

市疾控中心组织收听收看党的二十大开幕会

本报讯(记者王龙卿)10月16日上午,举世瞩目的中国共产党第二十次全国代表大会在人民大会堂开幕,习近平同志代表第十九届中央委员会向大会作报告。当天10时,市疾控中心组织党员干部收听收看开幕会盛况,共同见证这一历史时刻。

观看过程中,大家精神集中,仔细聆听,并不时对一些重点内容进行记录。观看结束后,市疾控中心主任徐书立深有感触地说:“沧海桑田,神州巨变。党的十八大以来,在以习近平总书记为核心的党中央坚强领导下,我们摆脱绝对贫困、迎战世纪疫情、建设生态文明,中国共产党领导中华儿女实现了一个个伟大梦想,竖起了一座座中华民族伟大复兴路上的里程碑。党的二十大是在进入全面建设社会主义现代化国家新征程的关键时刻召开的一次十分重要的会议,事关党和国家事业继往开来,事关中国特色社会主义前途命运,事关中华民族伟大复兴。相信党的二十大胜利召开,必定会给我们带来新的鼓舞、新的期待。”

“知之愈明,则行之愈笃。我将

带领全体干部职工集中精力做好自己的事情,坚持人民至上、生命至上的理念,守牢疫情防控主战场,筑牢守护人民群众生命健康的铜墙铁壁,心怀长远、实干笃行,坚定不移以习近平新时代中国特色社会主义思想为指引,把思想和行动统一到习近平总书记重要讲话精神上来,统一到党中央决策部署上来,统一到党中央决策部署上来,以实际行动贯彻落实好党的二十大精神。”徐书立表示。

“正在召开的党的二十大,是举国上下万众一心、共襄盛举的盛会,是鼓舞士气的盛会。大家要深入细致领会党的二十大精神内容和精神实质,进一步增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,主动适应新发展阶段对疾控工作的新要求,积极应对疾控改革发展新挑战,始终坚持以人民健康为中心,聚焦主责主业,抓作风、提能力,补短板、防风险,奋力推进疾控事业高质量发展。”该中心党委书记张庆中说。

该中心党员干部纷纷表示,要深刻领会党的二十大精神报告提出的重要思想、重要观点、重大判断和重



图①②为市疾控中心组织党员干部收听收看开幕会盛况。本报记者 王龙卿 摄

大举措,做到“入耳、入脑、入心”,以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加充足的干劲,为党的事业添砖加瓦、贡献力量。



健康焦作行 大医献爱心 市疾控中心积极助力乡村振兴志愿服务专项行动



市疾控中心党委书记张庆中(右一)在宣传展台前查看。本报记者 王梦梦 摄

本报讯(记者金珊珊)9月23日上午,由市卫生健康委、市文明办、市爱卫办、市教育局、市乡村振兴局、市民政局、市体育局、市科协联合主办,市疾控中心领衔承办的2022年“健康焦作行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动修武站启动仪式,在修武县五里源乡西板桥村

举行。市疾控中心党委书记张庆中、市健康教育所所长张绍均出席启动仪式。

“大家看一下,这样的早餐是否健康。”随着电子屏幕出现的几种早餐照片,市健康教育所副所长、优秀健康科普专家张同春开始向村民们讲解如何吃早餐更健康。作为“健康中国”行动的排

头兵,健康科普自然是启动仪式上的重要内容。张同春这场“三减三健健康素养”专题讲座,契合9月全民健康生活方式月及刚刚过去的“全民减盐周”,深受群众欢迎。村民张大娘说,听了专家的讲座后,为了身体健康,以后做饭一定要少放点盐和油。

“健康焦作行·大医献爱心”乡村振兴志愿服务专项行动,是为深入贯彻党中央、国务院全面推进乡村振兴战略,积极配合“三下乡”和“新时代文明实践”建设,推动全民科学素养提升行动规划纲要实施,继续巩固拓展脱贫攻坚成果,普及健康生活方式,助推健康焦作建设的重要举措,旨在通过这项活动将优质医疗资源送到基层,让医疗专家及健康知识、健康扶贫政策走进群众家中,让专家面对面指导群众健康生活,引导群众树立健康生活方式,全面增强群众的卫生健康意识。

市疾控中心作为这项活动的主要承办单位,派出优秀科普专家团队,以悬挂宣传横幅、摆放

健康教育展板、现场答疑、科普讲座等形式向群众宣传健康知识,引导群众树立正确的健康理念,养成良好的生活习惯。

当天,张庆中在修武县疾控中心宣传台前,对向村民发放健康科普宣传资料和礼品的工作人员说,预防是最经济、最有效的健康策略,这项活动很有意义。

深入基层、深入群众,传播健康知识、提升健康素养,让群众在家门口享受到可及的健康服务,进而少生病、不得病,增强健康获得感、幸福感,为实施乡村振兴总目标提供坚强有力的卫生健康保障,是我们的职责,大家一定要抗牢责任、勇于担当,把这项活动持续深入地开展好。



张同春在作健康专题讲座。本报记者 王梦梦 摄

市疾控中心专家提醒:

狂犬病不可治 关键在预防

本报记者 朱传胜

狂犬病是由狂犬病病毒引起的一种动物源性传染病,其病死率几乎高达100%。为此,市疾控中心专家提醒,狂犬病不可治,关键在预防。

据介绍,狂犬病又称疯狗病或恐水症。人得了狂犬病后主要表现为急性、进行性、几乎不可逆转的脑脊髓炎,发病后表现为极度神经兴奋乃至狂暴,以烦躁、怕风、恐水、畏光、痉挛抽搐为主要症状,最后因呼吸、循环衰竭而死亡。人一旦发病,目前尚没有有效的临床治疗方法,几乎是100%死亡,病死率是所有传染病中最高。

“虽然也叫疯狗病,但狂犬病并非只有疯狗才能传播狂犬病病毒。几乎所有的温血动物都可以感染狂犬病病毒,但在自然条件下,主要的易感动物是犬科、猫科、鼬科、浣熊科、啮齿类和翼手类动物等,如狗、猫、狐狸、狼、豺、豹、浣熊、猫、蝙蝠等。全球有90%以上的狂犬病病例是由感染病毒的疯狗引起,我国的狂犬病病例中绝大部分为狗咬伤或猫引起,尤以狗最多。”该中心

专家说,“一旦被动物咬伤,不论动物是否家养,还是动物是否接种过狂犬病疫苗,都需要进行及时处理,不可存有侥幸心理。根据我国《狂犬病暴露预防处置工作规范》,人被犬、猫等狂犬病宿主动物咬伤或抓伤后,凡不能确定伤人动物为健康动物的,应立即进行受伤部位的彻底清洗和消毒处理,并及时到当地的狂犬病暴露预防处置门诊,由医生确定暴露分级,结合既往免疫情况进行伤口处理和免疫接种。

该中心专家指出,狂犬病疫苗接种原则是“接种越早效果越好,最好在咬伤后的24小时内”。即使超过24小时接种疫苗,只要在没发病前,接种狂犬病疫苗都是有效的。“对已暴露数日、数月因各种原因一直未接种狂犬病疫苗的人,也应尽快给予补种,争取抢在发病之前让疫苗起作用。狂犬病疫苗是十分安全的,婴幼儿也可以正常接种,不会影响儿童的生长发育。”这位专家说,如果不能及时就医,要第一时间做好伤口处置工作,也可以在一定程度上降低狂犬病的发病概率。被猫、狗咬伤或抓伤后要马上用干净的冷水冲洗伤

口,最好是流动的活水。如果身边有肥皂,可以用肥皂水清洗,把伤口上的病菌彻底清洗干净,最少要冲洗20分钟左右。在冲洗伤口的过程中,要用双手挤压伤口的四周,将被感染的血液完全挤压出来,如果自己不方便可以让身边的人帮助清理伤口,不要让伤口上面残留病菌。伤口用清水冲洗干净以后,要用医用的消毒药品对伤口进行擦拭,如酒精、碘酒等。没有破皮就没有事吗?专家就此支招,马上用酒精擦一下。原则上,只要被咬都应该接种疫苗,在没有咬破皮肤的情况下,被传染的概率会比较高。但是,皮肤到底破没破,不能只凭肉眼判断,拿不准的情况下,最好马上用酒精擦一下,如果感觉到刺痛,说明皮肤有破损,最好去接种疫苗。需要提醒的是,如果皮肤本身就有伤口,被猫、狗舔过,也是有可能被传染的,最好也去接种疫苗。狂犬病疫苗不能终身免疫,以前接种过狂犬病疫苗,再次被咬后也需要根据暴露时间间隔去接种疫苗。

该中心专家呼吁,狂犬病目前尚无有效治愈方法,但可防可控。首先,饲养宠物的家

庭应圈养好自己的宠物,尽量避免与猫、狗过于亲密接触,更不要让它舔到自己的伤口,以免被狂犬病病毒传染。搞好宠物自身卫生,定期带宠物到兽医部门注射兽用狂犬病疫苗。外出要拴绳,给大型犬戴嘴套,防止宠物乱跑乱闹,吓到或伤及他人;及时清理宠物粪便,保护公共环境卫生。教育家中幼童不要故意刺激惹怒宠物;接触完猫、狗后要记得洗手,如果孩子身上有伤口,尽量不要让孩子接

触宠物。其次,普通群众也要做好自身防护。不要接近陌生的狗,如果遇到陌生的狗冲你狂吠示威,不要和它的目光直接接触;不要骚扰正在进食、睡觉和护幼崽的猫、狗;在没有保护措施的情况下,不要阻止两条正在互相撕咬的狗等。走路时,要防止被流浪狗咬伤,不要招惹追逐。需要注意的是,被狗、猫咬玩的器物弄伤,也应同咬伤处理,并及时接种狂犬病疫苗。

铸疾控铁军
保人民健康

焦作疾控
微信公众号

倡议书

为避免交叉感染,尽快阻断新冠病毒传播链条,最大限度降低疫情传播风险,市疾控中心向全体市民发出倡议:

- 非必要不出门。尽量减少外出,不串门、不聚餐、不聚集,尽量减少进入商场、超市等人员密集的公共场所,如必须进入请规范佩戴口罩,做好个人防护,缩短停留时间。
- 主动核酸检测。积极响应号召,就近主动参加核酸检测。做核酸检测时,严格做好个人防护,规范佩戴口罩,排队保持2米以上间距,安全文明有序,避免交谈,防止出现交叉感染。
- 遵守防疫规定。出入公共场所配合做好验码、测温、登记等防控工作。如实填报个人信息,主动配合防疫人员核对信息,测量体温,查验“健康码”“行程码”“场所码”等相关工作。

焦作市疾病预防控制中心
2022年10月17日



流感疫苗在哪打?谁能打?怎样打? 市疾控中心专家为你详细解答

本报记者 梁智玲

近期,气温下降明显。据市疾控部门的监测数据显示,流感活动已恢复季节性流行,8月份以来,全省流感流行水平有所提高,可能会出现一波持续的流感流行小高峰。“及时接种流感疫苗,是预防流感的最有效手段,符合接种条件的群众应尽快接种,做好免疫保护。”市疾控中心计划免疫科科长原跃礼说。

流感病毒是我国北方秋冬春季最活跃的呼吸道传染病病原体,婴幼儿、老年人和有心肺基础性疾病的患者感染流感病毒后可能并发肺炎等严重并发症。今年秋冬季,新冠肺炎疫情与流感等呼吸道传染病出现叠加流行的风险依然存在,需要警惕流感、新冠肺炎合并感染。一般情形下,非高风险人群(如青壮年)得流感后一般不会导致严重问题,可以在7天内自愈(咳嗽可能会持续14天或更久),如果家里有高风险人群(如老人、儿童、孕妇等),则很可能会把病毒传染给他们,给家人带来风险。

流感在焦作市的主要流行时间为每年的10月至次年3月,其中12月末至次年2月为流行高峰。原跃礼说,接种疫苗至产生抗体需要2周至4周时间,建议在流感流行季来临前一个月,也就是每年的9月份开始接种流感疫苗,这样能更好地预防流感。由

于流感病毒亚型较多且高度易变,各年度流感病毒的流行毒株不一定完全相同,每年疫苗组份会根据世界卫生组织推荐组份进行更新,因此需要每年接种,以达到更好的预防效果。

那么,哪些人能接种疫苗?流感疫苗为自愿自费接种的非免疫规划疫苗,6月龄及以上的所有无接种禁忌的人都可以接种流感疫苗。我国推荐的流感疫苗优先接种对象为:6~23月龄的婴幼儿;2~5岁儿童;60岁及以上老年人;特定慢性病患者,如心脑血管疾病(单纯高血压除外)、慢性呼吸系统疾病、肝肾功能障碍、神经系统疾病、神经肌肉功能障碍、代谢性疾病(包括糖尿病)等慢性病患者,患有免疫抑制疾病或免疫功能低下者;医务人员;6月龄以下婴幼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;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。

目前,我市流感疫苗已到货,各社区卫生服务中心均开展了流感疫苗接种服务。群众可就近选择接种点进行接种。灭活流感疫苗可以与其他灭活疫苗及减毒疫苗同时或依次接种,流感疫苗与新冠病毒疫苗接种间隔应大于14天,减毒流感疫苗与其他减毒疫苗需要间隔至少28天。

市疾控中心提醒: 深秋谨防急性呼吸道传染病

本报记者 梁智玲

近段时间,气温下降,昼夜温差大,气候也变得干燥,为呼吸道传染病的发生提供了有利条件。为此,市疾控中心提醒,深秋时节是急性呼吸道传染病的高发季节,大家应充分认识到此病对身体健康的危害,做到正确预防。

据悉,深秋时节常见的急性呼吸道传染病有流行性感冒、水痘、麻疹等。流行性感冒简称流感,是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,病毒可随飞沫传播,主要表现为起病急、高热、畏寒、头痛、关节酸痛、全身乏力、鼻塞、咽痛和干咳。水痘是由水痘带状疱疹病毒引起的,可通过呼吸道飞沫传播或直接接触传

染。主要表现为皮肤黏膜出现斑疹、丘疹、水痘,可伴有发热、头痛、咽痛等上呼吸道感染症状。麻疹是由麻疹病毒引起的,可通过呼吸道飞沫传播,以发热、咳嗽、流涕、眼膜充血、口腔黏膜疹及全身斑丘疹为主要特征。

如何预防急性呼吸道传染病?市疾控中心流行病预防专家表示,做好预防工作,早发现、早隔离、早诊断、早治疗,可以有效阻断传染病的流行与传播。在日常生活中,大家要牢记以下3点:养成良好的个人卫生习惯,坚持勤洗手、勤换衣、勤洗澡、勤理发、勤剪指甲;不喝生水、不吃不洁食物、不用公用毛巾、不随地吐痰;坚持锻炼身体,保证充足睡眠,保证营养均衡,增强自身抵抗力。