

# 锻炼救援队伍 提升应变能力

## 市市场监管局开展城市管网燃气泄漏应急演练

本报讯(黄守林)为提高应对安全生产突发事件能力、认真落实我市安全生产集中整治活动工作部署,日前,市市场监管局联合信阳市富地燃气有限公司在羊山新区九悦鸿城小区开展城市管网燃气泄漏应急演练。

演练现场,小区居民发现小区的天然气泄漏,立即拨打燃气应急救援电话,应急值班人员迅速将险情上报总指挥,并立即启动应急预案。警戒组、消防组、抢险组等应急抢险小组迅速行动,配合有序。

在总指挥的现场指挥下,警戒组立即疏散车辆和居民并拉起警戒线,消防组开启消防风扇降低现场泄漏燃气浓度,抢险组人员迅速到达泄漏点进行抢险维修。在各小组人员的密切配合下,泄漏点成功堵漏,不到半个小时,险情被有效控制。

此次演练提前制订了详细周密的实施方案,设置了报警、人员疏散、警戒、浓度检测与监测、泄漏处置、现场恢复等多个场景。演练过程中,应急救援各方组织得力、

救援及时、配合默契,险情处置得当,最大限度地减少了人员伤亡和财产损失。此次应急演练旨在检验燃气企业与政府部门救援力量的快速反应能力、应急处置能力和协同作战能力,进一步检验应急预案的科学性有效性,应急演练锻炼了应急救援队伍,提升了应急救援组织指挥能力。

市市场监管局、市应急管理局相关领导现场观摩了演练,并对演练给予了高度评价。

## 提高护理服务水平 保障患者身心健康

### 市第六人民医院对护理人员进行考核

本报讯(黄晓红)为提高护理队伍整体水平,保障患者身心健康,日前,市第六人民医院护理部按照工作计划,圆满完成了对全院160余名各级临床护理人员的理论知识考核工作。

近年来,市第六人民医院护理部持续组织全院护理人员进行各项操作技能及理论考核,提升了护理队伍整体素质,提高了护理服务水平。为了保证本次考试的公平性,特邀请了分管护理的王宪军院长担任监考官。

本次考试为提高各阶段护理人员的临床工作能力,保障护理安全和优质护理工作,促使护理人员在专业知识、技能、能力和态度

等方面的行为方式得以提高,护理部按照护士层级和试卷内容难易程度分别设置了护师以上(含护师)、护士、护理员(含护工)三个级别进行;试题包含职业道德、基础护理、精神疾病基本知识和精神科危机事件应对处理及危重患者的观察与抢救等。考试现场纪律严明,大家都聚精会神地认真答题。

通过考核,使护理人员丰富了理论知识,提高了护理技能水平和自身素质,能够更好地为患者的身心健康保驾护航。同时,对医院全年度护理教学培训工作效率及本年度护理工作完成情况起到了很好的检视作用。

### 从疲劳到癌症只有四步

## 身体出现这些信号别忽视

工作忙、压力大,不少人长期处在慢性疲劳状态中,先是浑身乏力,接着是失眠、头疼、口腔溃疡,如果继续让疲劳状态持续下去,很可能引起病变。女性易患乳腺纤维瘤、子宫肌瘤等;男性则好发肝囊肿、甲状腺瘤等,严重者可能导致癌变。从疲劳到癌症只需四步:

### 1.轻度疲劳

如果总是想打哈欠、伸懒腰,说明您已处在轻度疲劳状态,身体正通过打哈欠等方式提示您该休息了。改善的方法是可进行深呼吸,并吃少量甜食,以增加血液中氧气浓度、提升血糖值。

### 2.深度疲劳

深度疲劳时,各个器官都可能发出抗议,心情抑郁、吃饭没胃口、便秘,睡觉

时会出现磨牙现象。此时已到了亚健康状态,应放慢工作节奏,每周最好做3次锻炼,睡前可泡个热水澡使身体尽量放松。

### 3.重要脏器内部变异

如果继续让自己累下去,身体就会累病了,此时你会发现肩、背、腰等部位持续疼痛,也可能长期出现头昏、失眠、口腔溃疡、胃炎、便秘等。此时应尽早到医院就诊,查明病因,对症下药。

### 4.诱发癌变

长期难以恢复的慢性疲劳,会破坏人体的免疫力,使潜藏在体内的癌细胞快速生长。防止癌变,一定要在疲劳进展到第三步之前消除它,尤其是40岁以上的人。(未完待续)

## 用行动传递爱



在息县,有这样一批爱心人士,他们成立了“红玫瑰”无偿献血服务队。数年来,他们用殷殷热血将爱心不断传递,参与者越来越多,献血者队伍也在不断壮大。正是因为他们的慷慨馈赠,使众多生命垂危的病人重获新生。图为日前他们献血后的合影。

本报记者 李凯 摄

## 冬季流感来袭 儿科患者爆满

### 市中医院加强科室协作确保患儿安全就诊

本报讯(记者 袁野)这段时间,气温骤降,流感乘虚而入,全国各地医院流感患儿爆增。特别是12月份以来,市中医院儿科患者急剧增加,主要以流感合并肺炎患者居多,儿科病区床位爆满,门诊人满为患。

记者在中医院门诊儿科看到,这里挤满了带着孩子看病的

家长。正陪6岁儿子来输液的王女士告诉记者,孩子得了流感,这两天不得不向学校请假。

据该院儿科护士长介绍,目前儿科医护人员全员上岗,加班加点,日夜坚守工作岗位,采取了多项应急措施及感染防控措施,增加调配了床位、药品,以确保所有患儿得到及时诊治。

面对当前儿童就诊高峰,该院主要负责人表示,医院坚持病房消毒隔离措施,防止交叉感染,保证患儿安全。加强质量管理,严格按照诊疗规范救治患儿,注重发挥该院中医药优势在儿科疾病上的运用。保证儿科用药,特别是流感治疗用药,做到提前安排采购,保障平价供应。

预防疾病 共享健康  
信阳市疾病预防控制中心