室内电线收起或固定在墙角等不容易被踩到的地方。
- 沙发软硬、高度要适合老年人,坐下和起立时不吃力。

4 卧室

- 将电话、手电筒等常用物品放在床头柜,伸手可及。
- 使用硬度适中的床垫,方便起身。
- 床的高度适中(膝盖上缘平齐),坐在床边,脚可以完全着地为宜。

5 厨房

- 铺设防滑地板,或涂防滑漆。
- 保持地面清洁无油渍,水渍要及时擦干。
- 厨具、餐具摆放整齐,位置不要轻易改动,方便拿取。

6 卫生间

- 卫生间铺设防滑地板。
- 马桶边、淋浴蓬头下、浴缸旁安装扶手。
- 马桶高度42~45cm最佳。
- 洗澡时使用板凳坐着洗,洗漱用品伸手可及。
- 浴缸进行适老改造。

7 阳台

- 尽量将阳台封闭,避免雨天淋湿地面。
- 使用防滑地砖并及时擦干地面的水渍。
- 在阳台安装升降式晾衣竿。

温馨提示

- 楼梯、卫生间安装扶手。
- 宠物佩带铃铛,随时提醒它所在的位置。
- 常用物品放在伸手可及的位置。
- 不使用梯子爬高,避免冒险行为。

整理/珠江时报记者 沈芝强 通讯员 何家仪

养生小知识

孩子这样吃 营养又健康

全面的营养摄入是保证青少年健康成长必不可缺的因素。那么上学的孩子需要补充哪些营养呢?

碳水化合物

青春期的学生需要的热量很多,甚至比成人的还要多出25%~50%,所以要补充大量的碳水化合物。碳水化合物是人

体生命活动的需要,中学生平时运动量大,而且正在生长发育,所以要多吃谷类食物来摄取碳水化合物。

矿物质

矿物质对于人体的生理活动也很重要,常见的矿物质如钙、铁、锌、磷等是骨骼和神经发育的需要,如果摄取的矿物质

不足,就会导致青春期学生的身体成长减慢。因此,上学的孩子需要吃一些含丰富矿物质的食物。

蛋白质

上学的孩子可以平时按照自己的体重来摄取蛋白质,多

吃一些蛋类、牛奶、大豆和瘦肉等一些富含蛋白质的食物。

维生素A

3岁~6岁、12岁~15岁是孩子视力发育的“黄金期”,家长应为孩子补充维生素A。保证孩子体内的维生素A充足,可增大眼角膜的光洁度,使眼睛

明亮有神,上学的孩子用眼也是比较高的,因此更需要补充维生素A。同时让孩子科学用眼,注意阅读休息时间并避免长时间看电视。

钙、维生素D

钙对孩子的骨骼发育十分重要,缺钙容易引起夜惊、多汗、烦躁不安、消瘦等。可适当为孩子增加牛奶及其制品,豆类及其制品;其次经常

吃虾皮、芝麻糊和深绿色蔬菜等。每天应进行充足的户外运动,增强体质和耐力,也有利于体内维生素D的合成,促进钙的吸收。

整理/珠江时报记者 朱明非