

六项举措 四点建议

服务“新市民” 卫计委出招了

□本报实习记者 唐诗



《中国流动人口发展报告2016》显示，每6个中国人中就有一位在流动中工作和生活。现今，我国共有2.4亿流动人口，随之而来的民生问题、健康问题，不仅是流动人口自身的责任，也是全社会的责任，应该得到重视。

“十三五”期间，国家卫计委将实施五年流动人口健康教育和促进行动计划，来增进新市民的健康福祉，形成全社会关注流动人口健康的良好氛围。流动人口如何更和谐地融入城市？上周末，以“关注流动人口健康，人人参与共建共享”为主题的全国流动人口健康促进宣传活动在京举行，市政府正在公共卫生和健康服务上提出具体措施，协助流动人口提升健康素养和主动利用基本公共卫生计生服务的意识。

“新市民”基本卫生服务

六项举措

将辖区内居住6个月以上的流动人口作为服务对象纳入社区卫生计生服务体系，落实11类基本公共服务项目。优先落实好流动人口中传染病防控、孕产妇和儿童保健、健康档案等6项基本公共服务。

建立健全流动人口健康档案。为辖区内居住6个月以上的流动人口建立统一、规范的健康档案，到2017年底流动人口建档率达到80%。健康档案主要信息包括流动人口基本信息、主要健康问题及卫生服务记录等内容，流动人口健康档案要及时更新。

开展流动人口健康教育宣传工作。在辖区范围内流动人口数量较多的社区、企业、学校等主要场所设置健康教育宣传栏和资料发

放点。定期举办孕产妇围产期保健、优生优育、儿童预防接种、传染病、慢性非传染病、地方病、职业病防治等健康知识讲座。

加强流动儿童和外来务工人员预防接种工作。为辖区内居住满3个月的0-6岁流动儿童建立预防接种档案，采取预约、电话、短信等方式，为流动适龄儿童及时建卡、接种。每年3-5月份集中开展“强化查漏补种”，确保漏种儿童及时补种。同时，开展乙肝、麻疹、脊灰、水痘等疫苗补充免疫、群体性接种和应急接种工作。

落实流动人口传染病防控措施。对建筑工地、商贸市场、生产加工企业等流动人口密集地区，加强传染病预警监测工作。

及时处置传染病疫情。推动城乡结合部环境卫生综合整治，改善流动人口居住环境。

加强流动孕产妇和儿童保健管理。为流动孕产妇、儿童建立统一的保健管理档案。加强妇幼保健知识宣传。强化育龄妇女孕情监测、流动孕产妇早孕建卡、孕期保健、高危筛查、住院分娩和产后访视等关键环节控制，保障母婴安全。

落实流动人口计划生育基本公共服务。指导流动人口获得安全、有效、适宜的避孕节育方法，重点落实国家规定的免费技术服务，在流动人口聚集地区设置免费避孕药具发放点，流动人口免费药具获得率达到90%以上。

流动人口关注自身健康

四点建议

流动人口多为在外地工作或学习的年轻人，很多人在大都市忙碌的生活节奏下，不太注意合理地安排个人生活起居，从而导致免疫力下降埋下疾病的隐患，各种疾病往往就在此时乘虚而入。日常生活中流动人口应该如何关注自身健康呢？

基本健康管理

离开家乡在外地生活和工作要更加关注健康。生病后要及时就医，首选到社区卫生服务机构初诊，不去“黑诊所”，按照医嘱用药。

“12320”卫生热线和“12356”阳光计生热线电话可为求助者免费提供健康知识咨询服务；参加城乡居民或职工基本医疗保险，

可向居住地社保部门申请转移接续基本医疗保险关系。

传染病防治

勤洗手，不与他人共用毛巾、牙刷和剃须刀等洗漱用品，防止传染疾病。

得了传染性疾病就地及时诊治，带病返乡和到异地就医会错过最佳治疗时间；持续咳嗽2周以上，应怀疑得了肺结核，要及时就诊，肺结核患者应留在居住地完成全程治疗，防止产生耐药肺结核。

职业健康和心理健康

了解职业性有害因素，正确佩戴和使用防护用品，加强职业病防护意识。

知晓劳动者应享有的职业卫生保护权利，从事接触职业病危害作业的劳动者应参加上岗前、在岗期间和离岗时职业健康检查；学会自我调适，积极融入新环境，多与邻友交往，如出现抑郁和焦虑要寻求心理支持和医生帮助。

性与生殖健康

正确使用安全套，减少感染艾滋病、性病的危险。育龄女性应选择安全的避孕措施，防止意外怀孕，减少和避免人工流产。

育龄夫妻在现居住地县级定点服务机构可享受免费孕前优生健康检查。女性孕期接收至少5次产前检查，保障母婴健康。



熬夜后快学 3招补回来

□于平

说起熬夜，很多人都有亲身体会，有些因为聚会彻夜狂欢，有些为了工作学习不得不晚睡，甚至不乏有人已经习惯熬夜，不到凌晨两三点就睡不着。众所周知，熬夜对身体有多方面的损害，及时做好以下三点，有助于减轻熬夜带来的伤害，将身体调整到最佳状态。

及时补充水分

熬夜时人往往顾不上喝水，而是用饮料、啤酒、咖啡或者茶水等代替，这些往往会加重缺水对身体造成的伤害，所以无论是在参加派对，还是辛苦工作的状态，都要确保饮用足够量的白开水，及时补充体内无形流失的水分。

及时补充营养

最好的方法就是在熬夜后给自己加餐：及时补充各种水果蔬菜。如蓝莓、芒果、胡萝卜

等，能保护眼睛、防止视疲劳，喝点酸奶或者煲点小米粥、莲子百合粥等，能养胃安神除烦。也可以泡一杯西洋参水、黄芪茶，能滋阴养颜，消除疲劳，增强人体免疫力。

及时补充睡眠

熬夜到凌晨三四点才休息，直到中午甚至下午才起床。这样做看上去是睡得够多了。可醒来后仍会感觉头昏昏，疲惫乏力。

经常要上夜班、值夜班的人，更应当合理安排休息，减少上午的补觉时间，适当增加下午的睡眠时间，一般下午不要睡超过3个小时，补觉前一定要充分放松，睡觉前可以用热水泡脚或者听听轻音乐，舒缓紧张的神经。当自己无法调整好睡眠时，就一定要找专科的医生诊治，不可自行服用安眠药，以免出现不良反应和依赖性。

丰台工商分局

查处“老年免费体验”店

近日，丰台工商分局长辛店工商所执法人员在日常巡查过程中，发现在一居民楼底商，有一户名为“全民康科技”的店铺，执法人员对该商户进行了现场检查。在该店铺内有六七位老人正在体验一款名为“红光治疗仪”的仪器，现场有一名工作人员，正在向参加体验的老人讲述该仪器的功能，店内墙壁上挂有该仪器的介绍及一些保健品的广告。工作人员现场不能提供任何经营手续。据现场工作人员介绍，此店只是一家老年免费体验店，不做任何经营，公司为回馈广大消费者，特设立此店让老年人免费体验公司的最新产品——红光治疗仪，该仪器具有疏通经络、调和气血、消炎消肿等功效，老年人一天可以免费体验2次。可执法人员通过对现场老年人的了解，却发现现场工作人员的讲述与事实有些出入。老年人可以免费体验红光治疗仪不假，可部分老年人在现场工作人员的卖力推销下，购买了保健品，花费数千元。执法人员现场劝说走了老年

人，并责令当事人关闭店铺，携带相关材料于指定日期到长辛店工商所接受处理。

老年人这一特殊的消费群体，近几年来一直是某些商家眼中的香饽饽，缺乏专业知识，对新生事物知之甚少，是老年人上当受骗的主要原因。在此，丰台工商分局也提醒广大老年消费者，身体上的疾病要到正规医院进行诊断治疗，不要轻信不良商家所谓的高科技跨时代的新产品可以治疗疾病，对于有些商家的“免费体验”也要提高警惕。

渠忠涛

