

聚焦

重点场所 重点防疫

■本报记者 郑菲

近期,我国多地出现新冠肺炎确诊病例,疫情防控形势严峻复杂。在如今疫情防控常态化下,不时出现的本土病例再一次提醒大众,疫情防控,一刻不能放松。

商场、交通场所、学校、医院等人员密集场所是疫情防控的关键,加强这些重点场所的防控尤为重要。那么,我市重点场所的防控措施有哪些?是否落实到位?近日,记者进行了实地采访。

交通

严把“输入关”

近日,记者来到运城北站,佩戴好口罩,通过测温门,并打开健康码,在工作人员检查后,进行安检,随后进入车站候车厅。

在车站入口、候车厅、售票处,记者看到多处张贴“请自觉佩戴口罩、勤洗手、少聚集、配合体温检测”“疫情防控、人人有责”等防控宣传标识,提醒旅客时刻注意个人防护。

在出站口,4名来自市中医医院的医务人员对出站人员进行体温检测和健康码查验。

“旅客的体温检测和健康行程码没有问题的才能出站,对于没有健康码的老年人或小朋友,要进行详细信息登记。”一名医务人员告诉记者。

运城北站作为我市连接外部的重要交通枢纽,每日客流量达8000人次—9000人次,人流密集,疫情防控举措更要严格落实。

“大屏幕滚动播放疫情相关信息和防控宣传,一天三次全方位环境消杀消毒,尤其是旅客接触较多的门把手、座椅等重点部位。在工作人员的管理上,除了工作人员自身每天的体温监测,对其家属行程也要进行管控,不允许其家属去往中高风险地区。”运城北站副站长高金榜说,“车站人流密集、复杂,只有严格按照疫情防控要求严把‘输入关’,才能最大限度地控制风险源头。”

高铁站、机场等重要交通场所严格落实防控措施是“外防输入”的关键一步。除了高铁站,机场作为我市另一重要交通场所,始终加强常态化防疫,做好进站、出站人员测温,查验行程码,环境通风消毒等防疫工作。

相关负责人表示,机场每天的客流量达5000左右人次,按照上级要求做好机场常态化防疫,尤其对来自已经出现疫情省市的人运人员要加强询问、信息登记。如有发热旅客,要临时隔离,复测体温,有异常会转至定点医院,并及时报告市新冠肺炎疫情防控指



图1,在盐湖区第四实验幼儿园,教师为入园的小朋友测体温、手部消毒。

图2,市区东星超市向店内,顾客排队结账。

图3,运城北站出口处,医务工作者为出站旅客测体温。



挥部。

商超

加强“细节防护”

去商场购买衣服,去超市采购生活必需品,每天会有不少市民前往商超。还有一个多月就要迎来新春佳节,为小朋友置办新衣服,给家里添置几套新餐具,增加了市民去商超的频率,这也让本就人流密集的商超多了一丝隐患。

为确保广大市民有一个健康、安心的购物环境,市区东星超市向店内加强了常态化防疫举措,超市入口处,工作人员手持体温测量仪对每一位进店的消费者进行体温测量,并提醒其佩戴口罩;店员对手推车、电梯扶手、储物柜、儿童乐园等进行1天3次—5次的清洁消毒;在卖场内的洗手处配备消毒洗手液;在收银台设置“一米线”;全体工作人员佩戴口罩并做体温测量和登记。

该店店长张清娟告诉记者:“为做好防护,本店取消了‘无购物通道’,只设置一个入口,在生鲜区、现吃区配有一次性手套,并标注散称品产地信息,另外由于进口冷链存在一定风险,本店不销售进口冷链食品。超市人员密集、复杂,在给顾客营造安全购物环境的同时细节防护不能少。”

记者走访多家超市、商场了解到,多数商超要求顾客在进入时佩戴口罩、检测体温。

学校

筑起“防护墙”

戴上口罩,把手放进自动感应洗手手机中清洁双手,进行体温测量,保持1米距离排队进入园内;医务人员逐一检查儿童口腔和双手;在班级门口,进行体温复测和登记……2020年12月25日早上8时,盐湖区第四实验幼儿园的小班孩子们正有序地入园、上课。

实行错峰上下学,在指定区域保持安全距离入园离园,减少人群聚集,设置家长护学岗管理入园秩序,每天多次给楼梯扶手、门把手等部位消毒,大屏幕不间断滚动提醒,微信群、公众号不定期发送疫情相关文章等是该园从去年上半年复学后持续做的防疫工作。

该园副园长武翠霞告诉记者:“园所在复课前对全体教师作防疫知识培训,向家长进行防控宣传,并通过多元化亲子游戏来提高小朋友自我防护意识。开学后,除了每天通风消毒,测体温等常态化防疫措施,我园还在小朋友吃饭时加就餐隔板,减少幼儿进餐时的飞沫交叉。”

据了解,我市多所学校在入校时要求学生佩戴口罩,测量体温,并保持“一米线”间隔排队

入校。

“虽然有时候因忘戴口罩不能进校,但是学校管理严格是为学生筑起‘防护墙’,营造安全、健康的环境,我们做家长的能理解也放心。”学生家长王女士说。

医院

严防“院内感染”

戴口罩、测体温、扫健康码……近日,记者走访我市多家医院发现,这三项措施已成为进入医院的“标配”。

“就诊患者及陪同家属请全程正确佩戴口罩,与他人交谈时请保持1米距离;住院患者及陪同人员需要持有核酸检测阴性证明办理入院手续”……这是张贴在市妇幼保健院电梯中的患者及家属告知书,除了要求来院人员做好防护,该院还提醒大家做好勤洗手、打喷嚏用纸巾捂住口鼻等个人防护,做好婴幼儿奶瓶奶嘴定期消毒等。

市妇幼保健院医务部负责人曹旭说:“妇女和儿童是免疫力较低人群,防控要更加严格,除了按要求实行预检分诊、病区管理等常规措施,我院在每周开会时都要谈到疫情防控,提高医务人员防控意识,并加强对来院就诊、住院患者及家属等人的提醒告知。”

市中心医院作为我市人流量最大的医院,也是我市新冠病毒核酸检测点。

记者在该院看到,进口、出口、诊室门口、通道等都张贴了“戴口罩”“保持一米距离”等温馨提示以及对来院患者及家属的要求。

该院疫情防控指挥部办公室主任牛钊锋表示,为防止院感,本院规范设置预检分诊点并落实预检分诊,在发热门诊设置三区两通道,对高危人群向流行病学史,并进行核酸检测。要求患者及陪护家属必须都要做核酸检测,同时严格管理病区,谢绝探视,减少人员聚集。针对本院医务人员,要求1个月做1次核酸检测,在发热门诊等风险较高科室工作的医务人员要求每两周做一次核酸检测,如有外出要备案登记。

严把“输入关”,做好商超防疫,防止“院感”,加强学校防疫,对重点场所的重点防疫,关键在于个人防护。市新冠肺炎疫情防控指挥部提醒广大市民,春节期间就地过节、健康过节,非必要不出境、不到中高风险地区,减少跨区域长途旅行,减少不必要的聚集、聚餐、聚会,慎食慎用进口冷链食品,严禁食用野生动物。

疫情防控,每个人都有责任,都应尽责。只有人人提高防护意识,自觉做好防护,才是抵御疫情的最好方法。



给手机勤消毒

手机已成为当下许多人走到哪带到哪的必需品。很多人家里做足了各种防护工作,却忽视了手机这个“隐形”的卫生死角。

据悉,手机上的附着细菌多达2000余种,四分之一的手机细菌总数超过正常值的10倍。手机上的病菌会通过指尖和屏幕传染,如果你用玩过手机的手擦眼睛、吃东西,病菌就会趁机进入人体。

那么,如何给手机消毒,不妨做好以下几点。

酒精消毒

出门使用手机或有可疑接触后,建议给手机做一次消毒。可以使用专业的手机消毒剂,或者用棉球蘸取酒精进行消毒。

给手机消毒时,应先用洗洁精去除手机表面油脂;用棉球蘸取医用酒精(浓度为75%),挤出多余的酒精,使棉球处于刚好湿润但又不会滴下酒精来,以防酒精流入手机内部,造成手机故障;也可以用酒精消毒棉片,直接擦拭消毒;轻轻用其擦拭手机表面两遍,除了手机正反两面外,不要忽略了听筒、话筒、耳机孔、充电线孔以及手机的边缘接合处等。

外出少玩手机

外出时,减少拿出手机来玩的次数,因为在外出时,大家难免会触碰扶手、电梯按钮、门帘、购物车等公共部位,这些部位也是携带病菌较多的地方。触碰这些公共部位,再拿手机玩,手机也会带上许多病菌。如果在外使用了手机,回家除了洗手,记得也要清洁一下手机。

不要外借

手机尽量不要外借,以避免交叉传播病毒。如果在如厕时用用手机,或将手机借给别人使用,建议立刻消毒。

用后洗手

手机的清洁消毒要与手一起进行,才能避免病菌交叉传递。使用手机后一定要洗手,避免一边玩手机一边吃东西,不用刚拿过手机的手触碰脸部皮肤,避免感染病菌。

铭石

养生

食物中的补钙高手

奶制品 奶类是膳食钙的重要来源,含量高且人体易于吸收。《中国居民膳食指南(2016)》推荐,每天饮奶300克或相当量的奶制品。一般来说,300克牛奶或酸奶能提供300毫克—360毫克钙。常见的奶制品有纯奶、酸奶、奶酪等;按照奶源则有牛奶、羊奶、马奶以及骆驼奶等,其中牛奶更容易获得,性价比也最高。

绿叶菜 蔬菜尤其是绿叶蔬菜也是钙性价比很高的食物。《中国居民膳食指南(2016)》建议,每天摄入300克—500克蔬菜,深绿色蔬菜最好占一半以上。很多绿叶蔬菜钙含量在100毫克/100克以上,与牛奶的钙含量相当,甚至有的绿叶蔬菜钙含量更高。除了高钙,绿叶蔬菜还富含多种有助钙吸收的营养素,比如维生素C、镁、钾等。

豆制品 大豆不仅含有丰富的优质蛋白,而且豆腐丝、北豆腐等豆制品钙含量比较高,每天吃100克北豆腐或者50克豆腐丝,就可以补充80毫克—100毫克钙。其他豆制品如豆腐干、素鸡等也可以提供不少钙。

坚果 开心果、杏仁、榛子等坚果钙含量较高,比如炒熟的榛子钙含量高达815毫克/100克,其他坚果也多数在100毫克/100克上下,是非常好的补钙零食。每天吃一小把(可食部分25克—30克),即可获得30毫克—50毫克钙。(何丽)



近日,闻喜县东镇东干庆村卫生室医务人员向村民宣传冬季防疫防病知识。

入冬以来,闻喜县在全县开展了“冬季防疫防病送健康”活动,组织县、乡(镇)、村三级医务人员组成医疗服务小分队,进社区、进农村、进学校、进企业,向群众讲解预防冬季新冠肺炎、慢性病、传染病防控及食品安全等常识,让群众了解疾病相关知识,有效预防疾病的发生。

特约摄影 温徐旺 摄

资讯

盐湖区柔力球协会成立

本报讯(记者 乔植)1月5日,盐湖区柔力球协会成立。当天召开的会员大会,审议通过了协会章程,选举产生了第一届理事会,尹玉莲当选会长,景玉凤、刘朝娟、梁春莲当选副会长,李玉玲当选秘书长。

盐湖区柔力球协会是在盐湖区民政局正式注册的法人团体,经区卫体局、区体育事业发展中心批复,区行政审批服务管理局审核通过而成立。协会将定期组织会员培训技能,参加各项活动,进行比赛交流,影响带动更多的柔力球爱好者投入到全民健身、创建文明城市活动之中。

绛县健康医院为106岁老人顺利完成骨折修复手术

本报讯(记者 裴旭薇)2020年12月26日,绛县郝庄乡永青村106岁老人王玉秀在绛县健康医院(原绛县红十字会医院)接受骨折修复手术后,顺利出院回家。

王玉秀生于1914年2月,丈夫杨景明比她大11岁,1960年因病离世。两人先后生育了6个孩子,60年来,老人含辛茹苦独自将儿女们抚养成人,为他们成家立业。如今,她五代同堂,全家上百口人,过上了子孙满堂、幸福滋润的好日子。王玉秀身体硬朗,平时连拐杖都不拄,除了血压低点儿,极少吃药,90多岁时,她还坚持去地里干些拔草等力所能及的农活。

2020年12月17日,老人在关门时不小心摔了一跤,右胯部疼痛,可把全家人吓坏了!她当天便被送往绛县健康医院,经诊断是右股骨粗隆间骨折。

老年人手术风险较大,尤其是百岁老人。为确保手术安全,该院医务人员经过周密的术前检查和多学科会诊,决定为老人在腰麻下实施手术复位内固定术,并将这位老寿星作为医护重点,为老人提供最好的服务。

2020年12月21日上午,是医院为王玉秀老人做手术的日子,医护人员通力合作,仅用40分钟就顺利为老人完成了手术。老人自始至终头脑清醒,症状平稳。该院院长王全民表示,自己从事骨科手术36年,这是第一次为100多岁的患者做手术。术后,王全民第一次去病房看望老人,了解老人恢复情况。经过6天的观察,老人顺利出院。当天,该院在医保正常报销后,又为老人减免了5000元医疗费。

柔力球,运动“新”选择

■本报记者 裴旭薇

(市、自治区)的学生和中老年群体中推广和普及,并成为国家级运动会的比赛项目。在运城,柔力球竞技体育项目仅有十来年的时间,而在这项运动中身体力行推广的人正是张新海和许多柔力球爱好者。

2008年,张新海在公园看到有老太太在玩柔力球,优美的动作顿时吸引了他的目光。于是他自己也开始学着打。“当时,运城很多人还不认识柔力球,尤其是网式柔力球。”张新海告诉记者,那一年,他和几名球友经过市体育局和市民政局批准,筹备成立了运城市柔力球协会,并在当年组织了运城市首届柔力球大赛。“那场比赛,除了花式项目百余人参加外,网式项目全市只有6个人参加,但它却让更多的人知道了柔力球竞技项目。”

之后,张新海便带领会员们定期在广场、公园打球,去省里参加培训,到各县开展教学。协会成立之初,经费不足,张新海便自筹资金,想尽各种办法确保每年都举办一次柔力球大赛,以便更好地推动柔力球的发展,并多次邀请柔力球发明人白榕老师和奥运博导教练来运城,向全市柔力球爱好者传授球技。

在他的努力下,越来越多的人开始对柔力球产生兴趣,并加入他们。协会也得到体育、民政等部门的大力支持,先后多次参加省、市比赛并取得优异成绩。特别是2018年和2019年,协会会员先后代表我市参加全省柔力球比赛,并连续两年获得网式混合双打第一名,男子单打第二名的好成绩。全市各县(市、区)分别成立了柔力球协会,有了专门的负责人。全市参加竞技比赛的人员也从最初的6个人增加到40余人,柔力球运动爱好者更是多达几百人。

柔力球,让生活有了“新”变化

“柔力球是一项全身性的运动,特别是将球纳入球拍后的弧形引化过程,以肩为轴,整个上肢处于一个放松的状态,动作非常舒展,对关节损伤很小,而且使颈、肩、腰、腿都得到全面锻炼。”协会会员吴晓红告诉记者,接触到柔力球之前,她主要通过跳广场舞来锻炼身体,后来发现,柔力球运动对肩周炎的效果更好,而且动作也像舞蹈一样优美,便爱上了这项运动。2019年,她参加了全省柔力球大赛并取得了第二名的成绩。相比于跳广场舞,这种具有竞技性质的运动

更能让她产生兴趣。

今年46岁的董永鹏于2018年加入市柔力球协会,他人会时间不长,球技却不低,被大家认为是非常有潜力的选手。董永鹏喜欢各种球类运动,偶然一次机会,他接触到柔力球,喜欢接受新鲜事物的他在学习和锻炼中掌握了柔力球的运动技巧。在他看来,柔力球最大的魅力在于,这项运动兼具智慧和技巧,不是只用蛮力去狠拼猛打。平日里,他一边工作一边利用空闲时间打球,看似时间安排得很满,但他认为,打球的过程也是修身养性的过程,柔力球运动让他工作起来更专注,整个人也变得不再焦虑,而是更加放松和祥和。

在柔力球中受益的还有冯蕊霞,今年41岁的冯蕊霞是协会年龄最小的会员。“孩子不到两岁我就加入协会了,单纯就是觉得柔力球很美,几年坚持下来,我从中感受到了快乐,而且我也将快乐传递给了身边的人。”她说,“协会更像一个大家庭,大家因为共同的爱好走在一起,就像找到另一个归宿一样,非常热闹、开心,在这里既锻炼了身体,又陶冶了情操。”

如今,市柔力球协会不断发展壮大,取得的成绩让张新海非常欣慰。同时,他也希望柔力球这项运动能为更多的人带来健康和快乐。他告诉记者,协会100多名会员中,90%以上都是中老年人。“未来,希望有更多的人,尤其是年轻人加入到柔力球队伍中,进一步扩大我们的队伍,培养更多的竞技柔力球运动员,提升运城柔力球品牌的影响力,把这项民族体育运动发扬光大。”