

云南健康教育

YUNNAN JIANKANG JIAOYU

导读 >>>

- 云南省人口和卫生健康宣传教育中心全力开展新冠肺炎健康教育宣传工作
- 云南省对口支援湖北咸宁医疗队出征
- 复工复产做好疫情防控
- 预防接种恢复切勿扎堆接种
- 国家卫生健康委：三方面举措避免聚集性疫情反弹

2020年世界听力日： 保持听力，终生受益

2020年3月3日，是国际爱耳日。今年世界卫生组织确定的主题为“保持听力，终生受益”。



我们如何保护听力？

1. 保持低音量

听个人音频设备时可以调低音量，在听力安全范围内收听；如果经常去夜总会、迪厅、酒吧、体育场和其它嘈杂场所，使用耳塞保护听力；如有可能，使用降噪耳机。

2. 限制从事有噪音活动的时间，让听觉器官不时短暂休息

将个人音频设备的使用时间限制在每天不超过一小时非常有利于减少接触噪音；

在噪音巨大的场所，尽量远离扩音器等声源；待在场内比较安静的地方也能减少接触噪音。

3. 监测听力安全水平

利用智能手机技术测量噪音暴露水平，使自己了解来自个人音频设备的噪声性听力损失风险。

4. 注意听力损失的迹象

如出现耳鸣，听门铃、电话铃和闹钟铃等高音时有困难，听不清别人讲话（特别是在电话上），或者在餐馆或其它社交场合等嘈杂环境中跟不上别人的谈话，则应寻求听力保健专业人员的帮助。

5. 定期检查听力

利用学校、工作场所和社区提供的服务，定期检查听力。此类筛查有助于及早发现听力损失的初步迹象。



(世界卫生组织)



预防接种恢复 切勿扎堆接种

在新冠肺炎疫情防控的特殊时期，带娃接种疫苗时我们应该注意些什么？



(云南省疾病预防控制中心)

- 1 先预约，再接种。家长可事先通过电话或网络与接种门诊取得联系，经预约成功后方可带儿童前往接种。
- 2 预约成功后，要严格按照接种门诊的预约日期和预约时段带儿童前往接种，减少与他人接触的机会。
- 3 前往接种门诊前，建议在家先自行对受种儿童和陪同家长测量体温，若受种儿童有发热等不适症状，暂时不要前往接种，并取消预约。
- 4 往返接种门诊的途中和在接种门诊期间，受种对象和陪同人员均要全程佩戴口罩；婴幼儿若不能配合戴口罩，在确保不引起窒息的情况下用棉布巾等遮住口鼻。
- 5 接种时，只允许1名家长陪同1名儿童进入接种门诊。
- 6 家长要配合做好公共场所出入扫码操作。
- 7 儿童和陪同人员进入接种门诊前必须接受严格的预检筛查（包括体温测量和其他健康问询等），有发热、咳嗽等症状或无个人防护者（陪护人员必须戴口罩，儿童依情况而定）不能进入接种门诊。
- 8 严格服从工作人员安排和引导，与其他儿童和家长之间保持适当的距离。
- 9 接种后必须在门诊指定区域观察30分钟后再离开。
- 10 如有接种疫苗后（多在接种后一两天内）出现的发热、局部红肿等，一般能自行缓解，无需特殊处理；如有其它不适，可及时联系接种门诊，必要时及时就医。

国家卫生健康委：三方面举措避免聚集性疫情反弹

针对近期复工复产过程中出现聚集性疫情的问题，国家卫生健康委2月26日发布《关于切实做好新冠肺炎聚集性疫情防控工作的紧急通知》，从压实防控责任、落实“四早”措施、加强技术指导3个方面提出要求。

《通知》指出，各地要压实新冠肺炎疫情防控的属地、部门、单位和个人责任，克服麻痹思想、厌战情绪和侥幸心理，社区和基层医疗卫生机构要按照社区防控工作方案要求，实施网格化、地毯式管理，做好返城人员登记和排查工作。各企事业单位要全面承担起疫情防控的主体责任，抓好工作和休息时段员工管理及各项防控措施落实，尽最大努力减少聚集性疫情发生。

《通知》要求，各地要严格按照新冠肺炎疫情防控方案的要求，加强对重点地区、重点场所、重点人群的疫情监测评估，做好防范和应对准备。各单位、各部门发现新冠肺炎疑似情况，要立即采取强有力的措施并及时主动报告。一旦发生疑似疫情，辖区卫生健康部门要迅速组织开展流行病学调查、疑似病例救治、密接接触者管理，落实区域消毒等各项措施，有效处置聚集性疫情，防止疫情进一步扩散蔓延。

《通知》强调，各地要充分发挥联防联控工作机制作用，加强对重点县域的指导，聚焦重点人群、重点场所、重点时段、重点环节，持续加大督查指导力度，及时发现问题、解决问题。要动态评估防控进展，及时总结，通报批评防控不力的地区和机构。对因思想松懈、工作不力导致聚集性疫情发生的，要严格督查问责。

(健康报)

主编：段勇 编审：李晓园 陆敏敏 贾卫锋 编辑：熊春梅 伍法同 白杨
地址：昆明市白马小区澄碧巷6号 电话：0871-65366172 (传真) 邮编：650118
电子邮箱：sqws012@yeah.net 网址：www.ynjkyj.com

排版设计：昆明长策文化传播有限公司
云南冀彩印刷有限公司

第二期 总第198期
2020年 2月26日

准印证号：(53)Y000033 印数：500份

发送对象：各州市健康教育所(科) 健康教育协会会员单位

云南省人口和卫生健康宣传教育中心 主办

内部资料 免费交流

云南省 支援 湖北 咸宁 医疗队出征



2月12日上午，云南省对口支援湖北省咸宁市医疗队启程赴咸宁。省委、省政府在昆明长水机场举行出征仪式，为即将奔赴湖北抗击疫情第一线的医护人员壮行。

省委书记陈豪为医疗队授旗并讲话，省长阮成发主持出征仪式。

我省坚决贯彻落实党中央、国务院决策部署，按照“一省支援一地市”的原则，举全省之力，集中优势资源，对口支援湖北省咸宁市新冠肺炎疫情防治工作。结合咸宁市疫情防控需求，我省迅速安排部署，科学选派355名医护人员、管理人员、防疫人员等组成的医疗队赴咸宁市支援医疗救治工作，成立前方指挥部和临时党委，下设医疗救治、综合协调、疫情防控、物资保障4个工作组，将组建8个专业医疗队、防疫队分组包干开展疫情防控、医疗救治工作。

此前，我省于1月27日派出第一批138名医疗队员支援咸宁市，2月4日派出第二批102名护理队员支援武汉江汉方舱医院。目前，全省共派出支援医疗队员595名，全力以赴支援湖北疫情防控工作。

(据《云南日报》、云南网综合)



云南省人口和卫生健康宣传教育中心 全力开展新冠肺炎 健康教育宣传工作

全省新冠肺炎疫情防控工作开展以来，云南省人口和卫生健康宣传教育中心深入贯彻落实省委、省政府、省卫生健康委关于加强新冠肺炎防控工作的有关要求，围绕各个阶段疫情防控重点，全力部署，及时、有效地开展健康科普及宣传工作，助力新冠肺炎疫情防控战。

为统筹开发编纂各类有关新冠肺炎科普材料，保证疫情期间健康科普信息的科学性和权威性，中心专门组建了新冠肺炎疫情防控科普宣传组和专家咨询组，分别负责健康科普材料的把关、审核以及材料的开发编撰、推送等。

结合不同阶段我省疫情防控重点，我中心先后开发制作了形式多样、内容



丰富、紧跟疫情变化的健康科普材料，制作了视频公益广告9集；录制了《防护指南》及《复工复产防护》等音频节目16集；设计了《新冠肺炎预防知识》宣传版面一套11张、《防护指南》宣传栏一套10张、《一图读懂防护指南》一套10张；设计并印制了宣传画一套3张及《防护指南》小折页一套10张，并及时下发至全省16各州市，供其开展宣传使用；设计编写了《云南居民健康生活方式指导》系列丛书。



为保证宣传工作迅速、有序、有效开展，我中心充分利用广播、电视、网络媒体平台开展健康科普工作。公益广告在云南电视台都市频道、昆明机场候机大厅持续滚动播放；在云南新闻广播开设“抗击新冠肺炎疫情特别节目”，邀请昆明附一院王昆华院长、省疾控中心周晓梅主任技师做客“健康生活”栏目，宣讲疫情防控科普知识；将制作

完成的音频、视频、图文等科普宣传材料通过“云南健康教育”网站、“云南健康教育”“健康彩云南”“云南卫生12320”“昆明机场党建”等微信公众号，以及“云南通”、“今日头条”、“抖音”等APP平台推送，同时由各(州)市级、县(区)级电视台、新媒体平台转载推送，不断拓宽宣传面、开展广泛宣传。五华区宣传部还第一时间将部分音频投入各社区和农村播放。

为指导全省基层机构科学有效开展健康教育和宣传，中心通过QQ工作群、微信工作群等形式及时上传各类科普宣传材料，提供给全省各州市、县区卫健委、健康教育及疾控单位，由其进行下载使用并转载推送；同时上报国家卫生健康委宣传司健康促进处进行宣教材料交流。

(云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

除大力开展健康科普宣传，我中心还积极开展心理咨询服务工作，与昆明医科大学第二附属医院联合在“滇医通”平台开通了“医务人员心理援助平台”，帮助奋战在抗疫前线的医护、疾控防疫人员提供心理支持、缓解心理压力。截至2020年2月24日，累计接听心理援助电话81个，“医务人员心理援助平台”接诊94人次。

按省卫健委统一要求，2月12日，我中心派出一名职工，作为云南对口支援湖北省咸宁市医疗队第一批成员，组成云南第三批援助湖北医疗队，积极承担到湖北省咸宁市一线参与开展健康宣传教育工作任务。

同时，我中心还完成省卫健委交办的各项临时性工作。在云南省应对新冠肺炎疫情工作领导小组指挥部和省卫健委各主要办公地点，设置宣传栏、张贴宣传画，营造宣传氛围；每天向省卫生健康委提供各类有关新冠肺炎的科普材料和短信知识；并向云南省气象局上报疫情防控短信等。

目前，我省疫情防控工作已经从全面防控向分区分级、精准防控、重点防控转变，在下一步的防控工作中，我中心将全力以赴，突出重点，继续做好疫情健康科普工作，坚决助力打赢疫情防控阻击战。

(办公室)

新型冠状病毒肺炎防护指南 出现发烧、咳嗽怎么做？

自我评估

如果出现类似症状，应通过分秒必争、快速、先自行整理病情，参考以下流程：

- 1 是否为密切接触者？
- 2 是否为密切接触者？
- 3 是否为密切接触者？
- 4 是否为密切接触者？

你应该知道的

- 1 新型冠状病毒肺炎是一种急性呼吸道传染病，主要通过飞沫传播、接触传播和粪口传播。
- 2 新型冠状病毒肺炎的潜伏期为1-14天，平均潜伏期为5-7天。
- 3 新型冠状病毒肺炎的早期症状包括发热、咳嗽、乏力、咽痛、流涕、鼻塞、头痛、肌肉酸痛、腹泻等。
- 4 新型冠状病毒肺炎的严重病例会出现呼吸困难、休克、多器官功能障碍等。

你能做的

- 1 了解自己和家人的健康状况。
- 2 保持良好卫生习惯，勤洗手、少聚会、戴口罩、保持社交距离。
- 3 如果出现发热、咳嗽、乏力、咽痛、流涕、鼻塞、头痛、肌肉酸痛、腹泻等症状，应及时就医。
- 4 如果出现呼吸困难、休克、多器官功能障碍等严重症状，应立即拨打120急救电话。

复工复产做好疫情防控

企业和员工要根据生产经营特点，结合新冠肺炎疫情防控情况，认真做好复工复产前以及生产过程中防护、疫情应对、个人防护等疫情防控措施。



01

加强员工健康监测

- ① 做好员工健康和出行情况的登记排查，发现异常安排休息观察。
- ② 及时掌握缺勤人员健康状况。
- ③ 对处在隔离期间和入住集体宿舍的员工每日进行2次体温检测。

02

加强进出人员登记管理

- ① 指派专人严格管理所有通道。
- ② 暂时停用指纹考勤机。
- ③ 员工每次进入单位或厂区时，应在入口处检测体温。
- ④ 要尽量减少非本单位人员进入，拒绝不戴口罩者入内。

03

做好通风换气和清洁消毒

- ① 室内场所加强通风。工作场所每天至少通风2-3次，每次30分钟。
- ② 如使用空调，应确保供风安全充足，所有排风直排室外。
- ③ 工作场所、食堂等公共区域由专人负责定期消毒。

04

减少员工聚集和集体活动

- ① 少开会，开会要缩短时间、控制规模。
- ② 员工集体宿舍原则上每间不超过6人，人均不少于2.5平方米，并注意通风。
- ③ 可错时上下班、弹性工作制或居家办公。
- ④ 降低工作场所人员密度，并保持1米以上距离。

05

加强员工集体用餐管理

- ① 适当延长供餐时间，错峰就餐，有条件时使用餐盒、分散用餐。
- ② 员工用餐时应避免面对面就坐，不与他人交谈。

06

做好医务服务

- ① 设立医务室的单位要调配必要的药物和防护物资。
- ② 未设立医务室的单位应就近与医疗机构建立联系，确保员工及时得到救治或医疗服务。

07

规范垃圾收集处理

- ① 在公共区域设置口罩专用回收箱，加强垃圾箱清洁，定期进行消毒处理。
- ② 加强垃圾分类管理，及时收集并清运。

08

落实个人防护要求

- ① 员工要减少不必要外出，在人员密集场所应正确佩戴口罩。
- ② 养成勤洗手习惯，打喷嚏或咳嗽时要用纸巾、手绢、衣袖等遮挡。
- ③ 勤洗手，并为员工准备洗手设施、洗手液或肥皂等用品。
- ④ 工作期间不扎堆、不串岗。

09

做好突发情况处置

- ① 复工复产前做好突发情况预案或准备。
- ② 发现可疑症状员工后，应及时联系当地疾控中心指导处理。



(云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

健康生活 | 疫情期间如何做好心理调适



名医档案
MINGYI DANGAN

蒋忠亮

云南省心理卫生中心精神一科主任，精神科主任医师，中国心理卫生学会注册心理师。擅长于擅长于使用整合式心理治疗干预各类危机及心理障碍，参加过四川汶川地震、昆明301暴恐事件危机干预。对家庭关系障碍、身心障碍、儿童青少年心理及行为问题、急慢性创伤治疗、企业职工心理健康维护与干预、中高考学生的考试焦虑干预等有较深研究与临床工作。

新型冠状病毒肺炎疫情的到来，打乱了人们的生活节奏。媒体时代下疫情报道铺天盖地，心理再强大的人也会被影响到。疫情期间应该如何调适，保持心理健康呢？

01

在防范疫情和复工复产的这段时间，公众会出现些什么样的心理行为？如何来应对呢？

蒋忠亮：此次武汉新冠疫情从12月开始，具有这样的特点：不可预期、生命威胁、个人难以控制感。现在确诊病例遍布全国，对我们的生活影响非常大。历史告诫我们，重大公共卫生事件当中始终伴有两个疫区，一个是在社会上，一个是在心理上，也有两种病毒，一种叫“新型冠状病毒”，一种叫“心理恐慌病毒”。两者都在损害我们的身心，威胁都非常大，因此都要重视。

人们的压力主要表现在 >>>>

- 1. 认知层面（思想）
注意力、记忆力、思维能力和决断能力等都会受限。
- 2. 情绪层面（心情）
出现愤怒、敏感、挫败、无力感、无助甚至绝望。
- 3. 生理层面（身体）
长时间的高度紧张、会引起疲劳、躯体疼痛；有的可能太累了，吃不下饭或者吃的很多；有的可能倒头大睡，有的可能越累越睡不着，所以体力也很难恢复。

- 4. 行为层面
有的不爱说话而有的话特别多，有些人发脾气冲动，有些人强迫洗手、强迫清洁。
 - 5. 三观层面
对自己的世界观、价值观、人生观也会有一定的影响。
- 一般人群会出现两类反应：一种是阳性反应，比如亢奋、话多，人处于一种激越状态，这种就是高唤醒水平。一种是阴性反应，其应对方式是低唤醒水平，反应迟缓。当然也有的正常人群可

能事情来的时候是功能性的，比较亢奋要工作，晚上的时候就会进入到这个低唤醒水平的状态，这是比较健康的。在未来，随着疫情危机越来越得到控制的情况下，高唤醒或低唤醒水平的强度越来越弱，发生的频率也会越来越小，这是正常的心理反应；但如果疫情已经得到控制的情况下，仍然每天高频率的失眠、噩梦，且没有任何的变化的话，那我们就说此人可能出现心理障碍。就需要到专业的心理机构求助。

02

最近一段时间常常听到有许多人说无聊，我们可以做些什么？如何应对呢？

蒋忠亮：首先要对自己好，要好好地照顾自己，一定要尽量维持平常的生活作息，尽量保持生活的稳定性，保持生活有一定的节奏感。适当的休息与娱乐工作都很重要。记住，危机事件的发生会令人手忙脚乱，自乱阵脚，因此让生活作息维持规律，是处理危机的必要条件。

条件。第二，如果你烦躁不安，很难维持生活作息的规律性时，该怎么办？可以大声地对自己说出能令自己平静的字句，如“冷静、冷静，一定要冷静”“自信，有信心，疫情一定会过去的”“我一定会保护自己的”。简单而又奏效！此外，可以找到一两件平时自己喜

欢的事做；可以想下一直以来自己没有时间做的事，现在可以做了；可以室内运动；泡泡热水澡或冲澡，整理愉快的往事及相片，与家人聊天、游戏，与朋友打电话等等。这些方法的有效性因人而异，因此最重要的是你自己可以列出一张镇定自己方法的清单。

03

随着对新冠肺炎疫情变化，公众因紧张和担心而产生的焦虑、抑郁情绪会不断增加。遇到这种情况要怎么做呢？

蒋忠亮：首先，减少因信息带来的心理负担；建议在尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时，在睡前不宜过份听闻相关的信息，不道听途说，大脑每天接收信息量是有限的，切不可超过限量，否则会带来超量性疲劳、混乱及其它危害。

第二、对负性信息不作反应，或可以这样想：“有各式各样的影响会作用在别人身上，但我可能不知情，也许事情复杂，我不可以下结论。”这样处理可协助你缓冲他人的反应对你的伤害。

还可以这么告诉自己：“可能不好玩，但我可以应付它”，“它将是是个很好的学习经验”，“我感到紧张，现在正是放松的时刻”，“我不能让焦虑和生气占上风”，“生活挑战给我练习应对技巧的机会”。

第三、有的时候用我们自言自语的特殊方式，勉励自己定能克服挑战，你

04

如果一部分人非常担心自己和家人会受到感染，而感到莫大的心理压力时，这个时候要怎么自我调试呢？

蒋忠亮：建议这些朋友可以这样想：不管将来会怎样，但这一刻我仍然拥有健康，我可以继续努力生活。我可以加倍留意自己和家人的身心健康，让自己有开心的时间。即使我真的染病，

我明白这个病是可以治疗好的。这场疫情虽然有一定的可怕与危险，但只要采取必要有效的措施，疫情很快就会过去。所以我们有充分的理由相信，胜利已经不远了。

(云南省人口和卫生健康宣传教育中心)