

# 省派干部丁天起扎根菏泽奋战八年

1月上旬,气温零下15度,是菏泽多年未遇的寒潮极端低温天气。凛冽的寒风中,省派加强农村基层党组织建设工作队成员丁天起和同事们一起,正忙着在曹县农村查看村民过冬情况,他们挨家挨户查看。据介绍,这已经是丁天起自2012年以来第三次来到菏泽基层挂职。丁天起先后曾在鄆城县、鄆城县挂职,他扎根菏泽农村,助力新农村建设和乡村振兴,对他来说,菏泽的乡土人情已经深深地融进他的记忆。

## “走村串户”当好“第一书记”

2012年3月,山东省教育厅党组决定派包括丁天起在内的五名同志担任“第一书记”,其中,丁天起担任菏泽市鄆城县杨孔庄村党支部“第一书记”。

初到农村,没有基层工作经验的他心里有些忐忑:村里的工作该怎么开展?从哪里下手?上任伊始,丁天起便调整心态,他挨家挨户“串门”,就在和村民“闲聊”中,了解到了村民在生产、生活中迫切需要解决的问题,找出杨孔庄村在经济和村庄综合发展上存在的突出问题。

根据“串门”掌握的第一手资料,丁天起制定了《杨孔庄村综合发展三年规划》,积极协调上级部门将杨孔庄村600米的主干道建设一新,带领村民利用15万元扶贫开发项目资金将荒废多年的500余亩村庄旧址开发成为菏泽地区极具特色的油用牡丹和芍药特色农业种植项目,并协助村两委建立了杨孔庄村互助资金,方便村民小额贷款促进发展家庭副业增收致富。

与此同时,为丰富村民村中精神文化生活,丁天起和村两委主抓在村内建成600平方米的公共健身和休闲广场,争取本单位省教育厅资助金60余万元,为小学、幼儿园更换学生课桌凳、教师办公桌椅,筹备1000册图书,极大地丰富了学校教育教学资源。

“四进”攻坚行动助企业复工

2020年初,突如其来的新冠肺炎疫情席卷全国。3月初,山东省委下发《关于开展选派万名干部“进企业、进项目、进乡村、进社区”攻坚行动的通知》,派驻干部到基层一线抓防控、抓发展、抓民生,促进安全生产和社会稳定。丁天起再次请缨,被“委以重任”赴菏泽市鄆城县加入“四进”攻坚行动工作组。

初到鄆城县,在当时防疫物资普遍紧缺的情况下,丁天起和工作组便多方努力,通过省教育厅协调了山东教育社捐赠工作组驻地全新联想台式机10台、卫生防疫口罩20000个、印制防疫手册200册,有力地支援了工作组在鄆城落实疫情防控工作。

进企业,为企业排忧解难是“四进”工作组的一项重要任务。受疫情影响,工作组了解到鄆城天顺风能设备有限公司专业技术人员人手紧缺。丁天起便和工作组成员积极协调人社部门等相关部门,在用人政策、招人引人等方面发力,有效缓解了企业专业技术人员紧缺的瓶颈难题。

从项目到企业,从学校到农村,丁天起和“四进”工作组同事们一道深入一线,充分发挥自身优势,精准施策,办实事解难题,赢得了当地各界的一致好评。

加强农村基层党组织建设

2020年10月10日,丁天起再次被“委以重任”,来到菏泽曹县,开展加强农村基层党组织建设工作。丁天起所在的曹县总队下设11个小队,36个工作组,共有196名干部。

入驻曹县以来,丁天起与同事们一起先后到县信访局、美丽宜居乡村建设专班

调研,了解全县信访工作和美丽宜居乡村建设的整体推进情况和遇到的矛盾问题。结合省市信访反馈,详细了解涉及曹县的国家级和省级信访件的来龙去脉,结合信访工作“三到位一处理”原则,联合信访局做到层层推进,有序化解。

短短几个月的时间,工作队深入村镇,摸排问题,了解乡镇基本情况,听取当地党委政府、工作队员关于有关问题的思考和建议。对全县807个村进行摸排,梳理出“民生欠账较多,村庄环境脏乱差”“群众精神文化生活不够丰富,陈规陋习有滋生苗头”的村庄,建立工作台账,规划下一步的具体帮扶措施。

“衙斋卧听萧萧竹,疑是民间疾苦声。些小吾曹州县吏,一枝一叶总关情。”是郑板桥在山东潍县担任知县的时候所写的一首诗。几年来,丁天起正是怀着这种扎根奉献在基层的情怀,在菏泽基层一线“奋战”八年。

“时刻保持一颗为群众办实事的真心,将自己的人生价值与服务广大基层群众紧密结合起来,换来驻地群众的信任。”这是丁天起八年工作一直遵循的准则。

通讯员 岳娜 李威

# 曹县组织收听收看省委农村工作会议

本报讯(通讯员 孙鹏)1月17日,省委农村工作会议在济南举行。会议以视频形式召开,省直和各市(县区)设分会场。县委书记张乾山,县委副书记、县长梁惠民等县领导在曹县分会场收听收看。

会议指出,当前和今后一个时期,全省农业农村工作要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入贯彻落实习近平总书记关于“三农”工作和乡村振兴的重要论述,对山东工作的重要指示要求,立足新发展阶段、贯彻新发展理念、融入和服务新发展格局,以全面推进乡村振兴为总抓手,以高质量发展为主线,以农业供给侧结构性改革为主线,以科技创新为引领,以改革开放为动力,统筹发展和安全,加快农业农村现代化,促进农业高质高效、乡村宜居宜业、农民富裕富足,确保打造乡村振兴齐鲁样板取得新的重大进展。

会议确定,今年“三农”工作要着力抓好以下重点任务。一要推进巩固拓展脱贫攻坚成果同乡村振兴有效衔接。二要科学编制各项涉农规划。三要确保粮食稳产增产。四要抓好种子和耕地两个要害。五要加快培育农业全产业链。六要增强农村精神文明建设。七要切实改善农村生态环境。八要开展乡村建设行动。九要加快农村安置房建设。十要深化农村改革。十一要加强和改进乡村治理。会议强调,各级要增强系统观念,注重整体设计,狠抓工作落实。要层层压实责任,党政主要负责同志要担起“第一责任人”责任,县委书记要把主要精力放在“三农”上,当好“一线总指挥”。要完善工作落实机制和考核体系。要加强基层党组织建设和“三农”干部队伍建设,从严从实做好换届工作。要持续转变工作作风,切实减轻基层负担,营造大抓“三农”的浓厚氛围,全力做好新发展阶段“三农”工作,以优异成绩庆祝建党100周年。

# 职业教育“校企联姻”助力产业“抱团”发展

本报讯(通讯员 王盟 孙丹 志江)“今天价格是98元,你可以领一共20元的券,78元就可以入手到家了……”正在进行“汉服”直播带货推介的是曹县职业学校电商专业应运而生的曹县职业学校电商专业运营而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

曹县作为全国第二大淘宝村集群,电商产业的发展需要很多专业技能人才,尤其是急需懂电商、会实际带货推介网上销售的人才。为此,曹县职业教育中等专业学校电商专业应运而生。曹县职业学校电商直播专业,依托曹县电商产业,创新教学模式,建成了高水平电商直播全流程培训设施,引进了高水平人才和多家高水平企业入驻,采取实战化教学,企业员工参与学生教学,学生参与企业实践经营,使学生在实践中学习到真实有用的知识,达到毕业就能就业、就能创业,为乡村振兴培养更多电商人才。

# 开展企业安全隐患大排查

本报讯(通讯员 臧怀生 陈欢欢)日前,曹县青荷街道办事处组织开展企业安全隐患大排查、大整治,成立了街道党工委副书记、办事处主任为组长,常务副主任为副组长,执法、公安、安监、财政、环保、教育、卫生等部门负责人组成的领导小组,每天研究调度,督导协调推进;安监、执法、公安等部门组成专班,集中时间、集中力量对辖区80余家从事木制工艺品加工、食品加工、橡胶生产等规模企业开展地毯式排查,主要包括供电线路、消防设施及生命绿色通道、粉尘处理等安全问题,对发现的问题隐患立即整改到位;不能当即整改的限期整改,截至目前,已先后下发《限期整改通知书》12份,确保企业消除安全隐患,实现安全生产。



日前,曹县青荷街道办事处组织安监、公安、执法等部门集中开展烟花爆竹安全检查,对辖区9处烟花爆竹经营店进行集中巡查,确保经营店专用、专营,并与学校、居民区、石油天然气等处保持安全距离。  
通讯员 臧怀生 陈欢欢 摄

# 一个口罩戴多天等于没戴

“口罩使用时间过长,佩戴方法不对,都有可能防护失效。”湖南省胸科医院院感科主任黄希提醒,戴口罩,常通风,勤洗手,不聚集,保持社交距离,依然是最行之有效的防控新冠肺炎的措施。但在落实过程中,一定要注意一些细节。

## 口罩有时效 佩戴有讲究

“防疫最重要的措施之一就是戴口罩。”黄希说,研究表明,新冠病毒携带者与健康者近距离交谈时,若双方都未佩戴口罩,传染率高达90%;若健康者戴了口罩,而新冠病毒携带者未佩戴口罩,传染率会降至30%;如果新冠病毒携带者一方戴了口罩,飞沫量会大大减少,传染率降至5%;而双方都戴了口罩,传染率仅1.5%。

“有的人一个口罩戴一天,或者好几天,这都是错误的。”黄希说。国务院印发的《公众科学戴口罩指引》指出,一次性使用医用口罩和医用外科口罩均为限次使用,累计使用不超过8小时。职业暴露人员使用口罩不超过4小时,不可重复使用。

有的人为了交谈或者饮食方便,将口罩拉至下颌、脖颈等位置,这也是错误的。黄希说,我们的下颌、脖颈暴露在外面,易受到病毒污染,将口罩拉下来,会让口罩内侧受到污染,再重新戴回去时,易经由口鼻感染上病毒。所以如有需要,我们可以直接捏着口罩的耳挂或者橡皮筋,将它摘下来,装入密封袋,妥善保管。摘取过程中,手不要接触口罩内外层,避免污染。

废弃的旧口罩不能随意丢弃。“没有正确处理废弃口罩,很可能导致二次污染。”黄希说,使用完口罩后,要捏着口罩内侧(贴脸面)进行三次对折,用两侧的耳挂或橡皮筋在口罩上缠绕两到三圈,有条件的可以对它喷洒酒精或消毒液,放入垃圾袋密封,再将其丢入有害垃圾箱或专门的废弃口罩垃圾箱。做完这一切后,记得洗手和消毒,避免被感染。

黄希强调,我们千万不要抱有“我戴了口罩就很安全”的想法,而疏忽了上述细节。

## 共餐有风险 分餐好处多

连日来,各地疾控部门呼吁,尽量不要聚餐,私人聚会聚餐等也应在10人以内。

围桌而食,多人共餐,是我们当下的用餐习惯。但这种亲密无间的用餐习惯,却很容易让病毒通过“口口相传”的方式使同桌者交叉感染。黄希指出,使用公筷和保证家庭卫生消毒,对于防止病毒传播是十分重要且必要的,但是更安全的方法是实行分餐制。

分餐制,即就餐者每人一份饭菜,各自单独享用。黄希建议,不同的家庭成员使用不同颜色的餐具,以方便区分,每个人都拥有属于自己的碗筷。要杜绝“餐桌热情”,不要给长辈“敬菜”,也不要给孩子夹菜,这样可以防止病菌传播。

黄希呼吁,春节快要来临,尽管对亲戚朋友都格外想念,但是大家也不要聚会聚餐,送给亲密的人最好的礼物是健康,不走亲访友不聚餐,是对自己和他人的健康负责。

## 洗手要认真 选对消毒水

在疫情严峻的形势下,戴口罩、减少家庭聚会、通风、消毒,做好个人防护是每个人都必须要做的,而且还要做对。

戴口罩讲究正确的戴法,洗手也讲究正确的洗法。黄希介绍,要在流动水下淋湿双手,取适量洗手液(肥皂),均匀涂抹整个手掌、手背、手指和指缝,然后揉搓15秒。洗手揉搓有个七字口诀,即内外夹弓大立腕。这样才能保证手部的彻底清洁,避免病毒经由手从口鼻进行传播。出门在外,也要备好含酒精消毒产品作为肥皂和流水洗手的代替。

新冠病毒可以人传人,也可以物传人。除了对手部清洁消毒外,还要对接触的物品消毒。但是对于不同物品的消毒,消毒水的选择是不一样的。

对厕所便池及周边,可用有效氯为2000毫克/升的含氯消毒液;对地面、墙壁,或者拖布和抹布等卫生用品,可用有效氯为1000毫克/升的含氯消毒液;对家用物品和家具表面,则要用有效氯为500毫克/升的含氯消毒液擦拭;而对衣物、被褥等纺织品,可通过蒸汽或者煮沸消毒15分钟,或者用有效氯为250毫克/升的含氯消毒液浸泡15分钟至30分钟后,再清洗也可消毒。

除了这些外部防护措施,大家还可以加强锻炼,健康饮食,增强体质和免疫力来达到内部防护。做好内外双重防护,预防病毒感染。黄希提醒,若出现咳嗽、流涕、发烧的症状,应及时到正规医院检查就诊。  
朱炎皇

# 市疾控中心专家提醒广大学生

# 线上学习要谨防近视

儿童青少年线上学习的时间增加,户外活动减少,电子产品使用过多,会增加近视发生和进展的风险。1月20日,市疾病预防控制中心宣教科负责人商羽彤提醒广大学生,线上学习要特别注意用眼卫生,合理选择和使用电子产品,确保科学用眼。

据商羽彤介绍,电子产品要尽可能选择大屏幕电子产品,优先次序为投影仪、电视、台式电脑、笔记本电脑、平板电脑、手机。应选择屏幕分辨率高、清晰度适合的电子产品,使用时调节亮度至眼睛感觉舒适,不要过亮或过暗。

要注意读写姿势。1.观看屏幕课时,可保持肩部放松,上背部扩展,上臂与前臂成90度角,腕放松,规则地呼吸。2.观看视屏写作业时,读写姿势要保持眼睛距离书本约一尺,身体距离书桌约一拳,握笔手指距离笔尖约一寸。不躺在床上或沙发上视屏学习。

要学会眼放松。增加活动性休息时间不仅可以放松睫状肌、减缓眼疲劳,还可以减缓大脑疲劳,提高学习效率,缓解紧张情绪。1.连续视屏学习时间超过20-30分钟,至少活动性休息10分钟。2.视屏学习时,要有意识地稍用力闭眼、睁眼,上下左右转动眼球。3.线上学习之余伸展腰

臂,可在室内走动,做仰卧起坐等;清洁双手后做眼保健操;立于窗前、阳台向远处眺望。4.居家隔离期间可通过阳台、窗边或自家庭院“目”浴阳光,接触自然光线。

注意采光与照明。疫情期间,家是儿童青少年生活和学习的主要场所,采光和照明状况对儿童青少年的用眼卫生至关重要。1.将书桌摆放在窗户旁,白天看书写字时自然光线应该从写字手的对侧射入。2.白天光线不足时,可将台灯放在写字手的对侧前方辅助照明。3.晚上看书写字时,要同时使用书桌台灯和房间顶灯,并正确放置台灯。4.家庭照明应使用有灯罩保护的灯管或灯泡,保护眼睛不受眩光影响。5.书桌上不要放置玻璃板或其他容易产生眩光的物品。

要提供适宜的课桌椅,确保儿童青少年在家能保持正确的读写姿势,减少学习疲劳,根据“坐于椅子上大腿与小腿垂直、背挺直时上臂下垂其手肘在桌面以下3-4厘米”的原则,调节桌椅高度。

商羽彤提醒家长,疫情期间家庭营造良好

的氛围,帮助孩子保持学习规律和生活节奏,保证孩子作息规律、睡眠充足、体力活动适量。1、每天保证充足的睡眠时间,小学生应达到10小时,初中生9小时,高中生8小时。2、居家学习时,应避免形成晚睡晚起等不良习惯,以减少对生物钟的干扰。3、儿童青少年每日协助家长做适量的家务劳动,如打扫卫生、洗碗等。4、家长可安排孩子在小区内进行户外活动,开展跳绳、打羽毛球等活动。

同时要保持手的卫生和眼健康,勤洗手可有效预防病毒细菌感染,有效预防眼部感染性疾病。1、饭前便后、外出回家后要采用“7步洗手法”洗手,并保证20秒以上的时间。2、不用手揉眼睛。3、如果眼睛出现干涩、异物感、烧灼感、痒感、畏光、眼红、眼痛等症时,应停止视屏行为。如症状不能缓解,必要时去医院就诊。发现儿童歪头视物、频繁眯眼和挤眼等与近视相关症状时,应及时休息和运动,必要时去医院就诊。

记者 马琳

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

# 牡丹人民医院荣膺省荣誉称号

本报讯(通讯员 陈国栋 记者 孟冰)日前,省卫健委印发《关于命名2020年度优质服务单位和智慧服务品牌的通知》,公布了全省60个优质服务单位和52个智慧服务品牌,菏泽市牡丹人民医院(菏泽市中心医院)喜获“优质服务单位”与“智慧服务品牌”称号。

据介绍,优质服务以及智慧服务品牌创建工作,是省卫健委“双命名双提升双满意”三年行动计划的重要载体,主要评价医疗机构在医院质量管理、工作制度、创新服务模式等方面的工作开展情况,在医院自查基础上,经省卫健委评估后授予优

质服务品牌称号。

近年来,菏泽市牡丹人民医院按照国家卫生健康委《进一步改善医疗服务行动计划》、省卫健委《“双命名双提升双满意”三年行动计划实施方案》的要求,围绕以提升医疗服务、改善群众就医体验为主线,深入推进了智慧医院建设,收到显著成效。

医院先后上线了患者智能服务系统、门诊预约挂号系统、患者自助服务系统、PACS预约叫号系统、门诊电子病历系统、AI肺结节智能筛查系统等,提升了医院业务服务能力和管理水平。同时,

患者通过多种方式进行预约就诊,线上分诊,排队叫号,实现了就诊信息、预约信息、满意度调查等多种消息的推送;支持微信、支付宝、银联、现金等支付方式,全面推广电子健康卡就诊,打造覆盖全区的远程心电、远程影像诊断系统等,改善了患者就医体验,提高了满意度。

菏泽市牡丹人民医院负责人表示,荣誉的获得是对医院工作的鼓励和肯定。医院将充分发挥“山东省优质服务单位”“智慧服务品牌”的示范引领作用,持续加强智慧服务体系建设和流程优化,为患者提供更加人性化、智能化、便捷化的服务。