

## 贡献焦作疾控智慧 助力打好双战役

本报记者 梁智玲

复工复产，防疫先行；复课复学，疾控助力。随着新冠肺炎疫情防控形势的整体向好，市疾控中心积极调整工作内容，统筹做好疫情防控和经济社会发展工作，一手抓防疫，一手抓服务复工复产复学，全力贡献焦作疾控智慧。该中心出台复工复产复学系列指导意见，组建专班指导小组，走进各县(市)区上百所企业、商场、学校，现场指导，精准防疫，积极贡献防控力量。

### 疾控助力复课复学

5月6日下午，市疾控中心复工复产专班指导小组在市教育局相关人员的陪同下，来到焦作市实验

幼儿园，检查指导疫情防控和开学准备工作，并指导小组对幼儿园防疫物资准备、环境卫生消杀、隔离室设置等重点内容督导检查，提出了切实可行的防疫指导意见。

进入4月份以来，复学成为社会各界关注的焦点。如何做好复学过程中的疫情防控，成为市疾控中心专业人员的重点研究领域。按照《河南省各类学校加强新型冠状病毒肺炎防控工作指南》相关要求，市疾控中心抽调专业人员成立复学专班指导小组，深入到各县(市)区30多所学校，从开学前如何防控、上下学途中如何防控、入校(园)前如何防控、公务来访如何防控、公共区域如何防控、食堂进餐如何防控、健康宣教如何实施等方面，进行复学疫情防控指导，提出具体操作要

求，为全市复工复产打下了良好的基础。

市疾控中心公共卫生科科长栗明霞说，中小学生在陆续返校后，防疫工作仍不能放松。栗明霞提醒，学校最好能每天对教室、厕所等公共区域进行预防性消毒。人员密集场所要注意多通风，保持空气流动。有条件的学校，可以准备一些免洗手部消毒液，帮助低龄的孩子们做好个人卫生。此外，学校最好给孩子们分批次分段安排户外活动，引导每人在间隔1米以上的安全范围内摘下口罩，享受自由呼吸，避免长时间戴口罩引发身体不适。

### 精准扶持复工复产

市疾控中心根据疫情防控的需要，不断调整防控重点，一

手抓防疫，一手抓复工复产，为经济社会秩序加速恢复保驾护航。

为指导企业复工复产，市疾控中心总结方法，出台了《企业复工复产“12个一”》工作法，成立复工复产专班，主动靠前、上门服务，指导监督复工复产企业做好防控措施。记者了解到，市疾控中心总结归纳出的《企业复工复产“12个一”》工作法，具体内容为：一个严查进出口、一个人场流程图、一道醒目一米线、一个红外测温仪、一个浸药消毒垫、一个信息登记本、一个消毒喷雾器、一瓶手持消毒剂、一次更换新口罩、一本防控宣传册、一个规范路线图、一套防控隔离袋。因内容详尽，操作性强，该工作法成为我市企业复工复产的“定心丸”，我市企业在这个工作法的指导下，顺利复

工复产，这在相邻兄弟地市中领先一步。

3月份，市疾控中心组织相关疾控专家，成立多个企业复工复产指导小组，走进全市70多所企业，现场指导企业复工复产，有针对性地提供专业技术指导，为疫情防控和经济社会发展贡献焦作疾控智慧。马村区的一家企业负责人说：“市疾控中心现场为我们提出指导意见，带来的‘12个一’工作法操作性强，很有指导意义。”

国内新冠肺炎疫情防控形势持续好转，外防输入成为阶段性防控重点，疫情防控面临的形势更加严峻复杂。此时，市疾控中心做好常态化疫情防控，始终保持警惕、严密防范，进一步提高工作针对性、有效性，紧盯短板、用心用力，坚决筑牢疫情防控的坚固防线。

## 疾控动态

### 市爱卫办督导组莅临市疾控中心 督导病媒生物防制等工作



督导组调研现场。

王晶 摄

本报讯(记者梁智玲 通讯员王鹏)5月13日上午，市爱卫办主任张勇、副主任杨型旗带领市四城联创指挥部督导组

成员莅临市疾控中心，督导检查病媒生物防制等创卫工作。市疾控中心主任徐书立、副主任齐振文及相关工作人员陪同检查。

督导组一行对市疾控中心病媒生物实验室、食堂、创卫档案资料室等依次进行了深入细致检查。张勇充分肯定了市疾控中心的创卫工作，提出了具体建议。他说，病媒实验室设备要进一步升级，食堂要注意卫生细节。同时，还要进一步完善创卫档案。

徐书立表示，该中心将按照督导组意见和要求，在实验室设备升级、食堂病媒防制、健康教育、传染病防治等方面持续推进升级改造。并将邀请省专家现场指导，按照“健康城市”的标准准备病媒实验室设备，对创卫资料进行进一步梳理丰富充实内容，全力以赴做好创卫各项工作。



市疾控中心组织观看大型电视政论片《雄关》。

为深入学习宣传贯彻习近平总书记关于统筹推进疫情防控和经济社会发展工作的重要论述，5月14日晚，市疾控中心组织领导班子成员和科室负责人及全体员工观看了大型电视政论片《雄关》。

该片于近日通过河南广播电视卫星频道19:30播出，市疾控中心通过组织学习观看该片，引导党员干部和员工深刻认识中国共产党领导和我国社会主义制度、我国国家治理体系的强大生命力和显著优越性。

最后，市疾控中心主任徐书立讲话指出，要把学习观看《雄关》与工作实际紧密结合，开展座谈交流研讨并撰写学习心得等；要把思想认识的提升转化为凝聚众志成城抗击疫情，扎实推进复工复产，确保完成决战决胜脱贫攻坚目标任务，全面建成小康社会。图为观看《雄关》现场。

本报记者 宋崇飞 摄影报道

### 市疾控中心提醒：天气转热 注意正确使用空调

首先，中央空调一定要进行定期的检测。同时，在使用空调前应该进行清洗，并使用专业的消毒剂，防止空调内积攒的一些病菌和螨虫造成呼吸道的感染。

其次，夏季容易引发空调病。当夏季从室外进入室内时，建议广大市民不要立即开空调，避免血管快速收缩，引发心脑血管疾病。

第三，疫情期间，保障空气的流动非常重要。开空调时暂时不要关闭门窗，让空气流动一段时间以后，再关闭门窗。使用中央空调的时候应该提高新风率，并保持一定的空气流通和自然的通风。

此外，他还建议空调应该调到26℃左右，这样能保证室内外的温差不会太大，既节能又可以避免感冒。使用空调的时间不要太长，一般建议开3个小时就关闭一段时间，并敞开门窗通风。长期在空调房间里工作和生活人员应该注意增加户外活动。

市疾控中心空检科副科长赵立峰给出了几点建议：

## 合理膳食、倡导健康生活方式 倡议书

亲爱的同学们：

在新冠肺炎疫情防控的特殊时期，我们迎来了第三十一个“5·20”中国学生营养日。今年“5·20”中国学生营养日的宣传主题是“合理膳食倡三减，良好习惯促三健”。正是由于突如其来的疫情，让我们更加知道合理膳食，养成健康生活方式的重要性。病毒无情、人间有爱，让我们在作好自我防护的同时，树立起科学的营养观念，强健体魄，科学防病。在此，中国学生营养与健康促进会向全国中小學生发出倡议：

- 一、合理营养膳食**
    - 均衡膳食，多喝水。每天适量摄入富含优质蛋白质的肉、蛋、奶、豆等食物，多吃新鲜蔬菜，以补充各种维生素和矿物质，提高机体免疫力。
    - 养成良好饮食习惯，少油少盐少糖，不暴饮暴食，不偏食挑食，不喝生水，不吃生食，远离野生动物，使用公筷、采取分餐。
  - 二、积极锻炼身体**
    - 疫情期间以居家运动为主，每天30分钟~60分钟为宜。
    - 劳逸结合，运动适度。配合充分的运动前热身，预防运动损伤。
  - 三、养成卫生习惯**
    - 勤洗手、多通风，家庭成员不共用毛巾，勤晒衣被，保持家居、衣物卫生，保持室内空气新鲜。
    - 咳嗽、打喷嚏注意用纸巾或肘部遮挡，避免用手直接遮挡；避免用不干净的手接触口、眼、鼻。
  - 四、作好自我防护**
    - 疫情期间尽量减少外出，避免到人员密集的公共场所活动，尤其是影院、商场、超市、车站、机场等空气流动性差的地方。
    - 必须外出时，按要求戴口罩，并做到及时更换。
    - 注意与他人保持适当距离并减少接触公用物品。
    - 主动健康监测，早晚测量体温，出现可疑症状应及时隔离、就医。
  - 五、自我心理疏导**
    - 官方渠道获取正确疫情信息，建立正向思维，积极思考，不信谣、不传谣。
    - 面对焦虑和不安，主动与家人、老师、同学进行沟通获得疏导，或者通过学习、听音乐、运动等方式转移注意力，放松心情。
- 健康自己就是最大的关爱别人，各位同学，让我们心手相牵、相互关爱，与全国人民共克时艰。
- 中国学生营养与健康促进会  
2020年5月

## 众志成城战疫情 科学补碘保健康 我市开展2020年防治碘缺乏日宣传活动



发放礼品。



讲解科学防治碘缺乏病知识。

本报讯(记者梁智玲)5月15日上午，市地方病防治领导小组组织志愿者在市龙源公园举行2020年防治碘缺乏日现场宣传活动。市卫健委副主任翟建春，市国有盐业有限责任公司党委书记、董事长张筱东，市盐业执法支队党支部书记、支队长郭小宝，市疾控中心副主任张小随，市卫健委疾控科科长李河德参与现场宣传。

2020年5月15日是我国第二十七个防治碘缺乏病日，为落实中央领导同志对地方病防治工作的重要指示批示精神，推动实现《焦作市地方病防治专项三年攻坚行动方案(2018年~2020年)》目标，市地方病防治领导小组下发《关于开展焦作市2020年防治碘缺乏病日活动的通知》，要求各县(市)区地方病防治领导小组，市直各成员单位，市直各医疗卫生单位等单位结合当地情况，广泛开展碘缺乏病防治宣传活动。

碘是人体新陈代谢和生长发育必需的微量营养素，缺碘会影响大脑正常发育，造成儿童智力不可逆转的损伤。我市80%的村(社区)为缺碘地区，预防碘缺乏最简便、安全、有效的方式是食用碘盐。今年的宣传主题是“众志成城战疫情，科学补碘保健康”。旨在通过普及碘缺乏



志愿者为市民讲解碘的相关知识。

病防治相关知识，使公众在防控新冠肺炎疫情的同时，做好科学补碘工作，进一步增强全社会对食盐加碘防治碘缺乏病工作的认同和支持。

5月15日9时，市疾控中心、各城区疾控中心、市残联、市妇联、市盐业公司、市市场监管局等单位抽调宣传志愿者，组成宣传小分队，围绕活动主题，在市龙源公园举行防治碘缺乏日宣传活动。活动现场，志愿者现场为群众讲解补碘知识，告知碘缺乏的危害，并对市民发放宣传知识单、活动赠品等，

增强群众对活动的认可度。

市地方病防治领导小组相关负责人说，2020年是地方病防治专项三年攻坚行动的收官之年，各地要根据行动方案有关要求，认真梳理当地碘缺乏病防治现状，将碘缺乏病防治工作与乡村振兴战略和脱贫攻坚紧密结合，打赢打好地方病防治专项三年行动攻坚战，要不断完善长效机制，巩固防治成绩，确保持续消除碘缺乏病。

(本文照片均由本报记者吉亚南摄)



讲座现场。

本报记者 宋崇飞 摄

本报记者 梁智玲

“我们是讲座的受益者，也是健康营养知识的传播者。我会尽快把今天讲座中学到的内容讲给我的学生们，让孩子们了解、遵

守健康知识，茁壮成长。”5月18日下午，博爱县一所中学的负责人说。

当天，在博爱县卫健委会议室，市健康科普专家、营养师、市疾控中心公共卫生科工作人员李静娟围绕“5·20”中国学生营养日

## 听一场讲座，护一生健康 全民营养周为全民补充“营养”

宣传和居民膳食营养等内容，为该县各中小学和医院、卫生院负责人，相关机关健康管理

人员约100人授课。并通过发放调查问卷的方式，巩固宣传内容，真正把全民营养知识送到百姓心坎上。

全民营养周暨“5·20”中国学生营养日主题宣传活动的通知》要求，我市从5月17日开始，开展为期一周的系列宣传活动。

全民营养周2020年宣传口号为：“健康中国、营养先行”“合理膳食、全民营养新时代”；传播主题为“合理膳食、免疫基石”。我省营养学会发起“兴新食尚、推行分餐、预防疾病、减少浪费”全民分餐制倡议。今年“5·20”中国学生营养日的宣传主题为“合理膳食倡三减(减盐、减油、减糖)、良好习惯促三健(健康口腔、健康体重、健康

骨骼)”。据悉，此次宣传活动，我市将围绕活动主题同时开展线上、线下宣传活动。我市将充分发挥专家学者、医务人员、疾控人员、营养师等专业和行业队伍力量，通过电子屏幕展示、海报张贴、宣传折页自取以及社区居民、学校家长微信群发布等多种方式，开展传播内容进社区、进乡村、进学校、进超市、进餐厅的“五进”活动，营造出“人人参与、人人建设、人人共享”的国民营养健康良好氛围，使营养健康成为全社会的共识和自觉行动。