

# 冷链食品从业人员如何做好健康管理

## ——市疾控中心专家答记者问(三)

1月13日,针对冷链食品从业人员在疫情防控期间如何做好健康管理,记者采访了菏泽市疾病预防控制中心副主任刘兆山。

**记者:**当前应如何加强对冷链食品从业人员的管理?

**刘兆山:**实行“绿码”上岗制,从业人员做好个人防护,注意个人卫生(加强手卫生)异常症状及时上报,加强健康宣教。建立上岗员工健康卡和全体员工健康状况台账,开展员工14天行程及健康状况登记,至少每14天开展一次员工疫情重点地区(含境外)旅居史、接触史排查,每班上岗员工必须落实登记、测温、消毒、查验健康码等防控措施,严禁“带疫”上岗。

严格控制不必要的外来人员进入,落实员工宿舍和餐饮管理,合理安排员工的作业班次,实行“一米线”安全距离,减少员工的密切接触。

# 腕关节镜手术在市立医院首施成功

本报讯(通讯员 朱朝金 张园 记者 孟冰)日前,菏泽市立医院多科室联动采用腕关节镜辅助下成功救治一名桡骨远端骨折患者,患者李先生目前转危为安,恢复良好。

患者李先生,今年51岁,在高速公路上因交通事故导致身体多处受伤,被就近送至当地医院救治,后因病情危重被转至菏泽市立医院。入院时,李先生血压偏低,脸色苍白,身体多处伴有出血症状。菏泽市立医院迅速启动绿色通道,考虑到患者右腕部及右手有多处伤口,动脉破裂,出血不止,伴有休克等症状,同时出现右前臂、左下肢多发骨折及脱位、肝挫伤、多发肋骨骨折等症状。手足显微外科、肝胆外科的医务人员马金朋、王琛决定首先实施下肢骨折复位固定及腕部血管、神经、肌腱探查吻合手术,然后在医生沈明杰提议下,采用腕关节镜下辅助下复位骨折固定。通过多科室协作,最终腕关节镜下手术获得成功,术后患者恢复良好。

菏泽市立医院手足显微外科主任黄晓楠表示,腕关节镜技术可在直视下探查和治疗TFCC损伤、腕骨骨折、关节炎、骨囊肿、腱鞘囊肿等病症,术后患者关节面复位更加平整,这在过去是无法诊断和修复的。如今,伴随科学技术的发展,腕关节镜技术已成为成熟而新兴的技术,为手外科领域打开了又一扇“窗户”。

黄晓楠同时提醒,市民一旦遭遇外伤,应首先注意有无休克及其他部位合并损伤,如有休克,应首先抢救休克及其他危及生命的创伤,离断肢体如有活跃出血应加压迫包扎止血,必要时采用止血带,并记录时间。对于出现骨折的境况,应采用夹板固定,避免在运送途中二次损伤。

预防疾病 共享健康

市疾病预防控制中心

传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196



“您好,我们是牡丹区医保局执法人员,请统计一下目前住院患者名单,并请打印患者住院费用详单。”日前,菏泽黄河骨科医院在接受牡丹区医保局稽查人员的“不发通知、不打招呼、不听汇报、不用陪同接待、直奔基层、直插现场”的“四不两直”督导检查。

据介绍,为贯彻落实国家和省、市医保部门开展的定点医疗机构专项治理“回头看”工作,加强牡丹区医保基金监管,严厉打击欺诈骗取医保基金行为,牡丹区医保局对辖区医保定点公立、民营医院、诊所开展了为期1个月的专项治理,旨在通过专项治理“回头看”,及时发现循环交叉检查过程中的“死角”,努力遏制诱导住院、虚假住院等骗取医保基金行为,筑牢医保基金安全运行底线。2020年,牡丹区医保局共检查定点医药机构241家,追缴追回基金数额402.3万元,切实保障维护了百姓“保命钱”的安全运行。

# 未出现疫情的农村地区 疾控专家提防控建议

新华社石家庄1月12日电(记者 李继伟 秦婧)记者12日从河北省疾控中心获悉,目前发生在河北的疫情主要分布在农村地区。冬春季是呼吸道传染病的高发季节,临近农历新年,各地将面临学生放假、农民工返乡等问题。为此,河北疾控专家提醒广大农村地区干部群众,千万不能放松警惕,要始终绷紧疫情防控这根弦。

对尚未出现疫情的农村地区,专家建议:

一、提高防范意识,乡镇和村要出台应急预案,以村为单位,做好口罩、体温计、消毒液等基础性防疫物资储备,做好应急准备。

二、对外来人员严格执行“健康码”查验、信息登记等措施。全面排查中高风险地区返乡或有旅居史的人员。

三、加强乡村医生培训教育,提高传染病防控意识和疾病诊断能力,引导村民患病后及时规范就医。充分发挥村卫生室、诊所、药店的“探头”作用,加大对发热、干咳、咽痛等呼吸道症状患者的监测力度,同时建立与医疗机构发热门诊的快速转诊通道,确保发现病例后能够及时将发热病人转运至发热门诊进行筛查治疗。

四、开展爱国卫生运动。做好村居环境的日常清洁与消毒,在农村地区广泛开展环境卫生大扫除,净化居家、工作场所和公共空间,消除环境卫生死角,分类投放垃圾并及时清运,使用卫生厕所,对农村地区的垃圾收集点、公厕、健身器材等公共场所和设施定期清洁和消毒,创造干净、整洁的人居环境,减少病毒传播风险。

五、严格控制村内聚集性活动。少串门、不扎堆,婚丧嫁娶能简则简,尽量少摆酒席,确需举办的聚集性活动应严格遵守当地防控规定。举行婚礼、寿宴、丧葬等活动确需集体用餐时应注意食品卫生,保持1米以上的社交距离,提倡实行分餐制,并加强餐饮具的清洗消毒。减少集市等人群聚集活动,农村集市等应在严格落实佩戴口罩、社交距离、清洁消毒等防控措施下举行。

六、充分利用广播、电视、互联网、农村大喇叭、标语条幅等各种形式开展卫生防疫科普知识宣传,引导村民坚持戴口罩、勤洗手、常通风、保持1米以上社交距离、咳嗽喷嚏捂口鼻等良好的卫生习惯。引导村民做到不乱丢生活垃圾、不乱倒生活污水、不随地吐痰、不乱堆柴草和农具。在疫情防控期间不乱丢用过的口罩,及时清理户内外垃圾,保持生产生活环境卫生。

## 久坐不动,当心被这个病“秒杀”

对肺栓塞,大家可能比较陌生,但近年来肺栓塞发病率一直稳步上升,且出现年轻化趋势。

### 三成猝死是因肺栓塞

什么是肺栓塞?绝大多数的肺栓塞,来自下肢的深静脉血栓。下肢静脉血管就像是血液流回心脏的“高速公路”,若血栓脱落可直达心脏,进入肺动脉,导致肺栓塞。肺栓塞与心肌梗死、卒中并列三大致死性心血管疾病。它起病非常急,又特别隐匿,一旦发生,严重者可在1—2个小时内死亡。对猝死者的尸体解剖研究发现,近1/3猝死者死因是肺栓塞。

### 久坐不动是罪魁祸首

任何一个人,只要久坐不动,都有突发肺栓塞的可能性。虽然其发病原因很多,但最主要的还是静坐时间过长,缺乏适当的肢体活动。

哪些人更容易发生肺栓塞?高龄人群、孕妇、肥胖者、吸烟者、久坐久躺的人、长期服用雌激素药物的人、静脉曲张和血栓性静脉炎患者、心肺疾病者(如风湿性心脏病、心脏病等)、创伤患者(骨折、软组织损伤、烧伤等)、肿瘤患者、糖尿病患者等。

肺栓塞后有什么征兆?1.胸闷和胸痛。这突如其来的胸闷、胸痛近期往往

有长途旅行、久坐久躺等行为。2.呼吸急促。70%的肺栓塞患者会发生呼吸急促,30%—40%的患者会有心动过速、血压变化。3.单侧腿变粗。不明原因单侧肢体明显粗于另一侧下肢,并出现呼吸困难症状。4.短时间失忆。不明原因出现一过性意识丧失,持续数秒后自行缓解,且对刚刚发生的事情没有任何记忆。

### 预防肺栓塞有哪些方法?

- 1.多勾勾脚。用力勾起脚尖再用力放下,就像踩缝纫机,记住一定要用力,手放在小腿肚子上有明显的感觉,肌肉一紧一松,这和我们走路一样有挤压辅助的作用。1小时做1次,能有效预防肺栓塞的发生。
- 2.多起身走动,主动增加活动。
- 3.小腿胀痛别乱按摩,热敷和按摩、挤压下肢,容易使血栓脱落,随血流流经心脏,最后“卡”在肺动脉里面,即肺栓塞。如有明显不适,应及时就医。

据《齐鲁晚报》



## “讲文明讲卫生 改陋习树新风”公益广告

# 请用公筷分餐

文 / 明 / 用 / 餐 / 健 / 康 / 生 / 活

