

以“练”筑“防”

构筑健康安全防线

——我市开展全员核酸检测应急实战演练侧记

文/图 记者 陈贻贵

“请佩戴口罩，保持1米距离……”11月12日下午，市大祥区华夏田园小区核酸检测点，排队等候核酸检测的群众测量体温、登记信息后，有序排队进行核酸检测。

为保障广大人民群众健康和生命安全，提高我市新冠肺炎疫情应急处置能力，当天10时至17时30分，我市在大祥区城区范围内开展全员核酸检测应急实战演练。市、县两级疫情防控指挥部迅速组织2000余名医护等工作人员，依托全员核酸检测预案，在大祥区指定区域内201个点同步开展实战化核酸检测应急演练，覆盖人口达22万左右。

在华夏田园小区演练现场，所有参演人员按照职责分工行动迅速、集合有序、密切配合。整场演练所有环节严格遵循疫情防控规范要求，采样点现场在每个区域均摆放了显著标识，设置了出入口、信息登记区、核酸采样区、缓冲区、医疗救治区等区域，分区明确、一目了然，人员全程单向流动。在工作人员引导下，被采样人员携带本人身份证，佩戴口罩，保持间隔一米的安全距离，排队入场进行测温、登记、咽拭子采样。

核酸采样区的工作桌面上，整齐摆放着消毒喷剂、拭子、病毒采集管等医务用品。“全副武装”的采样人员按照采样规范，2位医务人员为一组，对受检者进行咽拭子采样。他们手法熟练、动作敏捷，紧张而有序地为居民进行咽拭子采样。百春园社区74岁的居民翁晒群阿姨前来排队检测，医务人员的专业高效让她很放心。“看到检测现场秩序井然，我对我市应对突发紧急情况的能力充满了信心。”翁晒群说。

完成对所有人员的采样工作后，保证核对样品数量和信息无误，将样品封存、装车，送往医院进行检测。采样人员妥善处理好医疗废弃物



咽拭子采样。



保持一米距离等待核酸检测。

物和现场垃圾，到缓冲区脱卸防护服，并经消杀后离开现场。工作人员合理分工、职责明确、听从指挥，全面保障了此次应急演练顺利进行。

当天，华夏田园小区采样点共有200名居民参与了此次核酸检测实战演练。

老年“低头族”需要更多帮助

孙小二

整天抱着手机不放，手机没电便坐立难安，时刻离不开wifi……随着互联网的普及，越来越多的老年人开始频繁使用智能设备，有些成为了过度依赖社交媒体和网络群组的“网瘾老年”。

在笔者身边就有好几个老年“低头族”，整天手机不离手，一会儿发个抖音，一会儿刷个视频，一会儿发一个朋友圈，一会儿看看小视频，一会儿打打小游戏，基本上就没有歇的时候，这些老人对网络的上瘾程度，和

年轻人相比是有过之而无不及。

2021年5月11日发布的第七次全国人口普查主要数据显示，我国60岁及以上人口超2.4亿，随着老龄化的加深，老年人口还会继续增长。老年“低头族”需要多帮助，老年人网瘾需要引起重视。沉迷于网络的老年人，很可能会将自我迷失在网络中，造成身体和经济两方面损害。

帮助老年人摆脱网瘾，让老年人“抬头”正常生活，需要各方真情关心，采取切实有效措施。社区街道应多组织群众文化活动，让老年人的业余时间过得充实。老年大学应在课程

设置上优化升级，为老年人提供更全面的服务。线上适老化改造应针对老年人特点，在便于老年人操作使用智能手机的同时，向老年人推荐健康优质的适老化内容。

作为子女，应在平常多陪伴老人，距离远的经常打电话和老人聊聊天，让独居老人内心不孤独，精神有寄托。老年人自身也应从家庭走出去，扩大自己的社交圈，主动融入社会，通过参与志愿服务等公益活动发挥余热，用积极的心态把晚年生活过得多姿多彩，从而摆脱对手机的过度依赖。

抑郁症筛查

将纳入学生体检

雷嘉

针对政协第十三届全国委员会第四次会议第3839号关于“进一步落实青少年抑郁症防治措施”的提案，教育部近日公开答复，表示将把抑郁症筛查纳入学生健康体检内容，建立学生心理健康档案，评估学生心理健康状况，对测评结果异常的学生给予重点关注。

教育部在答复中明确，对青少年进行预防抑郁症教育是实施素质教育、促进青少年全面发展、保障青少年身心健康的一项重要工作。教育部将多渠道推进青少年抑郁症防治工作，加强抑郁症防治工作部署，开展多种形式的青少年预防抑郁症教育，建立全过程青少年抑郁症防治服务、评估体系。到2022年底基本建成有利于儿童青少年心理健康的社会环境，形成学校、社区、家庭、媒体、医疗卫生机构等联动的心理健康服务模式，落实儿童青少年心理行为问题和精神障碍的预防干预措施。各级各类学校建立心理服务平台或依托校医等人员开展学生心理健康服务，学前教

育、特殊教育机构要配备专兼职心理健康教育教师。50%的家长学校或家庭教育指导服务站点开展心理健康教育。60%的二级以上精神专科医院设立儿童青少年心理门诊，30%的儿童专科医院、妇幼保健院、二级以上综合医院开设精神(心理)门诊。各地市设立或接入心理援助热线。儿童青少年心理健康核心知识知晓率达到80%。

除了将抑郁症筛查纳入学生健康体检内容外，教育部、国家卫生健康委还提出要建立全过程青少年抑郁症防治服务、评估体系。各级医疗卫生机构要规范、持续开展抑郁症防治等相关知识培训；加大对非精神专科医院医师的培训，提高其识别抑郁症的能力；各类体检中心在体检项目中纳入情绪状态评估，供体检人员选用；基层医疗卫生机构要结合实际工作开展重点人群心理健康评估；精神专科医院要结合各类主题日、传统节日宣传活动等，组织开展抑郁症筛查。另外，各高中及高等院校均要设置心理辅导(咨询)室和心理健康教育课程，配备心理健康教育教师。

秋冬季仍需警惕蛇出没

记者 刘敏

本报讯 前不久，家住新邵的李先生来到位于邵阳县岩口铺镇石滩村的邵阳蛇伤专科医院，向该院的医护人员表示感谢。

原来，今年10月上旬，李先生的父亲在乡间忙农活时，脚踝处突然被蛇咬了一口。李先生连忙将父亲送到当地医院做了局部清创，因当地医院没有蛇毒血清，于是，李先生在朋友介绍下，将父亲紧急转到了邵阳蛇伤专科医院接受治疗。

送到医院时，李先生的父亲已经开始头晕、呕吐，被蛇咬伤的那一条腿出现明显红肿。“接诊时，整条腿都已经肿起来了！”根据检查结果及伤口状况，院长张阔确认李先生的父亲是被五步蛇咬伤，并迅速为其注射了五步蛇抗蛇毒血清，同时，辅助以中药清热解毒、外敷消肿等。

张阔提醒，蛇出没的时间一般是每年的4至10月份。尽管秋冬季天气已经逐渐变冷，蛇出没减少了，但仍需注意提防。尤其是在乡间潮湿的草丛。一旦碰到被蛇咬伤，首先不要慌张，尽快在伤口上方扎一根带子，防止血液倒流，然后设法将伤口扩大，最好让血流出来，用清水冲洗。再抓紧时间到正规的医院接受治疗。同时，张阔提醒，冬眠醒来时的毒蛇毒性最强，大家出门踏青时要尽量避开山林茂密的荒郊野径。

据了解，邵阳蛇伤专科医院是一所专业治疗毒蛇咬伤的医院，该院根据毒蛇咬伤伤口和临床症状就能快速作出准确诊断，坚持以传统中草药+抗蛇毒血清综合治疗，为患者提供精湛的技术服务，该院在救治五步蛇、竹叶青、烙铁头、眼镜蛇等方面优势明显，目前，已累计救治蛇伤患者万余人。