



健康咸宁公众号

健康咸宁技术指导办公室  
咸宁市卫生健康委员会  
咸宁市健康教育所  
香城都市报社

联合主办

## 庆祝中国计生协成立40周年

# 我市开展系列计生宣传服务活动

本报讯(记者 叶子 通讯员 左彬 邓文露)今年5月29日是中国计生协成立40周年纪念日,也是计生协第22个“会员活动日”。近日,市计生协组织广大计生协工作者、会员和群众,开展集中宣传服务活动,活动形式多样,内容丰富多彩,有力地宣传了国家政策和健康知识,营造了全社会关注生育健康、关爱计生家庭的良好社会氛围。

### 市计生协:为计生家庭送关爱“防疫包”

5月28日,市卫健委、市计生协联合温泉办事处花坛社区开展了计生宣传服务活动,30余名计生特殊家庭、计生困难家庭和优秀协会会员代表参加活动。

协会会员们入户慰问了社区一户计生特殊家庭,并为社区30余户计生家庭送去了省计生协的关爱“防疫包”。

活动现场,市疾控中心副主任周红俊以“科学防控新冠肺炎,做好个人防护是关键”为主题,就如何辨别真假科普知识、科学认识新冠肺炎、个人防护的意义、如何科学戴口罩和消毒、如何进行心理调试5个方面,对计生特殊家庭、计生困难家庭和优秀协会会员进行了科学防控知识普及。

活动过后,30余名计生会员和社区工作人员,对花坛社区环境卫生进行清扫。

### 赤壁计生协:开展宣传服务活动

5月28日,赤壁市结合常态化疫情防控爱国卫生运动工作实际,在市计生服务站开展“壮阔四十年·奋斗新时代”宣传服务活动。

活动现场,赤壁市卫健局医务工作者向市民宣传国家计生政策及法律法规,发放疫情防控指南和爱国卫生运动倡议书,讲解免费孕前优生健康检查、计生优惠政策、生殖健康等相关政策和知识,并义务为群众测量血压,开展家庭医生签约服务。



通过计生宣传服务的开展,进一步树立计生协作为育龄群众和计生家庭的贴心人、娘家人形象,普及市民优生优育和生殖健康知识,更好地促进赤壁市家庭文明建设。

### 崇阳计生协:话党恩 送温暖

5月25日,崇阳县计生协联合天城镇计生协联合该县天城镇计生协开展“共同抗击疫情,关注计划生育特别扶助家庭人员”慰问活动。

当日,慰问组一行来到天城镇大集社区失独家庭,为他们带去了大米和油,并嘱咐他们以积极乐观的心态面对生活。

“感谢社会对我们生活的关心和照顾,外面下这么大的雨,你们还来看我们,我们真的感到很感动很温暖。”一失独家庭夫妇感动地说。

### 通城县计生协:开展健康服务活动

5月29日,通城县计生协组织医务人员进村入户,为该县计生特殊家庭开展图文并茂、浅显易懂的健康知识讲座。讲座过后,医务人员为每个计生家庭成员免费测量血压、检测血糖,并就如何进行合理饮食、养成良好的

的生活习惯,多加强锻炼等与他们进行一对一的交流。

根据检查结果,医务人员为每一户计生特殊家庭建立了健康档案,做到早预防、早发现、早治疗。此次活动不仅使计生特殊家庭成员对自己的身体健康状况有了进一步了解,还掌握了一些简单日常保健方法,受到大家欢迎。

### 嘉鱼县计生协:普及计划生育相关知识

5月27日上午,嘉鱼县计生协联合渡普镇卫生院计划生育科医务人员利用宣传展板,发放宣传手册、避孕药具等,向居民宣传人口计划生育政策、优生优育和生殖健康等科学知识,倡导健康生活方式和理念,耐心解答居民问题,广泛普及计划生育相关知识。

据悉,此次活动共接受咨询70余人次,发放避孕药具200多盒。活动进一步发挥了计生协的桥梁和纽带作用,不仅敞开了社区计生办与居民群众之间沟通交流的大门,还建立了计生工作人员与群众之间的真挚感情,促进了流动人口计划生育工作的顺利开展,参加活动的居民纷纷表示受益匪浅。

# 市卫健委开展突发疫情处置演练

## 检验我市卫生应急队伍应急处置能力

本报讯(记者 叶子 通讯员 汪阳 姚国薇)5月29日上午9点,市疾控中心和市中心医院如往常一样忙碌着。忽然,急促的电话几乎同时在这两家医疗机构的办公室响起。接通电话,办公室气氛顿感紧张起来,原来是市卫健委应急办临时下达演练任务,以此检验我市卫生应急队伍的应急处置能力。

接到命令后,市疾控中心和市中心医院立即各组织1支5人组成的医疗救治和卫生防疫卫生应急队伍,携带必要应急处置物资,统一着卫生应急服装,30分钟内迅速赶赴市卫健委大楼前。

到达现场后,应急队伍按照演练任务要求,模拟危房泡水后倒塌、居民左腿腓骨骨折、有挫伤等我市夏季常见气象灾害洪涝灾害发生后医疗救治情况,和下水道倒灌污染、取水点水质可能被污染等卫生防疫应急处置工作。市疾控中心和市中心医院的医疗救治和卫生防疫卫生应急队伍凭借着充足的物资储备和规范的处置工作,以优异的成绩的完成了此次演练任务。



此次演练任务由市卫健委卫生应急办牵头组织实施,并根据省卫生健康委演练指令,以实战演练方式开展,着重要求不提供演练脚本,事前不通知参演单位。

市卫健委相关负责人表示,我市

夏季多雨,洪涝灾害多发,通过此次演练,检验了我市卫生应急队伍的在防汛期的应急处置能力,同时起到磨合机制、锻炼队伍等作用,为进一步完善卫生应急体系、提高应急处置实战能力积累了的经验。

## 合理用眼 关注孩子眼健康

### 0-6岁儿童眼保健操 核心知识要点清查

6月6日是第25个全国“爱眼日”。今年全国“爱眼日”宣传主题:视觉2020,关注普遍的眼健康。其中有一句宣传口号是——合理用眼,关注孩子眼健康。今天,我们来看看0至6岁儿童眼保健操的核心知识要点。

**一图读懂 0-6岁儿童 眼保健核心知识要点**

0-6岁是儿童视觉发育的关键时期,家长要注意观察儿童眼睛异常情况,定期带儿童进行眼病筛查,帮助儿童养成良好的眼健康习惯。

**婴儿期(0-1岁)**

家长若发现婴儿眼睛有脓性分泌物、经常流泪、双眼大小明显不一致或瞳孔区发白等,应及时就诊检查。

**幼儿期(1-3岁)**

家长若发现幼儿视物距离过近、瞳孔区发白、畏光、眼位偏斜或歪头视物、眼球震颤等异常表现,要及时就诊。

家长至少每年带幼儿进行一次眼病筛查,筛查异常者应遵医嘱进一步检查确诊,及时矫治,以免错过最佳治疗时期。

2岁以下幼儿应避免使用各种电子视频产品,户外活动每天不少于2小时。

**不要**让幼儿玩铅笔等尖锐物;  
**避免**接触强酸、强碱等洗涤剂。

**学龄前期(3-6岁)**

家长若发现幼儿视物距离过近或眯眼、频繁揉眼、眼位偏斜或儿童白己表述眼部不适,应及时就诊。

家长至少每年要带幼儿进行一次眼科检查,儿童双眼视力3岁0.6、4岁0.8、5岁及以上1.0为基本正常,视力若不能达标,或双眼视力相差两行以上主要是由于远视、散光、屈光参差、斜视或发育滞后等所致,需进一步检查确诊。

**培养良好的用眼习惯 科学护眼和防控近视**

**谨记“两减一增”**

**减少电子视频产品使用时间**  
每次20分钟,每天累积不要超过1个小时。

**减少近距离用眼时间**  
做到保护视力三个“20”法则:  
20分钟近距离用眼后远眺20英尺(约6米)外的景物20秒。

**增加户外活动时间**  
每天2小时以上“目”浴阳光的室外活动。  
户外活动能增加眼内多巴胺释放,从而抑制眼轴变长,降低近视患病率。

**读写和握笔姿势,做到三个“1”**

眼睛距离书本1尺  
身体距离桌子边缘1拳  
握笔时手指尖距离笔尖1寸

**均衡营养,不偏食不挑食**

**多吃** <水果蔬菜 富含维生索的食物 <  
**少吃** <甜食 零食 <

**养成良好睡眠习惯, 保证每天充足睡眠时间。**