

云南健康教育

Y U N N A N J I A N K A N G J I A O Y U

导读 >>>

- 云南省人口和卫生健康宣传教育中心参加2020年全国文化科技卫生“三下乡”云南分会场会泽县集中示范活动
- 新型冠状病毒肺炎防护指南工作区域怎么做?
- | 健康生活 | 新冠病毒科学防护
- 预防接种恢复切莫扎堆接种
- 国家卫生健康委: 三方面举措避免聚集性疫情反弹

第一期 总第197期
2020年 1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

2020年全国卫生健康工作会议在北京召开

1月6日—7日,2020年全国卫生健康工作会议在北京召开。会议总结2019年工作,研究加强卫生健康制度建设,部署2020年重点任务。国家卫生健康委党组书记、主任马晓伟出席会议并讲话。

会议指出,2019年全国卫生健康系统深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,特别是习近平总书记关于卫生健康工作系列重要论述和重要指示批示精神,坚决贯彻落实党中央、国务院决策部署,启动实施健康中国行动,深化医改取得重要进展,健康扶贫工作成效显著,重大疾病防控和卫生应急工作持续加强,医疗服务水平稳步提升,中医药振兴发展迈出坚实步伐,重点人群健康服务扎实推进,各项工作取得了新进展新成效。

会议强调,全国卫生健康系统要把学习贯彻党的十九届四中全会精神作为当前和今后一个时期的重要政治任务,准确把握强化提高人民健康水平制度保障的核心要义,坚定中国特色卫生健康发展道路自信、制度自信,坚持和发展中国特色卫生健康制

度,使之更加成熟定型,全方位、全周期维护人民健康。

会议强调,2020年是全面建成小康社会和“十三五”规划的收官之年。全国卫生健康系统要在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,认真贯彻落实党的十九大、十九届二中、三中、四中全会和中央经济工作会议精神,坚持稳中求进工作总基调,坚持新发展理念,以高质量发展为主题,以加强制度建设为主线,以改革开放创新为动力,确保完成全面建成小康社会和“十三五”规划确定的卫生健康目标任务。

一是全面实施健康中国行动。进一步建立健全工作推进机制,发挥爱国卫生运动优势,推动行动的相关要求和任务融入重大政策、重大工程和重大项目之中,抓好监测评价和考核工作。

二是持续深化医药卫生体制改革。改革完善疾控体系,规范医联体建设和管理,推进公立医院高质量发展。进一步优化医疗资源配置,扎实推进国家药品集中采购和使用试点工作,更好地

服务人民群众看病就医。

三是确保实现贫困人口基本医疗有保障目标。坚持目标标准,保持攻坚态势,实行挂牌督战,全面完成年度任务,坚决打赢健康扶贫这场硬仗。

四是全面加强对医疗卫生机构的监管。严格规范医疗行为,持续改进人民群众就医体验。严格经济运行管理,加强公立医院全面预算管理和成本管理。严格监管行业作风,严肃查处损害群众利益行为。严格管控安全风险,加强医疗机构安全防范能力。

五是加强公共卫生和重大疾病防治。强化卫生应急、传染病防治、慢性病防控和职业病防治,规范实施基本公共卫生服务,确保公共卫生安全。

六是推进中医药在传承创新中高质量发展。贯彻落实《关于促进中医药传承创新发展的意见》和全国中医药大会精神,全面推进中医药服务体系建设和人才培养、科技创新和中药质量提升,弘扬中医药文化,推动中医药走出去。

七是扎实做好“一老一小”照护服务和妇幼保健工作。构建支持家庭生育

的制度体系和社会环境,发展多种形式的托育服务。持续巩固母婴安全五项制度。强化老龄办综合协调职能,探索建立失能老年人长期照护服务体系,为老年人提供早期、系统、专业、连续的康复医疗服务。

八是继续做好卫生健康各项重点工作。认真做好《基本医疗卫生与健康促进法》宣传贯彻实施,加紧“十四五”规划编制工作。进一步完善科技创新政策环境。加快“互联网+医疗健康”发展。聚焦全面建成小康社会做好重大主题宣传。深度参与全球卫生治理。

会议要求,要落实全面从严治党主体责任,进一步加强党的建设和党风廉政建设。巩固深化“不忘初心、牢记使命”主题教育成果,切实加强党对公立医院的领导,落实党委领导下的院长负责制,提升基层党建 works 质量。进一步强化对药品耗材、医疗服务秩序等重点领域和关键环节的专项整治,持之以恒正风肃纪反腐。弘扬新时代崇高职业精神,大力营造尊医重卫的良好氛围。

(国家卫生健康委)

《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019-2022年)》发布

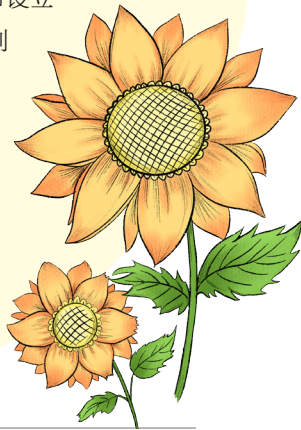


近日,国家卫生健康委等12部门印发《健康中国行动——儿童青少年心理健康行动方案(2019-2022年)》。《方案》提出,到2022年年底,基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境,形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式。

《方案》指出,到2022年年底,各级各类学校建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务,学前教育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教育教师。50%的家长学校或家庭教育指导服务站开展心理健康教育。60%的二级以上精神专科医院设立儿童青少年心理门诊,30%的儿童专科医院、妇幼保健院、二级以上综合医院开设精神(心理)门诊。各地市设立或接入心理援助热线。儿童青少年心理健康核心知识知晓率达到80%。

《方案》提出了6个方面的具体行动:一是心理健康宣教行动;二是心理健康环境营造行动;三是心理健康促进行动;四是心理健康关爱行动;五是心理健康服务能力提升行动;六是心理健康服务体系完善行动。

(健康报)



2019 国人不健康行为 七大“不健康”行为 你占了几个?

在2019年国人有哪些典型的“不健康”行为?近日,新华网发布了《不健康回收站——2019 国人不健康行为报告》,从运动、营养、睡眠、心理及健康素养5个维度进行综合数据分析,结合时下人们较为普遍的生活方式和行为习惯,总结出2019年国人的不健康生活习惯:久坐不动、吸烟、过量饮酒、食盐超标、饮食不健康、饮水不足、经常熬夜,概括为七大“不健康”关键词。

世界卫生组织(WHO)曾指出,个人的健康和寿命有60%的因素取决于人们的生活方式,好习惯是保持健康的关键。但是,在生活中,鲜有人能真正做到克己守心,而缺乏锻炼、胡吃海喝等种种不健康的生活习惯,正在不断侵蚀着人们的健康。健康生活,应该从健康饮食、合理运动、戒烟限酒、充足睡眠等日常点滴做起。

(新华网)



云南省人口和卫生健康宣传教育中心

参加2020年全国文化科技卫生

“三下乡”

云南分会场会泽县集中示范活动

根据中央宣传部、中央文明办、教育部等15个部门关于“三下乡”活动的统一部署,1月16日,2020年全国文化科技卫生“三下乡”云南分会场集中示范活动在国家历史文化名城曲靖市会泽县异地扶贫搬迁县城安置点启动。云南省人口和卫生健康宣传教育中心段勇主任领队,在云南省卫生健康委统一组织下参加此次活动。

16日上午,我中心在集中示范点位发放教育宣传资料共计八千余份,积极宣传健康知识,耐心讲解,来自会泽县及周边的群众,对于健康生活、慢病防控、戒烟限酒等健康知识表现出极大的热情与需求。下午,我中心两名专家到会泽县人社局、农业局开展健康知识讲座,分别就烟草危害、无烟环境创建、

健康生活方式的重要性以及怎样践行健康生活方式等内容进行讲解,提醒大家要在日常工作和生活中自觉养成良好的工作、生活习惯、戒烟限酒,提高自我保健意识。

17日上午,中心主任段勇同志带领相关人员到会泽县人民医院开展调研,就健康促进医院、戒烟门诊等健康业务工作进行交流座谈。下午,云南省阜外心血管病医院和云南省第三人民医院以及我中心的10余位专家团队组成卫生健康小分队,与会泽县海人民医院联合在者海镇开展省级专家“三下乡”义诊健康宣传活动,我中心发放了多种健康知识宣传材料,并提供健康知识咨询服务,得到了当地居民的欢迎。

(办公室)

云南省人口和卫生健康宣传教育中心被评为“2019年全国科普日活动优秀组织单位”



为贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想,落实党的十九大及二中、三中、四中全会精神,弘扬科学精神,普及科学知识,推进全国科普日活动创新发展,

促进全民科学素质的跨越提升,按照《中国科协 中央宣传部 教育部 科技部 农业农村部 国家卫生健康委关于举办2019年全国科普日活动的通知》(科协发普字〔2019〕29号)的要求,

中国科协对2019年全国科普日有关组织单位和活动进行工作表扬。其中,云南省人口和卫生健康宣传教育中心被评为“2019

年全国科普日活动优秀组织单位”,这是云南省科协行业外唯一获奖单位。

在“全国健康科普日活动”期间,省健康宣教中心通过线上线下相结合,以讲座、图文并茂、视频、音频等形式,用听得懂、听得进的途径和方法为大众提供了普惠性、常态化、精准性健康科普服务。同时,将活

2020年云南省卫生健康工作会议在昆召开

1月21日,2020年云南省卫生健康工作会议在昆明召开。会议总结了2019年工作,分析当前形势,部署2020年重点任务。会议提出,2020年是云南决战脱贫攻坚、决胜全面建成小康社会、完成“十三五”发展目标的收官之年,全省卫生健康系统要以高质量发展为主线,坚决打赢健康扶贫攻坚战。

云南省卫生健康委主任杨洋作工作报告,党组书记王灿平主持会议。2019年,云南省卫生健康机构改革顺利完成,贫困地区“基本医疗有保障”突出问题基本得到解决,成功列入国家区域医疗中心第一批试点省份;提质达标县级公立医院跃升到106所,实现全省性消除疟疾的目标,人均预期寿命提高至75.1岁,传染病总体发病率连续16年、孕产妇死亡率和婴儿死亡率连续3年保持低于全国平均水平,主要健康指标和整体工作呈现出大踏步追赶的态势,一些工作在全国有突破、有声音、有亮点,为服务全省经济社会高质量发展跨越式发展作出了重要贡献。

会议提出,做好2020年工作十分关键,一要坚决打赢健康扶贫攻坚战,进一步夯实全面建成小康社会的健康基础。二要启动实施卫生健康事业发展三年行动计划,加快形成“顶天立地”的高质量发展格局。三要持续深化医药卫

生体制改革,不断强化提高人民健康水平的制度保障。四要全力推动大健康产业高质量发展,打造“世界一流”的健康生活目的地。五要坚持党对卫生健康工作的领导,着力推动卫生健康系统全面从严治党向纵深发展。

会议要求,做好2020年工作,必须跨越式发展为主题,以加强制度建设为主线,坚决打赢健康扶贫攻坚战。会议强调做好新型冠状病毒肺炎防控工作进行了安排部署。要求提高认识,切实加强组织领导,进一步健全联防联控工作机制,严肃工作纪律,实事求是、科学宣传疫情防护知识,让公众知晓、放心。

会议就2019年全省医疗服务能力和绩效管理进行了分析,就健康云南行动建设情况作了通报;昆明市、保山市、楚雄州、大理州、临沧市卫生健康委、省一院、昆医大附二院、迪庆州人民医院、祥云县人民医院等9个单位分别作经验交流。

云南省卫生健康委领导,省级有关部门和单位负责人、卫生健康系统人大代表、政协委员代表应邀参加会议。各州市卫生健康委、委所属和联系单位党政主要负责人、办公室主任,委机关副处级以上领导干部参加会议。

(云南省卫生健康委官网 人民网)

动精彩照片和视频上传至“e享科普日”网站,向全国展示省健康宣教中心健康科普工作的风采。

下一步,我中心将以“全国科普日活动”为契机,继续向全省居民普及健康科普知识,进一步创新活动方式,进一步展示云南健康科普特色,为提升群众健康素养水平,建设健康中国作出新的贡献。

(健康传播与宣传服务部)

新型冠状病毒肺炎防护指南 工作区域怎么做？



“ 新型冠状病毒肺炎是一种新发疾病，根据目前对该疾病的认识制定本指南，适用于办公地点，工作环境。 ”

01 上班途中

正确佩戴口罩。尽量不乘坐公共交通工具，建议步行、骑行或乘坐私家车上班。如必须乘坐公共交通工具时，务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

03 入室办公

保持办公区环境清洁，建议每日通风3次，每次20-30分钟，通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离，多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水，坚持在进食前、如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。

05 食堂进餐

采用分餐进食，避免人员密集。餐厅每日消毒1次，餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥，严禁生食和熟食用品混用，避免肉类生食。建议营养配餐，清淡适口。

07 公务采购

须佩戴口罩出行，避开密集人群。与人接触保持1米以上距离，避免在公共场所长时间停留。

02 入楼工作

进入办公楼前自觉接受体温检测，体温正常可入楼工作，并到卫生间洗手。发热者请勿入楼工作，并回家观察休息，必要时到医院就诊。

04 参加会议

建议佩戴口罩，进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。减少集中开会，控制会议时间，会议时间过长时，开窗通风1次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。

06 下班路上

洗手后佩戴一次性医用口罩外出，回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁，避免多人聚会。

08 工间运动

建议适当、适度活动，保证身体状况良好。避免过度、过量运动，造成身体免疫力下降。

09 公共区域

每日须对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒，尽量使用喷雾消毒。每个区域使用的保洁用具要分开，避免混用。

11 后勤人员

服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩，并与人保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套，避免直接手触肉禽类生鲜材料，摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套，工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作，并认真询问和登记外来人员状况，发现异常情况及时报告。

15 空调消毒

(1) 中央空调系统风机盘管正常使用时，定期对送风口、回风口进行消毒。
(2) 中央空调新风系统正常使用时，若出现疫情，不要停止风机运行，应在人员撤离后，对排风支管封闭，运行一段时间后关闭新风排风系统，同时进行消毒。
(3) 带回风的全空气系统，应把回风完全封闭，保证系统全新风运行。

10 公务出行

专车内部及门把手建议每日用75%酒精擦拭1次。乘坐班车须佩戴口罩，建议班车在使用后用75%酒精对车内及门把手擦拭消毒。

12 公务来访

须佩戴口罩。进入办公楼前首先进行体温检测，并介绍有无湖北接触史和发热、咳嗽、呼吸不畅等症状。无上述情况，方可入楼办公。

13 传阅文件

传递纸质文件前后均需洗手，传阅文件时佩戴口罩。

14 电话消毒

建议座机电话每日75%酒精擦拭两次，如果使用频繁可增加至四次。

16 废弃口罩处理

疫情期间，摘口罩前后做好手卫生，废弃口罩放入垃圾桶内，每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

(云南省人口和卫生健康宣传教育中心)



“ 新型冠状病毒肺炎是对大众健康和社会生活造成严重威胁的新型肺炎。面对疫情，了解病毒本身的生物学特性、传播途径及预防措施是目前防控的关键。今天的《健康生活》邀请到昆医大附一院(云大医院)王昆华院长，他就目前的科学防护等关键问题进行详细解读。 ”

名医档案
MINGYI DANGAN

王昆华

硕士、博士生导师，昆明医科大学第一附属医院院长；享受国务院特殊津贴、云南省有突出贡献的优秀专业技术人才、云南省中青年学术和技术带头人、云南省医学领军人才、云南省普通外科创新团队带头人、云南省院士工作站负责人。一直从事外科学医疗、教学、科研工作，在胃肠外科疾病诊治方面享有声誉。

什么是新型冠状病毒？

新型冠状病毒是冠状病毒的一类，它体积很小(60-140nm)，因在电子显微镜下就像中世纪欧洲的皇冠而得名。其危害程度一是传染性强，二是致死性强，但是它的致死性又不像SARS，虽然它的传染性高但是治愈的成功病例也很多。冠状病毒的宿主包括果子狸、蝙蝠等，但新冠中间宿主未知，还有很多不确定的因素。临床表现可出现从普通感冒到重症肺部感染，但均无特异性。

怎样才能杀死冠状病毒呢？

它对紫外线、酒精、含氯消毒剂、热敏感。一般在56℃处理30分钟、75%乙醇，以及乙醚、过氧乙酸及氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。氯己定不能有效灭活病毒，紫外线有效范围是1米之内照射半小时以上也是有效的，另外它还有个特点就是怕风，所以开窗通空气流通也是有效的。

它是如何传播的呢？

现在已经确定是人传人。对所有人都是易感，切断传播途径是减少人群感染的关键。其传播途径包括：①飞沫；②接触；③气溶胶和消化道等传播(尚待明确)。病毒存在于飞沫中，通过打喷嚏、咳嗽、讲话等进入空气中，小的飞沫以飞沫核的形式漂流在空气中，可随时进入口、鼻、眼，所有粘膜都可能进入。

04 传播的高危地带都包括哪些？

主要就是人员密集的地方(如电梯、餐厅、办公室)。电梯间最高危，空气极不流通，来往频繁，即使是空无一人的电梯间，也不排除刚离开的人咳嗽或打过喷嚏，按过电梯按钮的手指也可能沾满了飞沫。所以建议低层的尽量少乘电梯，多走楼梯；在电梯中少讲话，按钮最好是隔纸按钮，按完按钮不要揉眼，不要用手接触眼、鼻、口，回去以后立即洗手。

05 在外吃饭的时候该如何保护自己不被病毒感染呢？

大家觉得餐厅吃饭的地方都比较干净，相反却是感染的重要场所，所以建议大家在餐厅错峰就餐；坐下吃饭最后一刻再摘掉口罩；避免面对面就餐，就餐时尽量少说话，最好是打了饭菜以后到餐厅外空旷的地方就餐，必要时自己带饭。

06 我们怎么阻断传播途径呢？

避免去封闭、空气不流通的公众场合和人集中的地方；减少外出和旅行，杜绝带病上班和聚会。在家、办公室要保持室内空气通畅，如果是打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘捂住口鼻；手接触到的物件均消毒，如手机、自行车和门把手、电梯按钮、键盘鼠标、文具、桌面等。酒精擦拭物品后，自然蒸发，不擦干。

07 戴口罩也是重要的预防措施，我们怎样科学戴口罩呢？

有以下情况之一要戴口罩：搭乘电梯、乘坐公交、去医院就诊或与患者近距离接触；在同一个办公室、同学校同一个班级有同事、同学等被感染一定要戴口罩；需在相对密闭或人多的空间停留较长时间，这个时候最好带了口罩再去。
一次性医用外科口罩是比较好的，虽薄，但功能强大，没有必要戴N95口罩。N95口罩在跟确诊病人接触后用处比较大。自制的棉纱口罩，虽然不防病毒，但可防飞沫传染，用比不用好。只要正确佩戴合格口罩，就能达到防护效果。有的戴双层甚至多层没有必要。口罩使用不超半天，无发热或流涕、打喷嚏、鼻塞等症状可重复用；若口罩变得潮湿或被分泌物污染，必须立即换掉。佩戴医用外科口罩，浅色吸湿朝里，深色防水朝外，金属条朝上；戴医用防护口罩，首先鼻夹向外，拉住耳带，确保鼻夹向上。不要碰别人用过的口罩，避免交叉感染。对3岁以下的小孩，一般不推荐戴口罩，建议通过减少外出加强防护。

08 脱口罩有哪些注意事项呢？

摘掉口罩时，要尽量避免触碰口罩的外表面，用过的口罩不随便放，也不能放包里或口袋中，可能持续感染。但是疑似传染患者、确诊病人用过的口罩就诊后应将口罩交给工作人员，按医疗废物来处理。有的人说，用开水烫、焚烧、剪碎后扔掉，都是不推荐的方法。处理完口罩后，记得及时用肥皂和流水洗手。



09 怎样科学洗手呢？

外出回来，到家、到单位，第一时间洗手；接触公共设施、电梯间、餐厅等高危区等，回来马上洗手。便后、咳嗽后、接触宠物、接触患者后一定要洗手；接触鼻孔、眼睛前，先洗手。如果出门没有条件洗手，可使用免洗洗手液；毛巾1天1洗，床单、被子和衣物要勤换洗，有条件时高温烘干，外套等可能接触病毒的物品，均应放到室外通风处。洗手要用流动水，用肥皂或洗手液洗手，洗手全过程要认真揉搓双手20秒以上，特别要注意彻底清洗戴的戒指、手表及其他装饰品的部位。先摘下手上的饰物再彻底清洁。

10 什么情况下需要就医呢？

有发热、乏力、干咳等症状，并不等于有新型冠状病毒感染。如果出现发热(腋下T37.3-38℃)建议居家隔离，若T>38℃，前往发热门诊。若发热伴有胸闷、咳嗽、气促等急性呼吸道感染症状，尽早就医。发病前14天内有发病地区或病例报告社区旅行或居住史、曾接触过上述地区发热或有呼吸道症状者、与新冠病毒感染者有接触史的就需要就医。

(云南省人口和卫生健康宣传教育中心)

