

当防疫成为常态,我们该如何生活?

近日,国务院联防联控机制印发关于做好新冠肺炎疫情常态化防控工作的指导意见,要求在落实防控措施前提下,分类有序开放公共场所。当防疫成为常态,该如何适应“新生活”? 疾控专家认为,要在做好个人防护的前提下,按照各地不同风险等级要求,逐步恢复生活秩序。

指导意见从五个大方面出台了20条重点措施。在“重点场所防控”一条中提出,按照相关技术指南,在落实防控措施前提下,全面开放商场、超市、宾馆、餐馆等生活场所;采取预约、限流等方式,开放公园、旅游景点、运动场所,图书馆、博物馆、美术馆等室内场馆,以及影剧院、游艺厅等密闭式娱乐休闲场所,可举办各类必要的会议、会展活动等。

餐馆全面开放,影剧院以预约、限流方式开放,这让压抑了几个月的“吃货”和“影迷”们心花怒放,但也引起一些人对疫情重燃的担忧。

“疫情防控工作仍然是我们推进社会秩序全面恢复的前提条件。”国家卫生健康委员会疾病预防控制局一级巡视员贺青华说,要坚持预防为主、强化常态化防控意识,前往人员聚集场所、参加人员

聚集活动要做好个人防护。

中国疾控中心环境所所长施小明等专家建议,优先采取网上购票或现场扫码购票,在影院观影时分散就座,近距离接触时戴好口罩;能不聚餐就尽量不聚,能在户外吃就不在室内,在室内要注意通风;在一些人员密集的公共场所,除了注意佩戴口罩、做好手卫生以外,还要尽量减少讲话和逗留时间……

生活回归日常,却又“不同寻常”。当前,国内疫情形势总体稳定,但散发病例引起聚集性疫情风险不容忽视。

指导意见提出,各地要按照分区分级标准,依据本地疫情形势,动态调整风险等级和应急响应级别。要因地制宜、因时制宜,不断完善疫情防控应急预案和各项配套工作方案,一旦发生疫情,及时采取应急处置措施,实施精准防控。

“要绷紧疫情防控这根弦。”国家卫生健康委员会新闻发言人、宣传司司长宋树立说,要落实常态化防控措施,坚持外防输入、内防反弹,坚决防止疫情新燃点。

口罩成“标配”,出行先预约,实时查看“热力

图”,就医先测温、登记信息……虽然疫情防控措施给生活带来一些不便,但“小麻烦”换来“大安全”。

专家认为,疫情防控常态化能够最大限度防止疫情暴发和扩散。同时,继续提倡勤洗手、常通风、一米线、分餐制、公筷制等卫生习惯和生活方式,有利于增强国人的健康意识,提升健康素养,这也是对健康中国行动相关要求的最好践行。

“这些措施不仅能够防控新冠肺炎,也能够防控其他传染病。”贺青华说,做好个人防护的常态化,希望这些良好的习惯变成我们生活的常态,每个人做自己健康的第一责任人。

国家卫生健康委员会副主任李斌近日在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,将继续跟踪评估“五一”期间人员较大规模流动和一定范围聚集情况下防控举措的效果,总结旅游景区、餐馆、住宿、商场等场所既有利于防控,又有利于复市的有效做法。在抓好抓实抓细常态化防控措施落实等工作、保障人民群众生命安全和身体健康基础上,推动更多生活服务设施恢复经营,带动居民消费回升,更有效推动经济社会发展全面步入正常轨道。 据新华社

互联网诊疗项目 未经公布不得收费

国家卫健委日前发布通知,明确了全国统一的10项“互联网+医疗服务”项目技术规范。通知强调,在此之外,医疗机构新增“互联网+医疗服务”项目,须经省级卫生健康行政部门确认并公布,否则医疗机构不得申报价格和开展相关收费服务(特需医疗服务除外)。

为做好公立医疗机构“互联网+医疗服务”项目技术规范及财务管理工作,国家卫健委在通知中明确了互联网诊察、远程监测、远程会诊、远程诊断4大类10项“互联网+医疗服务”项目。同时提出了会计核算及财务管理要求、工作量统计要求,明确了不同主体在开展“互联网+医疗服务”过程中的利益分配关系、收入确认原则、财务处理及票据处理要求等。

通知明确,省级卫生健康行政部门要按照全国统一的“互联网+医疗服务”项目技术规范,向社会公布允许在本地区实施的项目技术规范,各级公立医疗机构按照属地原则严格执行。省级卫生健康行政部门要加强对医疗机构互联网价格项目成本测算工作的指导。医疗机构应优先在本省域内组织开展“互联网+医疗服务”,落实价格公示制度,在医疗机构现场及网站显著位置公示所开展的“互联网+医疗服务”价格项目名称、项目内涵、计价单位、价格说明等。

刘志勇

国内首部 《糖白患者管理专家共识》发布

目前手术仍然是白内障唯一有效的治疗手段,但是有专家发现,在我国有很多患有白内障合并糖尿病的患者做完白内障手术后,视力恢复却不甚理想。

5月14日,我国首部针对糖尿病患者白内障规范治疗的专家共识《中国糖尿病患者白内障围手术期管理策略专家共识(2020年)》发布。

中华医学会眼科学分会主任委员、浙江大学医学院附属第二医院眼科中心主任姚克表示,尽管近年来白内障摘除手术技术日臻成熟,但伴有糖尿病的白内障患者(以下简称糖白患者),术中及术后并发症的发生率仍高出普通患者约30%。

目前,手术仍然是白内障唯一有效的治疗手段,然而却有大量患者术后视力恢复不理想,这与眼底病的筛查意识薄弱有着十分密切的联系。糖白患者需定期到眼科进行筛查,通过OCT检查是否存在DME等糖尿病视网膜病变,一旦确诊应及时转诊至眼科。白内障患者如果在术前未对糖尿病黄斑水肿(DME)等眼底疾病进行及时的诊断和干预,不仅白内障手术的效果会受到严重影响,手术本身也可能加重眼底病的进展,造成视力下降,严重者甚至会导致失明。

据姚克介绍,中国是一个白内障患者众多的大国,有1.12亿白内障患者,每年白内障手术能做380万例,同时,我国的糖尿病近年来的发生率也明显增长。

“当白内障和糖尿病合并在一起的时候,患者的白内障发生率会是正常人的两到五倍,患者发病会更早,对白内障手术的要求也会更高。”姚克表示,这时候出一个规范很有必要。

《糖白患者管理专家共识》由中华医学会眼科学分会白内障及人工晶状体学组制定,就糖尿病患者白内障围手术期系统疾病的控制、手术时机的选择、术中及术后并发症的处理等多个方面为我国眼科医生提供临床规范及指导。

胡丹萍

夏日到 防溺水 学急救

夏天是游泳溺水的高发期。近日,衢州市柯城区航埠镇中心小学把应急救援课开到了江边埠头上。在现场,学生们实地测量了水深,老师讲解了严禁个人随意下水及注意事项,遇到紧急情况应采取的救援方式,以及心肺复苏等防溺水急救知识,以此防患未然。

吴铁鸣 陈林林



复课后,孩子近视防控怎么做? 专家提醒:仍要做到“户外120分钟”

疫情逐渐进入常态化防控的阶段,越来越多学校已经复课。在复课之后,孩子的近视防控应该如何做? 家长如何为孩子选择学习视频工具?

防控近视每天户外活动两小时

国家卫健委疾控局监察专员王斌建议,在复课之后,对于孩子们的近视防控还是要做到“户外120分钟”的原则,最好每天保证2小时以上的户外活动。对于已经近视的孩子来说,应该进行更长时间户外活动。

复课后,学校的体育课和30分钟的大课间,应该保证孩子们能够在户外活动。同时也确保错时、错峰增加学生体育活动的距离。应该保证孩子课间确实

能够走出教室,不要在教室里。放学以后,保证孩子们有一定时间户外活动之后再做作业。增加孩子们户外活动的时间,尤其是增加户外孩子们和阳光接触的时间,对孩子们这段时间预防近视非常重要。

“挤眉弄眼”眼保健操是否有效?

疫情期间出现一些“挤眉弄眼”“歪头斜脑”,以及各种转动眼球为主的眼球运动操。北京同仁医院眼科主任、主任医师魏文斌表示,这种运动其实是眼外肌的运动,对有一部分需要训练双眼视功能、斜弱视的小朋友有一定帮助,但是不能很好地缓解眼内肌肉的疲劳,因此不能减缓近视发展和视疲劳。

眼球就像一架照相机,要拍清楚照片,需要聚

焦在底片上。对焦的过程就叫调节,是依赖眼内肌肉的运动完成的。看近就像弹簧收缩,也就是调节紧张,看远就是弹簧舒张,也就是调节放松,过度的调节就可能导致近视。增加户外活动,增加看远的时间,就可以有效地放松调节。防控近视还是应该强调“20-20-20”口诀,也就是说看近20分钟,注视20英尺(6米)以外20秒以上,这样才能使眼内肌肉得到放松,从而缓解视疲劳。

专家提醒,复课后,家长应密切观察孩子的视觉健康情况,如果开学后家长发现孩子看远处经常眯眼,歪头视物或眯眼,视物疲劳,抄板书不完整,学习成绩下降,性格和情绪发生变化等,应尽早带孩子到眼科就诊。

综合

懒、胖、弱? 当心“甲减”作怪

老觉得疲惫乏力、贪睡嗜睡,被朋友们笑称得了“懒癌”,自己也觉得浑身不舒服,怎么睡都睡不醒。专家提醒,出现不明原因的“懒、胖、弱”症状,当心“甲减”作怪。

甲减,即甲状腺功能减退症,其一大特点,就是症状的隐匿性。浙江省人民医院内分泌科主任医师武晓泓说,甲减比甲亢更为常见,但因症状隐蔽,近98%的患者不知道自己患病。甲减男女都可患病,但有“重女轻男”的倾向,“懒、胖、弱”是其典型表现:“懒”是指无精打采、懒洋洋、容易困倦、不愿意活动;“胖”是指出现体重增加、颜面四肢水肿;“弱”就是乏

力、体力不支、畏寒怕冷。

专家建议,出现上述症状后,应及时去医院检查,以免延误治疗,更不要乱吃保健品。

然而,在药物治疗期间,有的患者身上出现了新的问题:之前一直吃左甲状腺素都挺好,最近有时头疼、心慌、出虚汗,是不是用药时间长了,出副作用了? 也有的患者发现症状缓解之后又出现反复,常感觉疲劳,自己加了药也没见好,这是怎么回事?

武晓泓表示,临床上甲减治疗中的患者会出现多种症状,如心悸、乏力等,很多患者觉得是药物的副作用,有的患者甚至怀疑自己吃了假药。但单凭

这些症状不能判断是否跟服药有关系,必须通过复查甲状腺功能来确诊。

“临床上不乏自我感觉心悸但复查指标显示仍然激素缺乏,或者自我感觉乏力但复查指标显示激素过量的情况。患者根据自己的主观感受判断服药不足或过量,进而自行对服用剂量进行增减,这十分危险。”武晓泓说。

对于复查时间,武晓泓建议,复查最好安排在左甲状腺素剂量稳定服用2周后进行,这时的血液复查结果才能真实反映服用剂量与身体需求量的关系,进而确定剂量调整。

陈聪 屈婷



云上学救护

日前,“因为爱·就在身边”——绍兴市柯桥区纪念第73个世界红十字日活动正式上线。该活动分为“战疫·大爱”“接力·微光”“守护·身边”“遇见·你我”四大板块,展示柯桥区红十字事业发展过程中涌现的先进人物和感人事迹。

活动期间,还特邀柯桥区红十字应急救援志愿服务队队员金秋凤讲述援鄂抗疫经历,开展心肺复苏、绷带环形包扎法等应急救援技能培训,并发布柯桥区AED分布地图。

钟伟 赵炜



创新中国产业园·东新分园



创新中国产业园作为浙江省杭州市下城区未来发展“两轮驱动”的重要组成部分,引领高新技术产业向前推进,我们将着力把“产业园”打造为集信息软件、电子商务、物联网、生物医药、健康服务、新能源、节能环保等高新技术企业,以及科研设计院所、科技创新载体、科技金融等高新服务业企业于一体的现代示范园区。我们诚邀您的加盟。

联系方式:杭州市下城区科学技术局
0571-85820615

园区概况

创新中国产业园东新分园暨智谷创新广场地处下城区善贤路4号,已规划地铁5号线,BRT快速公交换乘中心,交通便利。总面积27368平方米,共地上四层,地下一层。

园区定位

以建设创新型科技园区、大学生创业基地为重点。为产业化企业、大学生创业、初创期的小微科技企业的孵化培育、服务式小型办公室等提供多种办公创业空间。

园区配套

公共服务大厅(含总台服务、洽谈区、小型会议室、大型多功能会议室、休闲吧、咖啡吧等)、内部食堂、健身活动中心、桌球娱乐室、顶楼足球场等。提供企业注册代办(大创免费代办)及财务委托管理,免费参加区组织的创业实训及一对一团队辅导等多种服务。旨在打造服务式创新广场,企业家们的创业俱乐部。

招商热线

钟先生 18105711266 0571-56920112



创新中国产业园·集品科创分园



创新中国产业园·集品科创分园坐拥杭州中央商务区,位于商业发达的和平会展中心东300米,交通便利,距地铁口仅150米。这里是创新创业的集聚地,这里是人才荟萃区,这里是杭州政策高地! 欢迎合作,欢迎加盟,多谢关注,推介有奖。

联系人:沈先生 电话 13958026342