

我区开展常态化核酸采样点监督检查

规范采样流程 提升安全水平

“要保证人员单向流动、保持两米安全距离,避免大规模采样时的聚集。”“采样人员和志愿者也要做好个人防护。”为保障常态化核酸采样工作顺利开展,近日,区卫健委监督所监督员对区内常态化核酸采样点进行督查,检查其在采样时、采样后等各关键环节是否符合防控要求。

上午9点,位于漕泾镇金光村党群服务站的核酸采样点外早已排起了长队。监督员到达现场后,发现人员等候区虽设置两米线但仍存在人员聚集的情况,同时,点位内未配有脚踏式带盖黄色医疗垃圾收集桶。针对上述发现的问题,监督员当场向点位负责人提出了整改意见,并要求即知即改。

“对于监督员提出的问题,我们

会第一时间进行改正,并将根据实际情况对人员配置以及时间上进行调整,在满足市民核酸采样需求的同时,保障市民安全。”采样点位管理负责人黄春雷说道。

同样,在红星美凯龙常态化核酸采样点也出现了市民未按两米线等候、工作人员个人防护不到位等问题。而对于保持两米安全距离,现场也有不少市民表示需要加强个人防护意识。“保持两米距离还是得自觉,不能只靠工作人员的提醒,当前我们还是需要牢记安全距离,保护自己,保护别人。”杨先生说。

据了解,本次督查内容主要包括查看采样点设置情况,是否制作统一标识;是否按照要求设置分区;是否落实人员管理及规范采样;是否落实

手、物表及空气消毒;是否配备生物安全转运箱并及时进行样本转运;是否按照要求开展医疗废物收集及转运工作等。

在督查过程中,监督员发现,部分采样点存在未设置临时隔离区域,未配备生物安全转运箱和脚踏式医疗废物收集桶的情况,以及医疗废物未使用双层医疗废物袋包装或未及时转运、未做好交接记录等问题。除此之外,还有部分采样人员存在采样操作及手消毒不规范的情况。

针对督查中发现的所有问题,监督员现场反馈给点位负责人,并将情况汇总上报至区卫健委,形成问题清单,下发给对应的街镇(园区)、村居,对涉及问题进行整改。此外,监督员

还将对整改成效开展复查,确保取得实效。

区卫健委监督所医疗服务监督科副科长杨浩杰表示,本次检查覆盖了区内所有运行的常态化核酸采样点,后期也将根据点位的增加进行调整,并开展专项“回头看”行动,保障常态化核酸采样点规范运行。

接下来,区卫健委监督所将针对硬件设施、人员防护、样本转运及医废收集等方面对常态化核酸采样点开展新一轮现场督查,督促各采样点位严格落实各项防控措施,更加安全、高效、有序推进核酸筛查工作,为市民提供快捷、便利的检测服务,切实保障人民群众身体健康和生命安全。

记者 杨惠聪 通讯员 袁玲俐 姚佳玲

「中高考」将近,考生和家长如何调适

“中高考”将近,许多考生都会产生不同程度的烦躁焦虑、寝食不安。遇到这种情况,该如何调适呢?

一是正常化。无论是考生还是家长,都要正常地看待焦虑。对于考生,要允许紧张焦虑的出现并接纳它。而家长在面对孩子出现紧张焦虑的情绪时,要向孩子表达“面对考试,每个人都会出现焦虑,这是很正常的情绪反应”。

二是平常化。中高考只是一场考试而已,和平时的考试并无任何不同。考生和家长都要平常地看待这场考试。

三是日常化。保持日常饮食,许多家长考前特意做一顿丰盛的饭菜。但在备考阶段焦虑情绪的作用下,很有可能出现胃肠不适。保持日常作息,家长不要因为第二天要考试就刻意让考生提前上床睡觉,一旦睡不着,考生会更紧张。保持日常工作,家长不要因为孩子考试而刻意请假休息陪考,会给考生带来无形的压力。

如果焦虑的情绪严重影响到了考生的身体、生活和学习时,可以通过一些实操来缓解焦虑。

吹气球法:选择舒适的姿势坐好,闭上眼睛,缓缓地用鼻子吸一口气。然后想象手里拿着一个气球,慢慢地把这个气球吹起来。想象所有的压力,以及紧张焦虑的情绪都不断地充盈在这个气球里,气球越来越大,越来越大。最后“嘭”的一声,所有压力和负面情绪都得到了完全释放。

鸣天鼓:两手掌心对搓,直至出现温热的感觉。找到手掌的劳宫穴(一手攥拳,中指按压的地方),用双手劳宫穴紧按两耳外耳道,两手的食指、中指和无名指分别有规律地轻轻敲击脑后枕骨,各20下,敲击的时候能听到类似敲鼓的声音。然后用掌心掩按外耳道,手指紧按脑后枕骨不动再骤然抬起,这时耳中有放炮声,如此连续开闭9下,连做3次。

呼吸放松法:屁股坐在椅子的前1/3,后背挺直,不要靠着椅背。双手放于膝盖上,闭上眼睛。然后使用腹式呼吸,深而缓地吸气,可以默念“1,2,3……”,吸气足够多时,屏气3至5秒,再缓缓地呼出,越慢越好。每次练习5至10分钟,每天至少做2次。

殷好贵

社区康复中心建设努力实现全覆盖

6月21日下午,金山区2022年社区康复中心建设推进会在石化社区卫生服务中心召开。据悉,今年我区计划建设1家示范性社区康复中心和2家标准化社区康复中心,“十四五”期间将实现社区卫生服务中心社区康复中心建设全覆盖。

漕泾镇乡村医生赢村民称赞 走村串户四十载 医者仁心践初心

“今天身体怎么样,有没有咳嗽、胸闷的情况?”漕泾镇海涯村乡村医生方辉云一大早就穿着白大褂、戴着口罩,有条不紊地为前来就诊的村民问诊、检查、诊断,并根据不同村民的病情“对症下药”。

刚结束完上一个村民的问诊,方辉云还未来得及喘口气,便传来了居民沈阿姨熟络的招呼声,“方医生,我又来找你配药了。”

今年73岁的沈阿姨是方辉云的“忠实粉丝”,患有糖尿病、慢性肾病等基础性疾病的她,常年都会定期来找方辉云配药。“方医生可是个大好人,处处替村民考虑,有什么疑虑都会耐心解答。考虑到大家上班时间比较固定,提早半个小时开诊,就为了能够让大家都及时看上病。”沈阿姨激动地说道,时不时还竖起大拇指点赞。

原来,作为镇人大代表、漕泾镇

海涯村卫生室乡村医生的方辉云在下村走访时了解到,部分村民希望能够在上班前得到诊疗,可以减少误工的麻烦。“平时卫生室一般8点开门,经常匆匆跑到村卫生室,结果还是迟到了。”村民表示。

于是,方辉云自加压力,向村干部提出村卫生室提早半小时开门接诊的建议。在多次沟通协调后,最终得到了村“两委会”的同意。2021年12月1日,“方医早市”正式对外服务,7点半开门,优先为上班族服务。

“方医早市”在漕泾镇村民中口碑相传,“方医”也渐渐成了方辉云的代名词。除了常规诊疗外,方辉云还会为有需要的村民进行中医体质辨识,开展拔火罐、刮痧、推拿等中医适宜技术,为许多村民治愈或减轻了腿脚不利和腰背疼痛等慢性病,深受村民赞扬。

今年几近耳顺之年的方辉云,在漕泾镇海涯村卫生室从事医疗卫生工作已有40年。这些年来,方辉云始终怀揣着一颗“医者仁心”,骑“电驴”、背药箱,走村串户、东奔西忙,从曾经的“赤脚医生”成为了村民健康的守护者,也赢得了海涯村广大村民的称赞和认可。

3月初,面对严峻的疫情形势,除了村医的日常工作之外,59岁的方辉云主动请缨,积极奔走在疫情防控的最前线。据统计,此轮疫情期间,方辉云累计参与区内核酸采样24次,最长一次更是长达12小时。

时光荏苒,初心不变。方辉云如今已两鬓斑白,但他依然不改治病救人之心,行走乡村,步步精彩。他说:“只要乡亲们有需要,只要我在一天,就要一直为村民服务下去。”

记者 杨惠聪 通讯员 姚佳玲



社区康复中心建设努力实现全覆盖

6月21日下午,金山区2022年社区康复中心建设推进会在石化社区卫生服务中心召开。据悉,今年我区计划建设1家示范性社区康复中心和2家标准化社区康复中心,“十四五”期间将实现社区卫生服务中心社区康复中心建设全覆盖。

本报讯 6月7日,区中西医结合医院市级专家门诊恢复首日,不少患者闻讯而来。

在妇产科诊室内,来自上海中医药大学附属龙华医院的妇科副主任医师胡晓梅正耐心细致地为前来就诊的患者给予专业性指导。在与胡晓梅亲切的交谈间,新手孕妈周女士不由得放下了悬着的心,“本来我们还有点担心,经朋友介绍今天有龙华医院的妇科专家来医院坐诊,便过来看看。”“我们下次还挂胡医生的专家号”。守在周女士一旁的丈夫说道。

“此前,因前期疫情防控需要,市级专家门诊暂缓开设。近期疫情形势总体稳中向好,医院也积极与三级医院沟通协调,在确保科学防控的前提下,逐步恢复市级专家门诊。”区中西医结合医院副院长沈平表示,医院全面实行预约诊疗,推行分时段、错峰就医,减少人群聚集,严格执行“一人一诊室”,减少交叉感染。

据了解,为满足广大患者的就医需求,自6月1日起,金山区各医疗机构在全面恢复普通门诊的基础上,逐步有序恢复市级专家门诊。此外,复旦大学附属金山医院、上海市第六人民医院金山分院、中西医结合医院、亭林医院多措并举,通过“中午连一连”“晚上延一延”等方式增加门诊服务时间,同时,部分医院还增开了双休日门诊。

接下来,区卫健委将加强对区内各医疗机构的监督指导,进一步优化防控方案,从严从细落实院感防控措施,努力提供优质的医疗服务,满足辖区居民的就医需求。

疫苗接种“加速度” 筑起健康“防护墙”

本报讯 近日,朱泾社区卫生服务中心27名家庭医生通过电话或者上门的方式对尚未接种过新冠疫苗或未完成3针接种的老年人进行“一对一”健康评估,在老年人身体条件允许的情况下加大宣传力度,消除老年人接种顾虑。

为提高辖区60岁及以上老年人新冠疫苗接种覆盖率,朱泾社区卫生服务中心党支部积极发挥基层党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,做实做细家庭医生签约服务,全力推进特殊老年人群新冠疫苗接种,筑牢群众生命健康“防护墙”。

借力区域党建,朱泾社区卫生服务中心创新“1+23+N”疫苗接种法,即开设1个朱泾社区卫生服务中心长期接种点外,下设23个村居委便民接种点,组织N名家庭医生带领疫苗小分队上门驻点开展疫苗接种。此外,对于年老体弱、行动不便、交通偏远的老人,安排专车统一接送,由村居干部全程陪同。

在疫苗接种留观点,家庭医生助理向老年人介绍朱泾社区卫生服务中心特有的家庭医生签约服务平台“家庭医生地图”。市民只要一部智能手机就可以查询到家庭医生的联系方式和门诊时间,以及朱泾社区卫生服务中心的医疗服务项目、专家资源等信息,方便居民咨询和就诊。

全力满足郊区患者就医需求

市级专家逐步恢复来金山坐诊