

我国居民健康素养水平稳步提升

新华社记者/李恒 沐铁城

《“健康中国2030”规划纲要》把提升居民健康素养水平作为重要战略目标,当前健康素养促进已成为健康促进与教育工作的核心任务和主要抓手。

我国居民健康素养水平从2012年的8.8%上升到2021年的25.4%、农村居民健康素养水平从2012年的7.13%提升到2021年的22.02%、国家级和省健康促进县区占全国县区总数近1/3……国家卫生健康委10日举行新闻发布会,介绍党的十八大以来健康教育工作进展成效。

稳步提升!我国居民健康素养水平达到25.4%

“预防为主”是我国卫生工作方针的重要内容。数据显示,我国居民健康素养水平从2012年的8.8%上升到2021年的25.4%,总体呈现稳步提升态势。十年来,我国不断加强健康教育,推动个人和群体树立健康观念、掌握健康知识、养成健康行为,从而预防疾病,促进健康,提高生活质量。

“通过个人、家庭、政府、社会的共同努力,全国居民健康素养水平稳步提升,提前完成健康中国行动2022年的阶段性目标。”国家卫生健康委新闻发言人米锋介绍。

健康县区建设是推进健康中国建设、落实健康中国行动的重要抓手。截至2021年,全国共建设国家级和省健康促进县区931个,占全国县区总数近1/3。

“通过县区建设,建设一大批健康村、健康社区、健康机关、健康学校等‘健康细胞’,健康治理水平也在不断提升。”中国健康教育中心主任李长宁表示,居民健康素养水平、15岁以上人群吸烟率等健康指标显著改善,人民群众获得感不断增强。

新冠肺炎疫情发生以来,健康教育越来越受到关注。米锋说,国家卫生健康委将继续开展传染病防治相关健康科普和教育,让专业疫情防控知识转化为人民群众能掌握的健康能力和理念,让群众“听得进、学得会、用得上”,共同提升全民传染病防治素养水平。

医防融合!关注“一老一小”健康宣教

少年强,则国强;老年安,则家安。“一老一小”是满足老百姓幸福生活需要的重要两端。

“在不同的生命阶段,面临的主要健康问题、认知和行为特点是不一样的,需要有针对性地开展工作。”李长宁说。

儿童青少年时期处于生长发育的关键时期,也是健康行为养成的关键时期。李长宁介绍,这个阶段主要是通过学校、家庭、社会教育,帮助儿童青少

年树立科学的健康观念、掌握更多健康知识和技能。

当前,针对儿童青少年健康教育,重点关注科学运动、用眼卫生、健康体重、传染病防控、网络使用等内容。近年来,我国有针对性地开发青少年健康教育核心信息及释义,编写小学生健康教育读本和规范等,有效提升传播效果。

“老年人处于生理机能减退阶段,这一阶段重点帮助老年人保持正常的身体机能、预防和管理慢性病、保持健康生活方式等。”李长宁说,近年来,中国健康教育中心开发常见慢性病健康教育处方系列材料,针对老年人特点,开发视频音频健康教育材料。

提升老年患者主动健康能力,将健康教育贯穿于医疗和护理过程,“云享健康”与“面对面健康讲堂”互为补充……国家老年医学中心、北京医院副院长姚德明介绍,北京医院以老年疑难杂症诊疗为特色,注重引导老年人对常见病、多发病的“预防和早期干预”。坚持“以人民健康为中心”,以健康教育为手段,努力推动健康老龄化。

多措并举!打好专业科普组合拳

医疗卫生机构在健康科普工作中是主阵地,医务人员是主力军。米锋介绍,国家卫生健康委一直推进健康促进医院建设,推动医疗机构多措并举开展健康科普活动。积极推进国家和各省建立健康科普专家库,鼓励医务人员参与到健康科普工作中来。

2020年2月,健康中国行动推进办公室组建了国家健康科普专家库,来自健康教育、临床医学、公共卫生等30余个领域的1000多位专家成为专家库首批成员。截至目前,全国所有省份都建立了省级健康科普专家库,成为专业健康科普知识的“生产方”。

米锋表示,有了好的“生产方”,再有好的“传播渠道”,就能为人民群众提供好的健康科普信息。

“做健康科普工作对医务人员自身来说也是自我提升的一个过程。”国家健康科普专家库成员、北京儿童医院急诊科主任王荃说,医务工作者在健康科普中的作用主要是传播科学健康知识、普及健康生活理念。

新媒体时代,一些自媒体健康科普水平参差不齐,其中包括伪科普和虚假信息,带来一定危害。近日,国家卫生健康委等9部门联合出台全媒体健康科普知识发布和传播机制文件,明确了健康科普知识发布、传播、监管的主体及相应责任。

王荃说,让医务人员来做健康科普教育工作正是为了保证其科学性,也能保证实用性、普及性和实效性,这也是成立国家健康科普专家库的目的。

(新华社北京6月10日电)

影响核酸检测咽拭子采样的因素有哪些?权威专家解答来了

新华社北京6月14日电(记者 李恒)核酸检测是落实“四早”的科学有效手段,为疫情防控工作起到“前哨”的关键作用。核酸采样作为核酸检测过程中的重要一环,如何保障核酸采样的规范性?影响咽拭子采样的因素有哪些?国务院联防联控机制有关专家作出权威解答。

“核酸检测是一个成熟的、国际通用的实验室诊断方法。”国家卫生健康委临床检验中心副主任李金明介绍,核酸检测方法敏感性高,核酸检测的阳性结果可以等同于病原体培养的结果,成为诊断新冠病毒感染的“金标准”。

采样是核酸检测的重要环节。国务院联防联控机制综合组近日印发《关于进一步加强新冠病毒核酸采样质量管理工作的通知》,要求进一步提高核酸采样的规范性和准确性。

通知要求,各地卫生健康行政部门要通过制作培训视频、组织实操培训等,使采样人员熟练掌握口咽拭子、鼻咽拭子等常用采集方法,正确穿戴使用个人防护用品,落实各项感染控制措施。不得通过视频培训取代实操培训。各地要切实加强核酸采样的质量控制,按照“不培训不上岗、培训不合格不上岗”的原则,确保采样人员操作和行为科学规范。

北京市卫生健康委副主任李昂介绍,影响咽拭子采样的因素包括咽拭子采集的深度、与黏膜接触的时间、取样的力度、采样者和被采样者之间的身高差距和被采样者在采集过程中配合程度等五个方面。

“在采集咽拭子的过程中,被采集者需要头部微仰,嘴要略微张大,露出两侧的咽扁桃腺,采样者需要在两侧的咽扁桃腺和咽后壁进行采样。”李昂提示,公众在参加核酸检测时,要积极配合采样人员,按照现场要求,规范做好采样配合动作,确保采样效果。

“采样拭子属于医疗器械,最基本的标准就是无毒无害。”李金明介绍,采样拭子不是棉签,它的材质是聚酯或者尼龙纤维。做采样拭子时,是成百万个微小的纤维垂直均匀地覆盖在拭子柄端上面。采样拭子是刷口腔里的咽后壁取细胞,再把采样拭子放到采样管里,因为用的是聚酯或者尼龙纤维,就很容易脱到保存液里,后续由实验室进行相关检测。

李金明说,采样过程中会有一些刺激,个体差异较大。采样时通常是张开嘴,有的人软腭就把舌根合在一起了,采样人要保证采样质量,就会往里探,寻找咽后壁、扁桃腺,从而产生刺激。有的人刺激反应强烈,出现呕、咳等症状,但采样完成后,这种不适感就会缓解。

新冠疫苗安全有效 老年人接种 获益更大

老年人接种新冠疫苗 可减少重症风险



中宣部宣教局 国家卫生健康委宣传司 指导
中国健康教育中心 制作

致全体学生及家长的一封信

尊敬的学生家长们,亲爱的同学们:

你们好!

随着我州机动车及驾驶人数量的迅猛增长,道路交通安全形势日益严峻,中小学生交通安全问题日益凸显,尤其是中小学生违规骑行自行车,驾驶电动车、摩托车现象突出,由此引发的道路交通事故常有发生。为提升学生安全出行服务保障,有效遏制涉及学生的道路交通事故,即日起,公安交警、教育体育、交通运输等多部门将采取系列措施,联合开展学生出行交通安全的联合专项治理。

我们将通过多部门系列“组合拳”,集中消除一批影响学生安全出行的交通安全隐患,整治一批严重交通违法行为,严查非法营运。通过治理,有效禁绝面包车、货车、三轮车、摩托车、拖拉机车辆在学校周边违法超员、违法载人、非法上路;有效禁绝学生违法驾驶电动车、摩托车出行;有效禁绝学生穿轮滑鞋、滑轮、骑平衡车、滑板车、独轮车上下学等交通违法行为和危险交通违法行为。

请广大家长、学生严格遵守《中华人民共和国道路交通安全法》等法律法规,安全文明出行,上下学主动选择公交出行,坚决杜绝学生交通违法行为发生。未满16周岁的未成年人不得驾驶电动自行车;未取得机动车驾驶证,不得驾驶轻便摩托车(蓝底白字号牌)、普通摩托车(黄底黑字号牌);驾乘机动车、非机

动车均不允许超员、超载;不得驾驶未落户上牌的电动自行车上路行驶;骑行电动自行车、摩托车请正确佩戴安全头盔,驾乘机动车请全程系好安全带。

家长是孩子最好的老师,请广大家长言传身教,做好孩子的榜样。对学生使用不安全、不合法交通工具的,公安交警部门将通知家长或监护人将人、车领回,责令家长严加管教;多次违反道路交通安全法律法规的学生,公安交警部门将向学生所在学校及教育主管部门进行通报,督促家长及监护人接受家庭教育指导;对家长或监护人的交通违法行为,公安交警部门将严格进行查处,多次违反道路交通安全法律法规的,将向家长或监护人所在单位进行通报。

解决中小学生交通安全出行问题是一个综合的社会问题,必须由全社会来共同解决,只有在全社会共同关注和参与下,才能收到良好效果。为了下一代的成长、家庭的幸福、社会的安定,让我们积极行动起来,抵制不良交通违法行为,自觉遵守交通安全法律法规,珍惜宝贵生命,共同营造文明、安全、畅通的交通安全环境,一起走向更加美好的明天!

西双版纳州公安局
西双版纳州教育体育局
西双版纳州交通运输局
2022年5月

【新型冠状病毒科普知识】

为什么60岁及以上老年人更要积极接种新冠疫苗?

新冠病毒全人群易感,而在易感人群中,老年人和有基础疾病人员比较脆弱。因为老年人本身的免疫功能相对于年轻人要弱一些,而且大多有各种基础疾病,一旦发生感染,相较于成人和儿童,重症和死亡风险是非常高的。

新冠疫苗接种对于预防重症、预防死亡是有很好的保护作用的。换句话说,接种新冠疫苗对于降低老年人的重症和死亡是有效的。已有数据显示,目前国内外接种中国新冠疫苗的年龄最高纪录为106岁。

经过有关数据统计,新冠疫苗接种对老年人来讲是安全的。符合新冠疫苗接种条件但没有接种的老年人要尽快接种,没有全程接种的要尽快补种。

建议有基础疾病的老年人在平稳期进行接种。若拿不准,建议咨询接种医生或临床医生,评估能否接种新冠疫苗。建议有基础疾病的老年人提前了解新冠疫苗接种流程和疫苗相关知识,提前预约,避免老年人在现场过多等待,引起疲劳、紧张的情况。在接种过程中,建议老年人由家属陪伴,防止出现意外摔倒等情况。

接种新冠疫苗后需留观30分钟。如遇到接种后出现不适症状,持续时间比较长,建议尽快就医,如怀疑和新冠疫苗有关,要尽快报告。

(来源:国家卫生健康委员会官网、健康中国)

致全州60岁及以上老年人接种新冠疫苗的倡议书

尊敬的老年朋友:

您好!

当前全球新冠疫情仍呈扩散蔓延态势,国内部分地区相继发生聚集性疫情和多点散发疫情,防控形势依然严峻复杂。接种新冠疫苗是防控疫情最经济、最有效的手段。60岁及以上老年人因为基础疾病较多,感染新冠病毒后,重症率和死亡率远高于年轻人,即使不常出门,家庭成员也可能将新冠病毒感染风险带给家中的老年人。实践证明,我国新冠疫苗安全有效,能对老年人产生良好的保护作用。本着对自己、对家人、对社会高度负责的态度,积极接种疫苗,不做

旁观者、不当局外人。经科学认证,健康状况稳定、药物控制良好的老年慢性病人不作为新冠疫苗接种禁忌人群,是可以接种新冠疫苗的。为加快推进老年人新冠疫苗接种,保护老年人身体健康和生命安全,请60岁及以上老年人在家属的陪伴下尽快前往就近疫苗接种点进行接种。

老年人的身体健康是第一位的,积极接种新冠疫苗,保护自己,保护家人!祝老年朋友们生活幸福、健康长寿!

西双版纳州应对疫情工作领导小组指挥部办公室

2022年6月