

居家期间,“囤”哪些食材,营养才“达标”

本报记者 王丰

呼和浩特市新一轮新冠肺炎疫情发生以来,市民在居家期间,除了需要做好有效的个人防护,科学饮食、合理膳食营养也是必不可少。

所谓“打铁还需自身硬”,要打赢这场硬仗,首先保证身子骨要硬朗。“吃好、喝好”是人体免疫系统正常工作、抵御疾病风险的重要保障。在现有的条件下,居家期间“囤”哪些食材,营养才“达标”?中国抗衰老促进会咨询师、内蒙古营养师协会公益讲师侯素青给我们带来“囤”积营养的“秘诀”。

10月内蒙古临时救助因疫遇困群众1.54万人次

“感谢政府部门真金白银给我们排忧解难。从10月8日开始,当地社区工作人员就按照每天150元的标准给我们一家三口人送饭,并安慰我们,住宿费也会给予临时救助。”其格说。

9月28日,低保户其格一家三口从锡林郭勒盟苏尼特右旗来呼和浩特市看病,受疫情影响滞留在呼和浩特市。正当他们为经济问题发愁的时候,呼和浩特市民政局对他们的餐饮和住宿费给予了补贴。

据了解,我区民政部门坚持基本民生保障和疫情防控两手抓,用心用情为困难群体排忧解难。自治区民政厅要求各级民政部门加大因疫临时救助力度,持续关注低保对象、特困人员、低保边缘家庭等特殊困难群体基本生活,加强对困难群众排查力度,落实好未参保失业人员、生活困难未就业大学生救助等帮扶措施,保障好困难群众基本生活。

140余名心理咨询师为市民进行心理辅导

“您好,请问有什么可以帮助您?”“老师,我是一名在隔离中的初中生,现在有些困惑,需要向您请教……”这是呼和浩特市“青城·心·爱”新时代文明实践心理疏导志愿服务队在和市民连线。

近日,从内蒙古自治区红十字会了解到,“青城·心·爱”新时代文明实践心理疏导志愿服务队是由内蒙古自治区红十字会志愿服务工作委员会、蓝哈达爱心公益协会、“紫丁香之爱”公益组织联合组建。10月12日以来,140余名心理咨询师全天候最大限度地为市民开展线上公益心理辅导,帮助市民解决疫情当中出现的心理问题,引导大家消除焦虑、恐慌心理,以积极的心态面对疫

社区工作人员护送即将生产孕妇顺利就医

近日,呼和浩特市赛罕区人民路街道安康社区党委书记白霞接到紧急求助电话,社区一名孕妇即将生产,需要立刻去医院。随后,社区工作人员紧密配合,仅用十几分钟将孕妇顺利送往医院。

据了解,因孕妇所住小区处在高风险地区,孕妇疼痛难忍急需送医,家人便给社区工作人员拨打了求助电话。事发突然,白霞当机立断,立刻联系120调度指挥中心,随后同包联单位市卫健委积极联系相关部门、协调医院,在做好各项防护措施的同时,为其开通就医“绿色通道”。

与此同时,由于疫情期间救护车都

方舱里的“考场”

“护士姐姐,谢谢你们的帮助,让我顺利完成了这次重要的考试。”10月30日中午12时许,在敕勒川方舱医院2号馆里,女孩小徐一路小跑到B区护士站向锡林郭勒盟援呼医疗队的护士们致谢。

原来,在小徐成为新冠肺炎无症状感染者入住房舱医院之前,她就接到了10月29、30日考试的通知。这场考试对小徐的人生来说至关重要,可病毒打乱了她原本的考试计划。这场线上考试要求非常严格:考场上首先要视频人脸识别,有个安静独立空间,且考试期间,考场内要全程录像,不得有无关人员进出考场,否则按违规处理。

10月26日,敕勒川方舱医院2号舱指挥官吴耀了解到小徐的情况后,立即与锡林郭勒盟援呼医疗队进行了沟通。当日10时,护士长赵翠萍接到队长王彩生通知后,马上召集医疗队的护理人员紧急行动。

侯素青说,冻品肉类为人体提供必需的营养成分。肉类种类繁多,猪肉、鱼类、禽类等相对能提供人体必需的营养成分,也能给日常饮食提供多样化选择,且大部分可以冷冻长时间保存,是囤积食材的不错选择。同时多备些保鲜膜或保鲜袋之类的包装物品,真空包装的冻品肉类比较耐放。

在选购主食类的食物时,侯素青提倡要以杂粮为主。因为杂粮是能量“供给站”,精米精面适量储存,更多的要多囤些真空包装的杂粮杂豆,糙米、燕麦米、小米、绿豆、红豆、芸豆、鹰嘴豆、藜麦、燕麦片等,它们既可以作为主食,也

能在保证能量供应的同时,增加重要的B族维生素和膳食纤维的摄入。充足的维生素有助于维持健康的代谢功能,对于保障身体的抗病能力非常重要。

在谈到蛋、奶的摄入时,侯素青认为:常见的食物中,蛋类、奶类都含有丰富的蛋白质,以及脂肪、维生素、矿物质等营养成分,而且很容易被吸收,是囤积食材的首选。鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋等,不仅营养高,而且耐储存,鸡蛋、鸭蛋放在冰箱里,可以保存1个月,而鹌鹑蛋在常温下就能放45天。每天吃1~2个鸡蛋,能补充多种营养物质,能提高视

力水平、促进钙吸收,增强身体免疫力,对身体有益。

最后侯素青还说,在果蔬囤积方面,要有所选择,尽量不要囤积易腐烂的食材。绿叶蔬菜可以用保鲜膜打包冷藏,能放置一星期左右。茄子、青椒、萝卜等可在室内阴凉处存放。柑橘类和香蕉不宜冰箱冷藏,在室内阴凉处存放即可。苹果和梨既可以放冰箱冷藏,也可以放在室内阴凉处,同时,应注意检查,及时挑出发霉腐烂的,避免污染扩大。豆角、蒜苔、洋葱等蔬菜,由于含糖量和淀粉比较高,可替代主食。

内蒙古:危化品重大危险源企业安全检查发现隐患9500项

从内蒙古自治区应急管理厅传来消息,自治区近日开展了危险化学品重大危险源企业2022年第二次安全专项检查。

据了解,从目前危险化学品安全生产风险监测预警系统数据录入情况来看,本次检查共发现隐患9500项,已整改完成9105项,执法处罚金额37.5万元。检查中发现,部分企业录入积极性不高,中海石油天野化工有限责任公司、内蒙古天昱园新能源股份有限公司、内蒙古旭阳新材料有限公司、内蒙古兴洁天然气有限公

司、兴安盟乌兰泰安能源化工有限责任公司、乌兰察布市蒙新能源有限责任公司自查隐患数为0,说明以上企业对重大危险源企业安全专项检查重视程度不够,推动自查力度不高,时效性不强,自查效果不佳。自治区应急管理厅要求,重大危险源企业是危险化学品企业中的重点监管对象,积极开展自查是落实企业安全生产主体责任的具体表现和有效措施,必须高度重视,同时,发现问题要及时高效整改,切实发挥出检查的实际效用,推动企业不断提升本质安全水平。

“黄码医院”里的急救中心

“你好,这里是内蒙古肿瘤医院急救中心。”

“你好,请问有什么需要帮助”……

电话铃声和不断到来的患者让医院的急救中心一直忙碌着……

10月26日晚8点,经过前期的严密部署、合理规划空间;各部门分工协作、连夜改造;制定诊疗流程、转运流程、院感防控制度等;设置内科、外科等急危重症患者的处置;紧急备药、信息调试、仪器设备供给;张贴标识等,内蒙古肿瘤医院“黄码医院”急救中心按照呼和浩特市疫情防控指挥部要求开始接诊。

作为“黄码医院”里与病毒短兵相接的“急先锋”。在这里,每天都上演着“生死时速”,这里充满了太多的未知……他们面临的风险巨大,无法预知面前或下一位就诊患者的风险情况。但面对患者时,他们没有一丝犹豫,始终如一地冲上前去,24小时备战状态,为急危重症患者提供绿色通道,在最短时间内实现患者的就诊。

目前,急救中心设置床位12张,抢救室1间,发热患者隔离1间和内科、外科诊室与处置室各1间。由内蒙古医科大学附属医院、内蒙古人民医院、国际蒙医院、呼和浩特市蒙中医院与内蒙古肿瘤医院共78名医护迅速集结、紧急备战、快速融合,完成急救中心的启动运转与救治。工作中,他们会不可避免地接触到阳性患

者,规范性患者上报及转运流程,为待转运阳性患者提供基本日常需求、精心护理、安抚情绪等对于他们来说,早已习以为常。

开诊以来,急救中心共接诊376人次。接收的患者复杂多样,精神患者、急症、重症、外伤、酒后摔伤等等,不推诿、不拒诊,是医院的准则。其中有一位哺乳期的母亲来就诊,因疫情原因,这位女性患者仅和孩子及孩子姥姥封控在家,家无他人,当晚因乳腺管堵塞导致乳房胀痛来院就诊,介入科高博发现一个特别心酸的场景,年近的妈妈抱着仅3个月大的孩子陪同妈妈来院,她们衣着单薄,孩子懵懂的眼睛看着这个满是患者的大厅,期待着母亲的陪伴,时而哭闹寻找母亲。当时,高博看着这场景于心不忍,于是赶快督促着孩子姥姥抱着孩子去住相对清洁区,给予座椅及防寒措施,并帮助孩子妈妈就诊,以最快最有效的方案和时间让孩子母亲得到诊治,最后帮助他们联系120及时送回家。

这里每天都上演着许多感人的故事,成为“黄码医院”以来,新建的急救中心面对着大量的患者和超负荷的工作强度,急救中心的所有医护,不管是从前接诊到院前处置,从院内急救到留观室,还是从急救中心到过渡病房,他们从未因疫情防控而耽误患者救治,始终争分夺秒,尽全力保障患者的身体健康与生命安全。

张媛媛

推广“场所码”筑牢防疫屏障



为商家推荐场所码

为做好新冠肺炎疫情常态化精准防控工作,加强疫情溯源和监测,更好地保障广大人民群众的生命安全,连日来,鄂尔多斯市东胜区巴音门克街道多措并举做好“场所码”推广应用工作,扎实筑牢疫情防控安全防线。

周密部署,一“码”当先。街道组织召开推广应用“场所码”工作部署会议8次,围绕如何申领“场所码”、如何使用“场所码”、明确张贴“场所码”的重点场所等进行专题培训,压实压实工作责任,确保“场所码”推广工作高效开展。

宣传推广,“码”上行动。采用“纵向到底、横向到边”的工作模式,利用

“线下+线上”双向发力。线上通过微信公众平台、居民微信群,线下通过电子屏、小喇叭等多种形式广泛宣传,做到“场所码”家喻户晓,人人会用。同时社区网格员组成推广小分队,采取一对一上门指导的方式,积极宣传应用场所码的重要性和必要性,确保“场所码”应设尽设。

督导检查,“码”不停蹄。成立督导检查工作组,对街道企业、沿街商铺、小区等进行督导检查4次,重点核查“场所码”张贴、使用情况。要求经营单位自觉履行疫情防控主体责任,做到“逢人必扫”,确保所有进出场所的人员一个不漏,为疫情防控添上“安全锁”。

自治区职工心理援助热线开通

“守望相助,情暖职工”内蒙古自治区职工心理援助热线,于11月1日正式开通。

据悉,“守望相助,情暖职工”内蒙古自治区职工心理援助热线由自治区总工会联合中国职工发展基金会、六合照共同开通,为自治区职工群众提供24小时心理援助。

援助热线400-680-6101转5。

本心理援助热线不同于一般心理治疗和心理危机干预,接线咨询师将通过“陪伴共情-接纳情绪-寻找资源-获得力量-使生活正常化”等咨询方法对来电职工提供帮助,在聆听与倾诉中疏导来电职工的情绪,帮助他们寻回生活中的力量。

吕会生

哪些人群需要进行心理危机干预?

在特定期限,部分人会出现过度的不安、无助、悲观、紧张、委屈、躲避、侥幸心理、不敢出门、盲目消毒、易怒、恐惧、焦虑、抑郁、失望、抱怨、孤独、失眠、攻击等应激反应。若出现以上症状,则需要及时心理调适或心理危机干预。

一、敏感于自己的各种躯体不适,达到疑病状态。身体稍有不适,就会惶恐不安。想立即就医,到发热门诊。就诊后,尽管经过详细的躯体和病毒学检

查,排除了患病的可能,但始终无法安静下来。

二、具有强迫特征的人,他们反复洗手,反复消毒,可总感觉还是不能清洗干净。要么不出门,要么戴上双层的口罩、穿上防护服、眼罩,严格按照传染科医生的防护要求来武装自己,然后才能小心翼翼地出门。家人回家后,一定要让人把外衣全部脱掉扔在门外,甚至丢进垃圾桶。

三、过度焦虑和恐惧的人。

包头市建成10公里塑胶健身步道

为贯彻落实包头市委“努力打造运动之城、健康之城”的决策部署,扎实推进“爱包头、作贡献”主题实践活动,大力实施全民健身设施补短板工程,包头市高标准健身步道——赛汗塔拉公园10公里塑胶健身步道主体工程完工,预计11月中旬向公众开放。

在自治区体育局的大力支持下,包头市体育局按照市委市政府安排部署,9月上旬接到工作任务,迅速成立健身步道工作专班,制定塑胶健身步道建设实施方案,明确步道建设规格和标准。统筹做好疫情防控和施工进度,采取施工人员闭环管理、每日更进施工进度等

措施,按计划于10月底前完成了赛汗塔拉公园塑胶健身步道施工任务。

塑胶健身步道建设是落实中央构建更高水平的全民健身公共服务体系的重要举措,也是包头的一项重要民生工程。包头市结合公园特点,贴近群众需求,因地制宜开展塑胶健身步道建设。包头市还统筹协调市住建局、昆区、青山区、九原区和稀土高新区在奥林匹克公园、阿尔丁植物园、锦林公园、市民公园、劳模公园等公园同步建设塑胶健身步道,其中奥林匹克公园、市民公园健身步道主体工程已完工,其他公园健身步道也将陆续完工。

刘红叶

乌拉特后旗公安局环食药大队开展冷链食品检查

近日,巴彦淖尔市乌拉特后旗公安局环食药大队联合市场监督管理局工作人员对辖区内经营冷链冷冻食品以及生鲜食品的超市、商店等地进行了疫情防控检查。

检查中,执法人员深入辖区冷冻货及生鲜食品经营场所,将生鲜、冷链冷冻的畜禽肉类及水产品等作为重点品种,重点检查储存条件、产品质量、标签标识、食品来源、检验检疫证明等,仔细查看食品采购进货台账、票据等相关证明,确保冷链冷冻食品来源可溯。并对

从业人员进行了法律宣传教育,要求严格落实食品安全主体责任和冷链食品进货查验制度,增强底线思维和忧患意识,时刻警惕冷链食品涉及疫情输入安全隐患问题。

此次行动,乌拉特后旗公安局环食药大队共检查超市、商店等10余家。通过检查,确保了辖区冷链食品安全,预防了疫情防控输入安全风险,为保障群众的身体健康和生命安全筑牢食品安全防线。

呼斯勒

免费发放营养包



医护人员正在送出营养食品

为了改善儿童营养和健康状况,促进儿童生长发育,降低婴幼儿营养不良和贫血率,提高儿童家长科学喂养知识普及程度,鄂尔多斯市东胜区富兴社区卫生服务中心自9月份起至今一直为辖区6-24月龄婴幼儿免费发放营养包。

活动中,卫生服务中心积极开展形

式多样的健康教育宣传活动。医生面对面给家长讲解营养包的作用效果、使用方法、注意事项、喂养知识等,同时解答家长对婴幼儿如何食用营养包等方面的疑问。

通过此次活动,使居民了解了儿童营养改善项目,以及服用营养包的好处和重要性。

张妙雨

呼伦贝尔市卫健委开展医养结合机构专项督导工作

为切实提升呼伦贝尔市医养结合机构服务质量,为老年人提供安全可靠的医疗卫生服务,近期,呼伦贝尔市卫生健康委综合行政执法支队对牙克石市、海拉尔区医养结合机构开展专项督导工作。

此次共督导检查5家医养结合机构,重点检查机构及从事工作人员资质是否符合要求,机构是否按照《医疗机构依法执业自查管理办法》要

求建立依法执业自查相关工作制度和开展自查工作,是否规范有序开展疫情防控,是否落实感染防控措施等内容。对督导过程中发现的个别医养结合机构医疗废物管理不规范、《医疗机构执业许可证》未校验等问题,监督员当场下达卫生监督意见书责令立即整改。

通过本次专项督导工作,进一步加强医养结合机构依法执业行为,提升服务质量,维护老年人健康权益。

王羲