

## 高栏港区举办突发公共卫生事件处置培训班 提升传染病疫情防控能力

本报讯(记者康振华)日前,高栏港区举办2019年基本公共卫生服务项目传染病及突发公共卫生事件报告和处置培训班,以进一步提升登革热等传染病疫情防控工作能力,有效提升辖区传染病报告质量,全区各基层医疗卫生机构医护人员、平沙和南水两镇各村(居)计生指导员等家庭医生团队骨干70余人参加本次培训。

会上,高栏港区公卫中心副主任杨雪慧通报了港区

近期登革热、学校传染病防控及传染病信息报告等情况,传达了市、区当前对登革热防控的工作要求。

培训班邀请了珠海市疾病预防控制中心驻金湾疾控工作组组长周伴群、副组长罗志华和珠海市第五人民医院防保科副主任关玉梅授课,分别讲述目前登革热流行概况、临床特征及各项防控措施、学校重点传染病(流感、诺如病毒感染、手足口病、水痘等)的防控措施及学

校聚集性病例的处置原则、传染病信息报告工作的各项规范要求。

本次培训有效提升了高栏港区各有关部门、村(居)、医疗机构、中小学、幼儿园、物业公司、建筑工地及旅游景点(区)的传染病及突发公共卫生事件报告和处置的责任意识及防控能力。下一步,高栏港区爱卫办将组织开展登革热防控工作巡查和监督,强化落实各传染病监测、评估和干预措施。

## 平沙镇举办“全国爱牙日”保健知识讲座 口腔科医生教孩子正确刷牙



口腔科医生桂畅用口腔模型给小朋友们介绍牙齿的结构。

本报记者 张洲 摄

本报讯(记者康振华 通讯员罗燕琴)9月20日为“全国爱牙日”,当天,一场学龄前儿童口腔保健知识讲座在月泉湾幼儿园举行。本次讲座由平沙社区卫生服务中心、平沙镇计卫办及连湾社区居委会联合举办,共有69位小朋友参加讲座。

讲座由平沙社区卫生服务中心口腔科医生桂畅主讲。桂医生先用几张生动的动物图片吸引小朋友们的注意力,带大家一起关注“动物有牙齿吗?”再用通俗有趣的语言,结合丰富的临床口腔科普图片,让小朋友们一起认识了宝宝的牙齿结构、牙齿有什么作用、龋齿的形成、为什么要做好口腔保健、如何正确刷牙等实用知识,并结合临床实际介绍了家庭口腔保健及其他口腔疾病的预防等知识。

桂医生提醒,关爱牙齿健康,每天应有效刷牙两次,早晚刷牙,饭后漱口,晚上睡前刷牙后不应再进食。在刷牙时要注意控制在三分钟,一般饭后三五分钟刷牙比较适宜。在刷牙时不可过度用力,顺着牙缝上下刷较好。使用牙线或牙缝刷清洁牙齿邻面,以达到彻底清洁牙齿的目的。

另外,使用含氟牙膏刷牙可以降低牙齿脱矿和促进牙齿再矿化、抑制口腔微生物生长,是安全、有效的防龋措施。三岁以上的儿童每次用量为黄豆粒(豌豆粒)大小,成人每次用量为1克左右的膏体即可。糖是引起龋齿发生的危险因素之一,应减少每天吃糖的次数,少喝碳酸饮料,进食后用清水或茶水漱口。同时,成年人应戒烟限酒,远离槟榔,积极预防口腔癌。

### 如何共建和谐婆媳关系——

## 高栏港区婚调委举办心理讲座



9月22日,高栏港区婚调委在平沙镇立新社区举办“共建和谐婆媳关系”心理讲座。

本报记者 张洲 摄

本报讯(记者康振华)9月22日,高栏港区婚调委在平沙镇立新社区举办“共建和谐婆媳关系”心理讲座,邀请澳门城市大学心理学硕士黄桂丹授课,吸引了35名社区妇女参加。

讲座中,黄桂丹首先通过游戏“我是什么性格的人”带动现场气氛。紧接着,黄桂丹介绍了中国及其他国家婆媳关系的现状,让大家从心理上接受婆媳矛盾存在的

普遍性。黄桂丹还从“关系的特殊性、利益分歧、相互接纳不良、中介失衡”四个关键方面详细阐述了导致婆媳关系失调的原因。其间,通过播放家庭剧《BB来了》中的经典片段,引导大家讨论“如何调解婆媳矛盾”,并分享自己在处理婆媳关系中的经验及需要解决的问题。黄桂丹指出,婆媳相处之道,一是认清自己的角色,二是距离产生美,三是可以寻找社会协

助调解。最后,黄桂丹以“你心目中的和谐家庭关系”为主题,邀请4位妇女上台进行沙盘演示,最终呈现出的画面是由“家庭”到“社会”,大家一致的愿望是家庭关系和睦,社会关系和谐。

本次讲座开拓了妇女群众们的眼界,学会了婆媳相处的技巧,引导她们在今后生活中更好地处理婆媳关系,促进家庭和睦,增进家庭幸福感。

## 健康知识讲座走进企业 专家授高招 防治高血压

本报讯(记者康振华)为了提高企业职工对高血压防治知识的认知,增强职工自我健康状况关注,预防慢性病的发生;同时,为积极推动职工心理健康服务,提高职工群体对心理健康的认知,引导职工快乐工作、健康生活,9月19日下午,平沙社区卫生服务中心联合平沙镇计卫办,为富士电机的职工们开展了一场高血压的危害与心理卫生知识讲座。

高血压是导致心脑血管疾病最重要的、也是可控的危险因素,有效控制血压可以显著减少脑卒中、心肌梗死及冠心病等疾病的发生。那么高血压有什么症状和危害呢?平沙社区卫生服务中心的钟木生医生以丰富的PPT图片,简明清晰地向大家讲解了高血压的定义、常见症状、危害、如何治疗及预防等内容,并用自己工作中的实例细致介绍了高血压带来的危害以及日常服药过程中应注意的事项,还针对职工日常的生活习惯提出了一系列的建议,引导大家注意合理膳食、适量运动、戒

烟限酒、控制体重、心理平衡等,提醒大家要注意定期进行身体健康检查。

当今时代,市场竞争日益激烈,企业面临着严峻的挑战,心理压力的困扰会直接影响职工的工作和生活。为引导职工正确面对和疏导自身压力,促进职工心理健康,平沙社区卫生服务中心精防科的潘成医生围绕职工群体普遍存在的心理焦虑展开授课,从心理压力的定义、产生原因、危害、应对方法和防御措施等五个方面进行详细讲解,使大家认识到心理压力过大的危害,并引导职工如何进行自我调节和应对压力,学会及时疏导心理不良情绪,树立心理健康的观念,从而积极健康生活,轻松愉快工作。

讲座现场还安排丰富的小礼品及有奖问答,两位医生与职工积极互动,课堂气氛十分活跃,讲座受到职工们的一致好评。本次讲座共有91名职工参与,现场发放《高血压防治小常识》《精神卫生知识》《糖尿病预防与教育》等宣传资料1000余份。

## 全市老年人运动会篮球投篮赛落幕 平沙镇老年篮球协会队 勇夺团体总分第一名

本报讯(记者康振华 通讯员梁长福 周琦珊)9月28日,记者从平沙镇老年篮球协会获悉,在日前举行的全市老年人第25届运动会篮球投篮比赛中,该协会派出的代表队从全市16支参赛队伍中脱颖而出,勇夺团体总分第一名。

据了解,2019年珠海市第25届老年人运动会于5

月21日开始,至12月31日结束。本届老年人运动会比赛时间跨度长,参赛范围广,涵盖项目多,包括篮球、门球、柔力球、中国象棋、乒乓球等老年人喜爱的17个项目的比赛。珠海市各区、镇、街道办以及市直属单位、警备区干休所、军休所和有关团体组织参赛。

这次老年人篮球投篮比

赛,16支参赛队伍经过一整天的激烈竞争,最终决出比赛名次。平沙镇老年篮球协会会员们凭着精湛的投篮技术和过硬的心理素质,在比赛中越战越勇,最后夺得团体总分第一名。据了解,为打好这次比赛,平沙镇老年篮球协会的队员们克服种种困难,坚持不懈,努力训练,为夺冠奠定了坚实的基础。