

文明花开 别样红

——市疾控中心凝心聚力做好文明创建工作走笔

核心提示

文明之花，在焦作市疾控中心处处盛开。近年来，市疾控中心以党建为引领，统筹推进常态化疫情防控、新冠病毒疫苗接种及艾滋病防治、地方病防治、公共卫生等业务工作，凝心聚力抓文明创建，以服务中心工作、促进业务发展、提供优质服务为导向，组织开展公益活动，取得了丰硕的成果：先后被省委、省政府及省卫生健康委授予“河南省抗击新冠肺炎疫情先进集体”“河南省先进基层党组织”“全省疾病预防控制工作先进集体”“河南省卫生先进单位”等称号，荣获国家、省、市级荣誉400余项。2021年度，该中心地方病防治、传染病预防控制、新冠病毒疫苗接种等10项工作位居全省第一。文明疾控，实至名归。

本报记者 梁智玲

苦练内功

为文明疾控打好基础

做人民健康的忠诚卫士，坚决打赢疾病预防战。近年来，市疾控中心把文明创建贯穿于本职工作中，通过开展应急演练、提升疫情防控技能、举办健康科普大赛、举办各类疾病预防宣传等活动等方式，强化业务技能，练好内功。

开展应急演练，强化队伍建设。市疾控中心结合当前防控工作形势和任务，对职工进行应急拉动训练。训练项目包括应急队伍吃、住、行、通信保障能力，应急车辆、装备投送、营地搭建、野外炊事、重大灾害卫生防疫空地一体化消杀、野外驻训技能培训等，进一步提高了该中心的综合实战能力，为建设“现代化、专业化”的疾控应急铁军，创建省级卫生应急队伍奠定了基础。

提升防控技能，做好疫情常态化防控。今年3月18日，修武县出现新冠肺炎确诊病例，市疾控中心立即派出包含流调溯源、消毒消杀、核酸检测等5批专业应急处置人员赶赴修武县习村，迅速开展工作，第一时间把疫情圈住、封死。在疫情防控工作中，市疾控中心在全省率先总结的“一四四五”新型流调模式、升级完善的“一四五六”流调队伍以及组建的“五位一体”流调队伍、建立的“三位一体”消杀体系等做法，为疫情防控提供了可复制、可借鉴的焦作经验。

举办健康科普大赛，全面推进“健康中国”行动。近年来，市疾控中心以举办健康科普技能大赛为抓手，激发疾控人参与健康科普创作与传播的热情，提升健康服务质量和水平。今年年初以来，该中心通过多家媒体宣传疫情防控科普知识，制作专题宣传片6部，发放健康教育技术指导手册30万册，通过焦作疾控、焦作健康教育等微信公众号发布健康宣教信息700余条；充分利用“全国儿童预防接种日”“结核病防治日”“防治碘缺乏病日”“世界艾滋病日”“全国疟疾日”等各类疾病防控宣传日，开展多元化主题宣传活动，有针对性地传播疾病预防知识，为群众健康护航。



该中心召开精神文明建设专题会议。



该中心组织职工参加无偿献血活动。



该中心志愿者向市民宣传交通安全知识。



该中心举行疫情流调大比武。(市疾控中心提供)

履责担当

擦亮文明疾控底色

2022年7月，市疾控中心继续援武汉、郑州、禹州、安阳、吉林、上海之后，再次抽调30名流调队员驰援驻马店，为全省疾控系统“一盘棋”战疫情贡献力量。这，就是文明疾控的缩影，更是焦作疾控在疫情防控工作中的担当。

在文明创建工作中，市疾控中心积极探索符合疾控工作实际的“党建+文明创建”机制，以党建带队伍、促文明、促发展，积极引导党员干部冲锋在前、攻坚克难，主动投身疫情防控、防汛救灾、乡村振兴工作，使党支部战斗堡垒作用和党员先锋模范作用得到实践检验。

近年来，市疾控中心着力建设学习型单位，提升业务能力。通过常态化开展岗位培训和职工教育，举办慢性病综合防控工作培训班、艾滋病防治培训班、个人防护技能培训班等培训，从服务态度、服务技能、服务效率、服务举止、服务环境5个方面开展服务质量比赛，树立学习标杆，使大家学有榜样、赶有目标。通过开展“疾控大讲堂”“书香疾控 品味经典”等活动，在该中心营造浓厚的学习氛围，干部职工的精神面貌得到显著提升。目前，市疾控中心共组织“疾控大讲堂”157期、疫情防控等各类培训90余场，参训人员11000余人次，为履行疾控担当提供了保障。

如何把文明落到实处？市疾控中心立足专业特点和群众需求，组织开展形式多样的优质服务活动。在新冠病毒疫苗接种工作中，该中心科学统筹、全面兼顾，在全省率先完成各类人群的接种任务，为我市尽早尽快建立全人群免疫屏障作出了重要贡献，受到了市领导的一致好评。在巩固脱贫攻坚成果、助力乡村振兴工作中，市疾控中心领导班子发挥集体智慧，指导对口帮扶村——修武县王屯乡王村提升“造血”功能。今年年初以来，该中心累计争取各类资金100多万元，完成了王村健康生态园项目和配套滴灌工程，探索创新农业产业化项目，带动村民致富。为改善居民生活环境，该中心实施“乡村振兴，健康先行”帮扶策略，免费为该村村民进行结核病筛查，制定了义诊、送健康书籍下乡、宣讲健康知识等一系列措施，为乡村振兴奠定了坚实的基础。

关注公益

传递文明疾控接力棒

在市疾控中心，有一支学雷锋志愿者队伍。这支“志愿红”长期活跃在社区、路段、交通卡点，成为文明疾控的标志。尤为值得一提的是，在市疾控中心，志愿者注册人数占干部职工总人数的100%，人人都是志愿者，已成为文明疾控的新风尚。

让文明之光照亮新征程，“志愿红”永远闪耀在一线。2021年7月份，面对罕见的暴雨，“志愿红”立即到岗，紧急投入城区防汛志愿服务工作中，尽职尽责做好汛期道路交通保畅工作；在今年的“新时代文明实践推动周”活动中，“志愿红”开展了“学雷锋条例、做红色传人、倡节俭风尚、守社会秩序、学雷锋我行动”五大主题文明实践活动，引领群众、服务群众，传好志愿服务接力棒，让文明之风蔚然成风。截至目前，该中心“志愿红”共开展80余次志愿服务活动，履职尽责彰显了疾控形象。

文明，已成为焦作疾控的底色。近年来，市疾控中心与市中心血站联合，每年开展两次以“学雷锋见行动，无偿献血控先行”为主题的无偿献血活动。该中心连续多年被评为“焦作市无偿献血先进集体”，多名职工被评为“焦作市无偿献血工作先进个人”。该中心连续10年到市儿童福利院开展送温暖活动，组织志愿者为孩子们送去生活必需品，传递温暖。

文明花开香满园，同心掬得满庭芳。市疾控中心主任徐书立说：“文明始于心，只有起点，没有终点。如今，文明之光已经闪耀在焦作疾控人的心底，我们将乘势而上，继续守护每位焦作人的健康。”

焦作疾控驰援三门峡流调队凯旋

本报讯(记者朱传胜)经过12天的日夜奋战，9月1日，在圆满完成驰援三门峡的流调工作任务后，焦作疾控系统5名流调队员平安归来。

8月31日，三门峡实现了社会面清零目标，取得阶段性重大防控成效。在三门峡抗击疫情16天里，焦作疾控系统流调队服从命令，听从指挥，发扬“特别能吃苦、特别能战斗、特别能奉献”的焦作疾控铁军精神，不惧艰险，通宵达旦，冲锋在前，用专业知识为三门峡的疫情防控筑起了坚强屏障，高质量、高效率开展流行病学调查、现场处置、轨迹排查、风险评估等工作。

9月1日，三门峡市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室专程发来感谢信，对李天忠、郭宁、王治丰、冯辉、康红5名流调队员表达最真诚的谢意。

此次驰援三门峡，涌现出了一些可歌可泣的动人事迹。作为队长，李天忠驰援驻马店刚回到家，正与家人吃团圆饭

时又接到驰援三门峡的命令。作为复转军人的李天忠二话不说，舍小家顾大家，随即收拾行李前往三门峡驰援抗疫。在三门峡，郭宁负责第一时间整理阳性病例的核心信息、流调报告、相关风险场所、密切接触者、次密切接触者。在她的努力下，排查出一个还未呈现阳性的隐蔽传染源，通过后期管控以及检验结果，证明她的推理是正确的，从而避免造成更大范围的疫情传播。作为一个有近20年党龄的冯辉，充分发挥党员的模范带头作用，不仅认真排查调查对象的生活轨迹，不放过每个细节，分析研判所调查病例的感染源，还耐心做调查对象的心理工作，缓解他们的负面情绪。同样，王治丰、康红在驰援三门峡期间，与时间赛跑，只要是接到流调任务，无论是白天还是黑夜，都能及时完成核心信息、流调报告等工作，为当地的疫情防控贡献了焦作力量。

疾控提醒

我市迎来“开学季” 及时调适心理 从容面对新学期

本报讯(记者梁智玲)9月1日起，我市按照高中学、初三年级学生返校，其他年级学生依次开学，幼儿园、中等职业学校最后开学的顺序开学。经过两个月的暑假，你做好准备了吗？为此，市疾控中心健康教育所所长张绍均提醒，“开学综合征”须引起家长和学生的重视，及时调整作息、生活状态，关注开学初期可能出现的心理不适等问题，以良好的状态迎接新学期。

什么是“开学综合征”？张绍均介绍，简而言之就是指同学们在假期中安逸、闲散了一段时间后，想到开学后的学习生活，内心产生的焦虑、紧张等情绪。这种情绪还可能会引起情绪低落、心慌意乱、注意力不集中、失眠等心理症状以及头痛、胃痛、疲劳等身体症状。

那么，如何调整“开学综合征”呢？张绍均建议，首先要端正心态，调整好情绪。在放松的假期与紧张的学习之间，心理上形成落差是正常的，同学们可对在校的学习生活进行

回顾，让自己松弛的情绪逐渐变得紧张起来。其次要调整生物钟，让自己进入正轨。开学前，要提前按照学校作息时间表，调整起床、学习、休息的时间，让自身生物钟对生活起到推动作用，做到起居有序。第三要结合实际，制订学习计划。同学们可结合实际情况，制订详细而可行的新学期学习计划，其中包括学习目标、个性发展、兴趣特长等内容，并给自己提出认真执行的要求。制订计划的过程，也是积极的心理暗示过程，研究表明，积极的心理暗示能增强愉悦感、紧张感，取得事半功倍的效果，可促使自己以饱满的精神状态迈进新学期。第四要主动、积极参加体育运动，释放情绪。同学们可结合自身兴趣和条件，自主选择跳绳、长跑、球类运动等活动，用运动消除疲劳，提高血氧含量，促进大脑活动，达到健身又悦心的目的。“在调适心理的过程中，家长应主动参与其中，给予孩子心理上的支持和鼓励。”张绍均说。

市疾控中心提醒广大家长 新冠病毒疫苗、儿童基础免疫疫苗均不可或缺

本报讯(记者梁智玲)你家孩子的基础免疫疫苗接种记录完整吗？如果孩子满3周岁，是否已按要求接种了新冠病毒疫苗？记者近日从市疾控中心了解到，新冠肺炎疫情常态化防控以来，我市部分儿童出现漏种、迟种疫苗的情况。该中心计划免疫科科长原跃礼提醒，儿童基础免疫疫苗接种和新冠病毒疫苗接种均受到家长的重视，两者缺一不可。

儿童基础免疫是指儿童从出生开始，根据年龄段、针对不同的幼儿及儿童常见疾病进行免疫。儿童时期免疫力低下，很容易感染传染病，因此基础免疫对儿童的正常发育有很重要的作用。通常在婴儿出生24小时之内就开始进行基础免疫，直到7周岁前，需要完成11种22剂次的国家免疫规划疫苗接种，接种免疫规划疫苗实行免费政策。

我市开展新冠病毒疫苗接种工作以来，多数社区卫生服务中心采取分时段为儿童接种基础免疫疫苗的政策，这为儿童完成免疫规划提供了保障。比如，山阳区塔西社区卫生服务中心每周二、四、六上午专门开设儿童接种基础免疫疫苗。“我在手机上下载了‘小豆苗’APP，每次该接种疫苗时都有提示，社区卫生服务中心的工作人员也很负责，会提前和家长沟通，预约接种

时间。”在塔西社区卫生服务中心为孩子接种疫苗的一位家长说。“家长应该多留意孩子的接种计划，未按照国家免疫规划疫苗免疫程序完成规定剂次接种的，小于18岁以下人群，应尽早进行补种，尽快完成全程接种，优先保证免疫规划疫苗的全程接种。”原跃礼提醒。

记者了解到，除了基础免疫疫苗，家长还应根据自身情况，关注一些自愿、自费接种的疫苗。比如，秋冬季是流感、水痘、手足口病、肺炎等传染病的高发季节，预防这些传染病的最好办法是接种疫苗。目前，这些疫苗尚未纳入基础免疫规划内，家长可自愿、自费选择接种，为孩子建立免疫屏障。其中，流感疫苗每年需要接种一次，接种对象为6周岁以上人群；水痘疫苗需要接种2剂次，接种对象为1周岁以上儿童。

如果你家孩子已满3周岁，还要记得及时接种新冠病毒疫苗。接种新冠病毒疫苗是预防新冠肺炎的根本性措施，目前新冠病毒疫苗的接种对象为3周岁以上人群，一共需要接种两剂，第一剂接种后间隔3周可接种第二剂。儿童接种新冠病毒疫苗时需要携带疫苗接种本，在健康状态下接种，具体情况可由医生现场评估；接种完毕需留观30分钟，没有不适方可离开。

市疾控中心发布9月健康提醒

冷热交替注意预防流感等传染病

本报记者 朱传胜

进入9月份，天气开始由热转凉，昼夜温差较大，容易引起感冒等呼吸系统疾病。此外，9月也是“开学季”，在此提醒学生家长及教师注意手足口病等传染病，发现疫情及时报告和就医，确保学生身体健康。目前，国内新冠肺炎疫情呈现多点散发状态，疫情防控形势严峻复杂，新冠肺炎疫情防控依然不能放松警惕。

做好新冠肺炎疫情常态化防控

8月份以来，海南省、四川省、陕西省等省份出现本土疫情，我省郑州市、三门峡市、洛阳市、商丘市、开封市等地市均出现本土疫情，防控形势严峻复杂。因此，广大居民要提高警惕，时刻绷紧疫情防控这根弦，做好必要的防护措施。

防护措施：1.积极接种疫苗。尚未接种新冠病毒疫苗的市民，抓紧完成全程接种，对于已完成全程接种且满6个月的市民，请尽快接种“加强针”。2.注意个人防护。日常出行应坚持佩戴口罩，尽量减少不必要的聚集；养成良好的卫生习惯，勤

洗手，常通风，注意休息，加强锻炼，增强体质。3.做好健康监测。关注自身健康状况，如果出现发热、干咳、乏力等症状，请戴上口罩及时前往附近设有发热门诊的医疗机构就诊，主动向医生报告发病情况和旅行史、接触史，便于诊断治疗。4.合理安排出行，积极主动报备。公众要合理安排出行计划，尽量不要前往中高风险地区旅行及出差，确需前往的，请务必提前向所在社区(村)和工作单位报备，并做好个人防护。

预防流行性感冒

流行性感冒是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病，主要通过飞沫传播，临床表现为畏寒、高热、全身酸痛、乏力等症状。此病常呈自限性，病程一般为3~4天。

防护措施：1.接种流感疫苗。防控流感的一个有效措施就是接种流感疫苗，根据最新发布的《中国流感疫苗预防接种技术指南(2021-2022)》，推荐以下人群为优先接种对象：医务人员，包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等；大型活动参加人员和保障人员；养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集

场所脆弱人群及员工；重点场所人群，如托幼机构、中小学校的教师和学生，监所机构的在押人员及工作人员等；其他流感高风险人群，包括60岁及以上的居家老年人、6月龄至5岁儿童、慢性病患者、6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性等。2.保持良好的个人卫生习惯。戴口罩，勤洗手，尽量避免去人群聚集场所；出现流感症状后，咳嗽、打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻，然后洗手；家庭成员出现流感患者时，要尽量避免近距离接触。3.重点场所防控。托幼机构、学校、家庭、医院、工厂、养老院等集体单位容易出现聚集性疫情，应加强这些重点场所的日常通风、清洁、消毒工作，一旦出现疫情及时处置上报。

警惕手足口病

手足口病是一种儿童常见传染病，发病人群以5岁及以下儿童为主，主要通过密切接触患儿的粪便、疱疹液、鼻咽分泌物、唾液及接触被其污染的毛巾、玩具、餐具等物品或环境而感染。手足口病通常病情较轻，7~10天病程可完全康复。

防护措施：1.注意个人卫生，尤其是

手卫生。在触摸口鼻前、饭前便后、加工食物前、接触疱疹或呼吸道分泌物后、更换尿布或处理被粪便污染的物品后，用清水、洗手液或肥皂洗手；打喷嚏或咳嗽时用纸巾或纸巾遮住口鼻，然后将纸巾包裹好丢入有盖的垃圾桶。2.不与他人共用毛巾或其他个人物品；避免孩子与手足口病患儿密切接触；不在未经消毒处理的游泳池中游泳；手足口病流行期间，尽量避免带孩子参加集体活动。3.经常清洁和消毒孩子常接触的物品或物体表面，如玩具、家具等，清洁后用含氯消毒液进行擦拭或浸泡消毒，30分钟后用清水擦拭或冲洗干净。另外，及时接种疫苗也可以预防手足口病。

