

# 许昌市卫健委 召开党史学习教育总结 暨“能力作风建设年”活动动员会

本报讯(记者 马晓非)1月28日,许昌市卫健委召开党史学习教育总结暨“能力作风建设年”活动动员会。会议全面总结了许昌市卫健委党史学习教育的成效和经验,对巩固拓展党史学习教育成果进行了安排,并对市直卫生健康系统开展“能力作风建设年”活动进行正式部署。

自党史学习教育开展以来,在市委的坚强领导和市委巡回指导组的有力指导下,许昌市卫健委党委紧紧围绕“学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行”这一总目标,带动全市卫生健康系统75个基层党组织、1693名党员积极参与,精心组织实施,在深刻感悟思想伟力中接受了政治洗礼;强化理论武装,在系统学习党的历史中坚定了理想信念;厚植为民情怀,在扎实开展为民办实事中践行了根本宗旨;注重宣传发动,在营造浓厚学习氛围中实现了凝心铸魂。

“党史学习教育总结会议的召开,标志着集中学习教育告一段落。但是,活动的收尾不是学习的收场,而是向常态化、长效化学习的转变。”许昌市卫健委党组书记、主任冉高垒说,许昌市卫健委要把党史学习教育作为党员干部的终身课题,进一步推进党史学习教育常态化,进一步推进“我为群众办实事”实践活动长效化,进一步推进党内政治生活经常化,建立健全长效机制,巩固拓展学习教育成果。

会议还对我市市直卫生健康系统“能力作风建设年”活动进行了部署。该活动以“解放思想、提升能力、锤炼作风、实干立身、争先出彩”为主题,在市卫健委及所属单位党员干部中开展,以各级领导干部为重点,至9月基本结束。

冉高垒表示,人民群众的健康需求持续快速增长,卫生健康事业必须实现高质量发展,要适应新时代新形势,抓住发展机遇,归根到底要靠各级党员干部的思想大解放、能力大提升、作风大转变;要着力提升政治能力、专业能力、抓落实能力、群众工作能力、实战能力,提升工作效率、树立一流标准、勇于担当作为、做到令行禁止,推动党员干部作风持续好转,确保“能力作风建设年”活动取得实实在在成效。

据了解,“能力作风建设年”活动期间,全市卫生健康系统将通过开展解放思想大讨论、实施党员干部能力提升计划、开展作风转变专项行动、健全完善激励干部担当作为制度机制

等,实现“六个明显增强”,即政治忠诚、维护核心的能力作风明显增强,勇于实战、善作善成的能力作风明显增强,联系群众、服务群众的能力作风明显增强,深入基层、调查研究的能力作风明显增强,敢闯敢试、改革创新的能力作风明显增强,只争朝夕、高效落实的能力作风明显增强。

会上,许昌市疾控中心党委书记刘会霞,许昌中医院党委书记、院长徐亚民分别就党史学习教育进行经验交流;许昌市中心医院党委书记王三宝、许昌市建安医院党委书记田志远分别就“能力作风建设年”活动进行发言。



## 上班第一天 你遇到“节后综合征”了吗?

□本报记者 张炜华

今天是新年开工第一天,春节的热闹仿佛仍在眼前。玩得嗨吗?吃得爽吗?不管你愿不愿意,2022年正式开工了。突然从节日的氛围恢复到正常的工作和生活中,不少人会有提不起精神、工作效率低、肠道不适等症状,这些都称为“节后综合征”。该怎么改善这种情况,尽快投入工作、生活中呢?日前,记者采访了许昌市建安医院临床心理科主任杜贵平、心理咨询中心副主任王辉、临床心理科副主任石晓晓等多位专家。

### 什么是“节后综合征”

所谓的“节后综合征”是人们在长假或旅行结束后重返正常工作和生活时感到的一系列生理和心理的不适,如精神萎靡、失眠、易怒、抑郁、焦虑、眩晕、头昏眼花、食欲不振,以及腹泻、疲惫、嗜睡、焦躁等症状。

为什么会发生“节后综合征”?“放假期间,大家暂时离开工作或日常的生活环境,卸下压力,每天吃饭、睡觉、郊游或者聚会,一改平时的生活内容。”杜贵平如是说,假期结束后,从“放飞自我”到“收心回正”,人们又要回到原来的生活轨道,肩负工作和生活的压力;加上又是春天,俗话说“一年之计在于春”,较之其他时间,人们的压力会增加,所以容易产生焦虑。

### 如何应对“节后综合征”

有条不紊,处理未尽事宜。春节过后,刚开始上班会有一些心理和身体的不适,人们需要坦然接受这种不适,给自己一定的时间调整,把节日期间还没有处理完的事情和将要做的事情,一一罗列,逐一完成,做到心中有数;同时,不要一直盯着没完成的事情,还要看到已完成的工作,以便给自己

鼓励和继续工作的动力。

恢复规律的生活秩序,应对“上班焦虑”。“节后综合征”的出现主要来自心理和生活作息的反差。对此,王辉建议,春节过后,人们尽量减少各种应酬,抓紧时间自我调节,规律睡眠、饮食,从生活内容到作息时间都做出相应的调整;睡前可以泡泡脚,喝杯温牛奶;定闹钟不再赖床,按时起床后做适当运动。

另外,开始上班后,规律的睡眠、饮食非常重要,应到点睡觉、到点吃饭,且清淡饮食,少吃辛辣或者油腻食品,避免熬夜。

做好工作计划,按部就班。有条件的,第一天上班尽量不要选择最难、最复杂的工作,要先易后难,逐渐进入工作状态;如果无法摆脱又难又复杂的工作,也需要有接受挫折的心理准备,识别工作的难易度,不要轻易否认自己。

### “熊孩子”还未开学 如何处理亲子关系

经历了两年多的疫情,加上寒暑假,父母和孩子的相处时间明显多了,但是问题也多了。很多父母一上班,“熊孩子”就开始“放羊”了,大人难免会产生焦虑情绪。

“父母要多让孩子接触外界和其他人,这样不仅有助于孩子发展健康的人际关系,还有助于亲子情感的调节。”石晓晓告诉记者,还要合理安排孩子的时间,制订每日计划;管理好电子产品,和孩子约定好看电子产品的时间,充分信任孩子,帮助他提高自我监管的能力。

“节后综合征”一般会在一周左右缓解。但是,如果超过两周还存在精神不振、抑郁焦虑、失眠等问题,就应及时求助专业的医疗机构,进行心理咨询及治疗,必要时要进行药物治疗。



2月1日下午,许昌市中心医院妇产科医护人员正在给当日凌晨出生的女婴洗澡。虎年迎虎妞,该科医护人员与女婴父母皆大欢喜,祝愿虎妞虎年吉祥。

刘旭光 摄

## “我们要跑到病毒传播链条前面去”

□本报记者 张炜华

“您好,我是流调队员,请问……”“慢慢想,之后还去了哪儿”……2022年年初,自禹州出现新冠肺炎疫情后,许昌市疾控中心流调队员们每天加班加点对初筛阳性病例的密接人员、次密接人员开展流调工作,确保“逢阳必报、逢阳即报、接报即查”,快速阻断传播链条,为疫情防控贡献了“疾控力量”。

流调是疫情防控当中非常重要的一项工作,只有通过获取真实、有效的信息和轨迹,才能科学判断传染来源、评估疫情动态。某种程度上,流调决定着疫情防控的方向和措施。截至1月15日,禹州市累计流调确诊病例347人,排查出密切接触者8000余人,次密切接触者16000余人。这些数字的背后,是流调队员们一个个不眠的夜晚、一次次无畏的出征、一排排踏实的脚印、一声声嘶哑的询问。

1月2日,禹州市出现一例新冠病毒初筛阳性病例,许昌市疾控中心第一时间派遣流调队员前往禹州市了解情况。

“我们到了禹州后,根据流调情况和密接人员核酸结果判断,疫情可能有传播风险,便立即向单位申请支援。”第一批赶赴禹州的许昌市疾控中心流调队员葛冰玉告诉记者,第二批队员是在当天22时许赶到禹州的,到达后便连夜投入病例调查工作中。

流调队员负责追踪每一个确诊病例和重点人群,摸清患者发病前的暴露史、接触人群、生活和行动轨迹,患者被隔离前可能接触的人和物等,他们要对重点场所进行环境采样分析,并将流调结果形成准确的流调报告进行上报……

“为了尽快追根溯源,我们不仅要

对确诊患者所有可能到过的场所进行详细调查,甚至采样溯源。”葛冰玉告诉记者,因为结果不容乐观,1月3日,许昌市疾控中心第二批工作人员达到禹州。当天,许昌市疾控中心发布禹州旅居史人员主动报备紧急提醒;1月4日,禹州市部分地区调整疫情风险等级,许昌市新冠肺炎疫情防控指挥部办公室发文进一步加强疫情防控工作。

“我们要对每一名初筛阳性病例进行一对一的流行病学调查。”葛冰玉说,流调收集到的信息对于有效遏制疫情起到重要作用。因此,他们要24小时待命,发现初筛阳性病例后,要进行详细的流行病学调查,并在最短时间内形成初步流调报告。为了防止患者的回忆出现遗漏或错误,他们甚至还要穿上防护服,在一些关键场所一步一步重现当时的场景,直到患者的轨迹形成完美闭环。

由于深入最前线,流调队员一旦投

入工作,就是全副武装,不能吃饭、不能喝水、不能上厕所,更不能休息。他们无法确定工作何时结束,有时一走就是大半天,确诊患者的轨迹没有形成完美闭环他们就不能收兵。

“我们对密接或次密接人员进行电话流调时,有时一个电话就要打一两个小时。”葛冰玉说,大部分人接到流调电话时都很配合,但有的也会质疑……“没办法,干这一行的,都明白时间的重要性。我们要快点儿、再快点儿,要跑到病毒传播链条前面去,早一步防止疫情进一步扩散。”

因为前期不仅要确诊患者、密接人员、次密接人员等进行流调,还要对重点场所进行环境采样检测,甚至对病毒来源进行追溯……许昌市疾控援禹工作人员几乎夜以继日地工作,连日超负荷工作,对他们来说,趴在桌子上或靠在椅子上就地休息的那几分钟,也显得无比珍贵。

疫情期间,她带领许昌医院援禹队伍奔赴抗疫一线,面对高强度的工作,队员们说——

## “她就像我们的定海神针”

□本报记者 张炜华

她是首批援禹医疗队的一员。作为领队,她不仅要负责队友们的安全,还要确保完成援禹任务;她是队伍中的“大家长”,还是队员们心中的“定海神针”……她就是许昌医院(原许昌县人民医院)外二科护士长、许昌医院援禹队伍领队丁阿玲。

1月3日,收到援禹消息后,丁阿玲第一时间报了名。将工作进行简单交接后,她便以领队身份,与其他49名队员一同驰援禹州。当日8时许,队伍抵达禹州。作为领队,丁阿玲要先和当地工作组及地方负责人进行交接。了解情况后,她便对核酸检测采样工作进行安排。

“疫情面前,容不得半点马虎。”丁阿玲再三强调,个人防护一定要做

好,核酸采集过程中一定要按规范操作,认真核对,保质保量完成工作。最后,她特意提醒大家,天气寒冷,注意保暖。

队伍出发前,丁阿玲再一次检查队员们的防护装备。头发是否别在帽子里,口罩气密性是否良好,双层手套有没有破损,是否将防护服的袖子勒紧了,面罩有没有戴歪……一个细节也不放过。她说:“既然承诺领导要把每名队员安全地带回去,我就一定要做到!”

核酸采集一线的任务很重,队员们每天早出晚归,休息时间以分钟计。作为领队的丁阿玲,更要辛苦几分:每次出任务,她都要等到最后一名队员采样结束才一起返回驻地;返回驻地后,队员们吃饭、休息,她还要统计信息、汇总并上报当日工作,协调处理队员们生活

中的各种问题。有时候,事情刚处理完,还没有休息一会儿,新的任务又来了,她要提前将任务安排好,然后再分派给每个小组。

为了不错过任何一条信息,她手机不离手,时刻紧绷一根“弦”,哪怕手机震动一下都能触到她敏感的神经。为了保持手机24小时开机,充电宝也成了她的标配。

为了确保队员们的防护物资充足,丁阿玲付出了很大心力。从接收物资、清点物资到分配物资、派发物资,丁阿玲都亲力亲为。每天队员们出发前,她已经将防护物资准备好;队员们每天早出晚归,在一线奔波,她就辗转在各个区域,及时送去物资,做好后勤保障,确保每组工作都能顺利进行。每次送物资时,她总要叮嘱队员规范操作,注意消杀,标本

要放好,防护要做好。

忙碌之余,丁阿玲还不忘观察、了解队员们情况,体察内心、鼓舞士气,及时解决他们遇到的困难。

“有时候她忙得饭都没时间吃,却不忘问我们够不够吃,吃没吃饱。她忙得没有休息时间,却常常问我们冷不冷、睡得怎么样……”一名队员告诉记者,他们队里有名年轻的队员,晚上觉得冷,却不好意思说,觉得特殊时期,条件艰苦点儿没啥。细心的丁阿玲发现后,就向所住的酒店多要一条被子。得知酒店也没有多余的被子后,丁阿玲便把自己盖的毯子送到该队员的房间。

队员们说,相比领队,丁阿玲更像他们的“大家长”,关心他们的生活、操心他们的安全。“她就像我们的定海神针,有她在,我们很安心。”队员们动情地说。

## 春节我在岗 守护您健康



为保障春节期间市民安全有序就医,满足市民核酸检测需求,许昌市人民医院在节前就建立预案,通过排班轮班、组建应急队伍等措施,为前来进行核酸检测的市民提供全方位的服务。图为春节期间,许昌市人民医院医护人员组织市民进行核酸检测。

马晓非 摄



为保障春节期间核酸检测正常进行,许昌市人民医院检验科医护人员除了完成日常工作外,还要加班加点,进行核酸检测工作。图为日前,该科医护人员正在进行核酸检测。

马晓非 摄



春节是团圆的日子。然而,在这个特殊的时期,魏都区疾控中心工作人员依然坚守在工作岗位,用实际行动守护群众健康。

薛小锋 摄