

亭湖区

承办基孔肯雅热疫情应急处置演练

本报讯 (薛基伟)为全面提升应对基孔肯雅热等虫媒传染病的疫情防控应急处置能力和水平,确保在发生疫情时,能够规范、及时、精准地开展处置和管控工作,有效遏制疫情扩散蔓延,缩小波及和影响范围,8月8日下午,亭湖区成功举办盐城市基孔肯雅热聚集性疫情应急处置演练。

来自市直医疗卫生单位、各县(市、区)卫健委、疾控中心分管领导以及相关科室负责人、业务骨干,亭湖区各卫生院(社区卫生服务中心)主要负责人、分管负责人以及相关科室负责人、业务骨干,亭湖区疾控中心应急小分队全体成员共160余人观摩了本次演练。

本次演练采用现场实操与视频展示相结合的方式。通过“背景资料、事件进展、环节处置”逐步展开场景,参演人员依照基孔肯雅热相关诊疗方案及防控技术指南等要求,对病例的发现与报告、应急响应、病例转运、现场调查处置、风险人员排查、实验室检测、蚊媒控制、环境消杀、风险评估等内容进行模拟演练。全程衔接紧密、操作规范,充分展现了卫生应急队伍在应对突发公

共卫生事件时的快速反应和高效处置能力。

演练结束后,市疾控中心分管领导对演练进行了点评。他充分肯定了演练取得的成效,指出本次演练中和海关等部门联防联控、关键措施落实、多次专家风险研判等亮点环节,并对当前虫媒传染病防控提出了以下建议:落实医疗机构“多问一句”制度,早期发现疑似病例、早诊断、早报告。做好非常规场景下的应对措施,如布雷图指数持续较高、报告病例数较多等情况下,如何有效开展蚊媒消杀等疫情处置工作。如何做好舆情应对,正面引导群众科学防控。发生本地疫情后持续做好病例的筛查,分类有效摸排风险人员。继续强化监测预警能力建设,通过宏观预测,精准建立模型,预测发病趋势。

最后,市卫健委分管领导对本次演练发表讲话,要求对当天的演练进行消化吸收,不断提高基孔肯雅热等虫媒传染病防控和应急处置水平。同时还对当前及以后工作提出三点意见:一是高度重视传染病应急演练,不断深化对传



染病应急处置工作流程的认识,增强应急处置能力,切实防范和应对新发突发传染病的流行传播。二是把握传染病应急演练要求,结合本次基孔肯雅热疫情防控,各地8月底前均要结合实际组织开展一次基孔肯雅热应急演练,着

力于建机制、补短板、提能力。三是切实做好演练后半篇文章,应对新形势下新发突发传染病疫情,要重点抓好疾控机构监测预警、流行病学调查、实验室检测等核心能力建设,提升疫情应急处置能力。



联办:盐城市卫生健康委员会
盐阜大众报业集团
健康教育 协办:盐城市疾病预防控制中心

享受清凉,远离“空调病”

空调带来清凉舒适,但长时间待在空调房中,部分人群可能出现鼻咽干燥、头昏乏力、关节酸痛或反复感冒等症状,这常被称为“空调病”。

“空调病”并非一个严格的医学诊断名称,而是指因不科学使用空调或对空调环境不适应所引发的一系列健康不适的统称。了解其成因并采取科学措施,可以有效预防。

“空调病”的主要成因

现代医学研究认为,空调环境下出现不适主要与以下因素相关:

空气干燥与黏膜损伤:空调制冷过程会显著降低室内湿度。干燥的空气容易导致鼻腔、咽喉等呼吸道黏膜水分蒸发过快,使其屏障功能减弱,更易受病毒、细菌等病原体侵袭。

微生物滋生与空气污染:空调系统(尤其是未清洁的滤网和内部潮湿部件)容易积聚灰尘、滋生细菌(如军团菌)和霉菌。在密闭环境下运行,这些污染物会随风循环,增加呼吸道感染风险。

温差刺激与调节负担:室内外温差过大,或冷风长时间直吹人体,会使体温调节中枢和植物神经系统持续处于紧张状态,可能导致功能紊乱,引发头痛、疲倦、肠胃不适等。

通风不良与空气污浊:长时间密闭导致室内空气流通不畅,二氧化碳浓度升高,氧气相对不足,也是产生疲倦感、注意力不集中的原因之一。

如何科学预防空调相关不适?

要享受清凉又保障健康,关键在于科学使用空调和养成良好习惯:

合理设置温度与风向:将空调温度设定在26℃至28℃是较为舒适且节能的选择。睡眠时可适当调高1℃至2℃。

调整空调出风口向上吹,利用冷空气自然下沉的特性实现均匀降温。务必避免冷风直接对着人吹,尤其注意保护头颈部、腰背部和膝关节。

节。睡眠时可用薄毯覆盖腹部。

重视通风换气与设备清洁:定时开窗通风至关重要。建议空调运行2至3小时后,开窗通风10至15分钟,让新鲜空气流入。空调刚开启和关闭后也应通风。

定期彻底清洁空调滤网是减少污染源的核心措施。在使用前及使用期间定期进行清洁。

维持适宜的室内湿度:空调房内容易干燥,可在室内放置一盆清水或使用加湿器,将相对湿度维持在40%至60%体感较为舒适(具体舒适范围因人而异)。南方潮湿地区可合理使用空调的“除湿模式”。

注意身体适应与防护:从高温室外进入空调房前,先在门厅等非强冷区域稍作停留,擦干汗水,让身体有个适应过程。

避免短时间内频繁出入温差过大的环境。大汗淋漓时,切忌立即站在空调出风口下直吹冷风。

出现轻微不适的应对建议

注意保暖与饮食:可适量饮用温热的饮品,减少冰镇饮料和过量生冷食物的摄入。注意颈肩、腹部等部位的保暖。

适度活动:在空调房内每隔一段时间起身活动一下,伸展身体。选择傍晚等凉爽时段进行散步等温和运动,微微出汗即可。

离开空调环境休息:如果症状明显,可暂时离开空调房,在自然通风的环境下休息观察。

如果出现持续或严重的胸闷、胸痛、呼吸困难、意识障碍、高热(>39℃)不退等症状,切勿自行判断为普通“空调病”!这可能是心脑血管急症(如心梗、脑卒中)或严重感染(如肺炎)的征兆,必须立即就医,寻求专业诊断和治疗。

科学认知“空调病”,掌握正确的空调使用方法,是夏日享受清凉、守护健康的关键。

盐都全力提升母婴健康保障水平

本报讯 (朱建军 记者 黄一琪)在生命的最初阶段,母婴如同大自然赋予宝宝的珍贵礼物,是婴儿最理想的天然食物。2025年8月1日至7日是第34个世界母乳喂养周,活动主题为“支持母乳喂养,呵护健康未来”,旨在强调母乳喂养对儿童健康的促进作用,进一步推动全社会共同参与,提升母乳喂养水平。今年,盐都区妇幼保健所在母乳喂养宣传和推动妇幼健康事业发展方面,开展了一系列卓有成效的工作。

母乳喂养对宝宝和母亲都有着诸多不可替代的好处。对宝宝而言,母乳堪称“液体黄金”,富含免疫球蛋白、蛋白质、脂肪、碳水化合物以及多种维生素和矿物质,是6个月内宝宝生长发育的最佳食物,能满足婴儿成长所需的全部营养,且易于消化吸收,有助于促进宝宝的生长发育,增强宝宝的免疫系统,减少感染和疾病的发生。母乳还能帮助宝宝建立肠道正常菌群,降低过敏风险,促进大脑和感官发育,甚至对宝宝成年后的健

康也有益处,可降低肥胖、糖尿病和心血管等慢性病的发病率。

对于母亲来说,母乳喂养同样益处多多。母乳喂养还能刺激子宫收缩,促进子宫恢复,减少产后出血的风险;帮助母亲消耗孕期储备的脂肪,有助于减轻体重,恢复身材;还能降低母亲患乳腺癌、卵巢癌、子宫内腺癌等疾病的风险。此外,母乳喂养经济、方便、省时、卫生,能增进亲子关系,给母亲和宝宝带来情感上的满足。

为了提升母乳喂养水平,营造支持母乳喂养的良好氛围,盐都区妇幼保健所采取了一系列有力措施。在夯实基础、提高妇幼健康服务能力方面,今年上半年组织开展妇幼健康相关技术培训9次,完成继续医学教育区级二类学分7分,培训约570人次。

同时,盐都区积极开展多样化的健康宣教活动。除了成功举办“科技助听,共享美好生活”第26次全国“爱耳日”主题宣教、“关注普遍的眼健康”第30个全国

“爱眼日”宣教活动外,在8月1日至7日专门围绕“支持母乳喂养,呵护健康未来”这一主题,开展世界母乳喂养周宣传活动,通过线上线下相结合的方式,向广大群众普及母乳喂养的知识和好处。

此外,盐都区妇保所多措并举全力筑牢母婴健康保障工作防线,积极优化孕产妇生育全程管理,夯实孕产妇早孕建册,实行孕产妇跟踪随访管理机制,定期开展全区孕产妇健康管理质量和数据质控,发现问题及时整改,努力做优孕产妇生育全程服务;加强高危孕产妇专案管理,严格落实高危孕产妇24项管理制度,强化孕产妇风险筛查评估,将“橙色、红色”及“紫色”孕产妇作为重点人群,建立一人一档专案管理台账,不断规范高危孕产妇管理;夯实危重新生儿安全管理,强化新生儿安全风险早期筛查、动态评估和分级管理,实行产儿科协同保障,实行新生儿科医生进产房、进手术室。母婴安全保障有力,强化母婴危重救治、转运衔接能力,

开展母婴安全保障重要岗位人员业务培训考核,不断提升救治水平。强化危重症现场协调机制,完善多学科会诊机制,通过开展孕产妇和新生儿危重症救治技能演练,不断提升危急重症救治能力和响应速率。

母乳喂养是一场需要全社会共同参与的“接力赛”。家庭、医疗机构、工作单位以及社会各界都应成为支持母乳喂养的重要力量。家人要给予新妈妈充分的理解、关心和支持,在生活上照顾,在心理上鼓励。医疗机构要不断提升母乳喂养指导服务水平,从孕早期开始就为妈妈们提供专业的母乳喂养知识培训和指导,帮助妈妈们解决母乳喂养过程中遇到的各种问题。

工作单位应积极落实哺乳假、设置哺乳室等措施,为职场妈妈继续母乳喂养创造便利条件。社会各界也应加强对母乳喂养的宣传,消除对公共场所母乳喂养的偏见,共同营造一个支持母乳喂养的社会环境。

健康中国 我们行动

全民健康素养提升“健康科普社区行”东台站

共建健康家庭 共创健康城市

主办单位: 盐阜大众报业集团 盐城市科学技术协会 盐城市卫生健康促进中心

承办单位: 盐阜大众报文化传媒公司 盐城市食品医药卫生学会 盐城市医学会 盐城市营养学会 东台市卫生健康委员会 东台市中医院

协办单位: 中国健康促进与教育学会互联网+分会 安利(中国)日用品有限公司

媒体支持: 学习强国 盐城学习平台 盐阜大众报 盐城晚报 盐城新闻网 新闻客户端 官方微信

指导单位: 中国疾病预防控制中心、中国健康教育中心、中国人口与发展研究中心 **主办单位:** 环球时报、生命时报 **合作伙伴:** 安利纽崔莱

专业支持: 全民健康生活方式行动国家行动办公室、中国疾病预防控制中心营养与健康所、中国营养学会、健康中国研究中心