



2019年11-12合刊

总第101期

(内部资料 免费交流)

# 衡阳疾控



## 衡阳市疾病预防控制中心

HENGYANG CENTER FOR DISEASE PREVENTION AND CONTROL

# 砥砺前行保健康，一路同行齐创卫

## 创建国家卫生城市，衡阳市疾病预防控制中心打好创卫“组合拳”

衡阳市疾病预防控制中心广泛开展各类控烟宣传活动，传播控烟健康知识，开展控烟行为干预，努力营造一个健康、清洁、无烟的社会环境。组织参加了衡阳创卫主题活动案例评选，被衡阳市创卫办评为“十佳案例”。



预防为主，服务健康，是疾控人的宗旨  
以人为本，防患未然，是疾控人的理念  
科学严谨，求实创新，是疾控人的精神  
当好人民的健康卫士，是疾控人坚守的初心  
吹响创卫集结号，疾控卫士齐上阵  
主要领导亲自抓，分管领导配合抓  
聚集重点抓推进，科室协调抓落实  
集中力量攻坚战，打好创卫组合拳  
对标对表强培训，督导检查促成效  
疾病防控我先行，日常监测查苗头  
风险评估早发现，隔离病毒早防范  
全民参与同防艾，健康衡阳我行动  
预防接种规范化，小小疫苗保健康  
抗击结核齐行动，共建共享新衡阳  
严把食品安全关，预防食源性疾

防治职业病危害，保护劳动者健康  
健康教育入人心，居民素养渐提升  
健康环境处处有，全民健身带您“动”  
控烟宣传力度大，共建无烟新生活  
大家齐来除“四害”，控制病媒防疾病  
环境卫生人人抓，定期检查成常态  
文明停车有秩序，门前三包得落实  
志愿服务活动多，爱心传播正能量  
创卫氛围日渐浓，疾控卫士在行动  
创卫工作显成效，疾控工作功不没  
创卫，我们是认真的  
疾控人正以健康之名，冲在创卫最前线  
为全市人民筑起一道坚固的健康防线  
我们骄傲，因为我们是创卫人  
我们自豪，因为我们是疾控人

# 目录 Contents

## 市级通讯

- 1 流感防控，迫在眉睫——衡阳市疾控中心召开衡阳市流感防控工作技术培训班
- 1 衡阳市疾控中心荣获2016-2019年全省“传染病报告管理先进单位”
- 2 衡阳市疾控中心召开主题教育学习成果分享会
- 3 32个世界艾滋病日，衡阳全市齐行动
- 5 湖南省预防医学会表彰湖南“疾控时代先锋”和学习“疾控时代先锋”优秀征文
- 5 衡阳市疾控中心开展“不忘初心、牢记使命”主题教育应知应会知识竞赛活动

## 县区通讯

- 6 防艾宣讲“遍地开花”
- 6 南岳区积极开展年艾滋病、梅毒、丙肝检测技术培训
- 7 祁东县开展“世界卒中日”宣传活动
- 7 衡南县举行2019年食品安全事件应急演练
- 8 加强培训 规范服务
- 8 常宁市健康巡讲走进青春校园

## 健康教育

- 9 【健康】秋冬流感季，你需要的都在这里！
- 11 防控糖尿病 保护你的家庭
- 13 为什么HIV感染后要早诊断早治疗？
- 14 《衡阳市爱国卫生条例》将于2020年1月1日实施，都有哪些具体内容？



总 编：陈秋生

主 编：陈康明

副主编：

唐柳志 谢先伟 吴剑阁  
刘 军 刘志德 李慧玲

编委：(按姓氏笔画为序)

王树生 李 鄂 肖龙成  
肖 莉 杨小红 周 文  
欧阳瑞芳 赵夏梁 钟旭仕  
郭秀莲 谢品刚 谢红辉

执行主编：刘 丹

投稿邮箱：78456798@QQ.COM

电话号码：0734-8223590

通讯员QQ号码：78456798



# 流感防控，迫在眉睫——衡阳市疾控中心组织召开 2019年衡阳市流感防控工作技术培训班

根据国家卫生健康委2019-2020年流行季流感防控的要求，为进一步做好流感防控工作，为了全市更好地应对流感，更规范地做好流感监测工作和处置流感暴发疫情，11月21日，衡阳市疾控中心组织的2019年流感防控工作技术培训班在市疾控中心七楼多功能厅成功举行，来自各县市区疾控中心分管副主任、急性传染病科科长/业务骨干、应急办科长/业务骨干和检验科科长/业务骨干共计50余人参加了此次培训。

中心主任陈秋生强调了此次培训班的重大意义，并向全市疾控机构提出了三点工作要求。一是疾控机构要做好“健



康中国行动”的帮手，认真指导哨点医院规范做好流感监测工作；二是要注重提升全市传染病暴发疫情和突发公共卫生事件的调查处置能力，提出全市各县市区疾控中心以疫情案例共同探讨，做经验交流等方式，共同提高；三是响应“健康中国行动”策略和理念，努力做好健康科普，让老百姓能看得懂、记得住、做得到。

中心副主任刘军在培训班

上介绍了流感防控的形势和现状，要求大家积极应对流感防控的挑战。急性传染病防治科科长罗强和微生物检验科副科长刘英豪分别对“2019-2020年流感防控工作方案”、“流行性感冒诊疗方案”、“流感监测方案和网络报告要求”、“流感样病例暴发疫情处置指南”和“流感病例采样和实验室分析”等进行详细解读和主题授课。

此次会议对各县市区疾控中心流感防控工作起到了重大的指导意义，各县市区流感防控工作业务水平得到逐步提升，在卫生城市的新起点上开创流感防控工作的新局面。

## 衡阳市疾控中心荣获2016-2019年全省 “传染病报告管理先进单位”

湖南省疾病预防控制中心于11月11日~14日在长沙市召开了2019年湖南省卫生应急管理工作表彰会暨培训会。大会对2019年度湖南省传染病疫情报告及管理工作进行了分析和质量评价，表彰了2016-2019年度湖南省传染病疫情报告管理先进集体和先进个人。

经三年质量考核评比，衡阳市疾控中心荣获2016-2019年全省“传染病报告管理先进单位”，罗强同志获得了“2016-2019年度衡阳市传染



病管理工作先进个人”光荣称号，为中心争得了荣誉。

自2004年开展传染病网络直报工作以来，市政府高度重视该项工作，衡阳市传染病疫情网络直报质量一直处于全省

前列。衡阳市疾控中心守初心、担使命，每年组织开展了传染病网络直报质量督导检查及技术培训，建立了异常信息快速反应机制与流程，常年坚持执行24小时值班值守制度，每日至少6次网络巡查，严格落实“日监测、周分析、月评估、年总结”的常态化工作机制，并将其纳入年底考核的重要内容，为全市传染病预测预警及科学有效防控做出了突出贡献。



# 衡阳市疾控中心召开主题教育学习成果分享会

11月22日上午，衡阳市疾控中心召开“不忘初心、牢记使命”主题教育学习成果分享会。三名学习达人以“初心是什么、使命干什么、奋斗比什么”为题，用自己的深入学习



和理解，结合自身岗位和工作经历，用生动的语言、鲜活的事例、独特的角度，畅谈自己作为一名共产党员、一名疾控工作者在为群众健康服务中如何守初心、担使命。

这次学习成果分享有利于进一步激发中心党员干部学习热情，推进学习教育往心里走、往深里走、往实里走。全体党员干部聆听了3位学习达



人发言后，都纷纷表示，要自觉加强学习、加强实践、永不自满、永不懈怠，用学习强本领，更好地为群众健康服务。

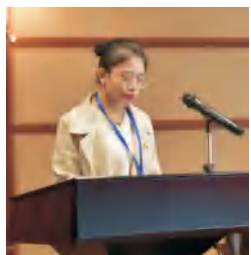
## 学习成果分享发言材料选登



回顾建国70年来公共卫生领域取得的历史性成就，2000年实现了无脊髓灰质炎目标、基本消除碘缺乏病目标，2007年实现了消除丝虫病目标，2012年消除了新生儿破伤风，2014年5岁以下儿童乙肝病毒感染率降至0.32%以下，2015年适龄儿童国家免疫规划疫

苗接种率达90%以上。我们疾控的使命就是为了让人民不得病、少得病、得轻病，为了提高中国人民的健康素养、健康体质、健康心理，建设一个健康国家。所以，我们应时刻牢记这个使命，尽职尽责，不怕艰难，不顾安危，不计得失地全身心投入为人民健康服务的伟大事业之中，为建设健康中国而努力奋斗！

——性艾科 任琼



作为一名疾控工作人员，我时刻牢记我们是人民群众的“健康卫士”，要始终把人民群众的生命安全放在第一位。在面对突发公共卫生事件和疫情暴发时，我们疾控人永远冲在最前方；在防控艾滋行动上，我们毫不惧怕生命危险；在预防接种服务上，我们认

真把控接种质量；在终结结核病和消除麻风病危害上，我们一直坚持分阶段逐步控制；在职业卫生、食品安全、饮用水监测方面，我们认真监测和检测，保障空气、食品、水质安全，预防各种疾病的发生。我觉得我们疾控人所做的这些工作就是坚定理想信念，为人民群众的健康保驾护航的最好体现，这就是我们疾控人的“坚守初心”。

——理化检验科 陈微



新时代是奋斗者的时代，如今岁月更迭，但初心未改、矢志不渝。汶川地震，我们驰援灾区，实现了大灾之后无大疫；砺兵秣马、枕戈待旦，时刻准备为人民健康而战；上山下乡、义诊宣传，健康教育贴心为民；消毒灭菌、蚊媒监测，我们一刻不曾放松；严寒酷暑、素养调查，我们从来无所畏惧；甲流禽流感，接踵而来，我

们无人退缩；进工厂下矿井，职业监测，我们义无反顾织就传染病防控网，做实扩大免疫规划，坚守地方病防控，严防工人职业病，探索慢性病综合防控，谁危害我们人民健康，我们就向谁宣战，我们就是人民的健康卫士！从青丝到白发，从科研到科普，从实验室到村庄里，为守护人民健康，我们奉献青春、忠于职守、奋斗在一线，我们比的是赤子之心胸怀大爱，满腔热忱系民安康的战斗姿态！

——理化检验科 陈静

# 32个世界艾滋病日，衡阳全市齐行动

## ——衡阳市举行2019年“世界艾滋病日”宣传活动

2019年12月1日是第32个“世界艾滋病日”。今年的宣传活动主题是“社区动员同防艾，健康中国我行动”。主题意在强调包括参与艾滋病防治工作的社会组织、基层医疗卫生机构、居民委员会、村民委员会等社区的优势和作用，强调个人健康责任意识，与政府、部门和其他社会力量一起，共同抗击艾滋病和推进“健康中国行动”，为遏制艾滋病流行和健康中国建设做出贡献。

为了让广大群众了解艾滋病，掌握艾滋病防治知识，提高艾滋病防范意识，营造关心艾滋病感染者和病人的良好氛围。衡阳市防治艾滋病工作委员会办公室印发了《衡阳市2019年“世界艾滋病日”宣传活动实施方案》，部署安排了一系列活动。

12月1日当天，由衡阳市防治艾滋病工作委员会主办，雁峰区人民政府防治艾滋病工作委员会办公室、衡阳市疾病预防控制中心承办，衡阳市卫生健康委牵头，市红十字会、蒸湘区疾控中心、雁峰区疾控中心、石鼓区疾控中心、珠晖区疾控中心、市第三人民医院、市妇幼保健院、市五医院、市仁德关爱中心，心益缘社会工作服务中心、雁峰区辖区所有乡镇卫生院和社区卫生服务中心参加的大型防艾宣传活动，在金钟时代广场举行。市卫健委副主任谭绪平，市疾病预防控制中心主任陈秋生等领导出席并慰问了参加活动的单位及人员。



虽然天气寒冷，还下着小雨，但恶劣的天气不能阻止我们宣传艾滋病防治知识的决心与行动。活动现场通过LED大屏滚动播放防艾公益宣传片《珍爱生命 预防艾滋病》、《艾滋病检测知识系列小动画》，舞台演出、有奖问答、海报、宣传展板、宣传折页、现场咨询、专家义诊、发放防治艾滋病干预包（安全套、雨伞、纸杯、抽纸、笔记本）等多种形式向群众传播艾滋病防治知识。丰富多彩的活动吸引了大量周边社区居民的参与，前来咨询的群众络绎不绝，现场工作人员耐心解答群众对艾滋病的疑惑，倡导健康的生活方式，提升自我保护意识和科学防病意识。除金钟时代广场这个主宣传场地外，衡阳市其



余8个县市区同步开展了户外集中宣传。活动现场共发放雨伞、纸杯、抽纸、笔筒、围裙、宣传袋、安全套、宣传海报、宣传折页等各类宣传资料10万余份。

“青年大学生是时代的晴

雨表、时代的镜子，他们绝大多数渴求于求知、渴求于探索，是社会中最积极、最活跃、最有生气的一部分力量。”在市防艾委办公室的领导下，由南华大学、湖南工学院、衡阳师院、衡阳财工院等驻衡高校组成的衡阳市高校防艾联盟从11月23日起启动了为期两周的“青年有力量，防艾共参与”防艾主题宣传活动。以高校防艾座谈会、校内外同伴教育交流会、防艾讲座、知识竞赛、为“艾”祈福、同伴大闯关、“艾”的抱抱、观看公益短片、防艾海报征集大赛、大型校园防艾宣传等多种形势吸引了校内外青少年的参与，取得了很好的效果。

市防艾委各成员单位还通过悬挂横幅、宣传栏、固定宣传点、微信、QQ群、网络论坛、短信群发等方式开展艾滋病防治相关知识宣传。

同时，我市的“艾滋病检测咨询月”和“性病防治宣传周”活动也在同步进行。全市各级各类医疗卫生机构积极参与，加大艾滋病筛查检测工作力度，倡导通过检测知晓感染状况，进而采取治疗和预防措施。

“世界艾滋病日”系列活动的开展，进一步普及了艾滋病基本防治知识，提高了群众的艾滋病防治知识知晓率，增强了广大群众预防艾滋病的意识，营造了社区动员同防艾，健康衡阳我行动的良好氛围。





各县市区举行丰富多彩的宣传活动



## 湖南省预防医学会表彰湖南“疾控时代先锋” 和学习“疾控时代先锋”优秀征文作者



11月19日上午，湖南省预防医学会召开健康中国行动学术大会，并在会上对10名湖南“疾控时代先锋”和10名学习“疾控时代先锋”优秀征文作者进行了表彰。其中，衡阳县

疾病预防控制中心的“防疫卫士”仇武新同志荣获“疾控时代先锋”称号。衡阳市疾控中心刘英豪、周美艳、陈微三名同志在认真学习领悟“疾控时代先锋”的优秀事迹后积极撰

稿，荣获学习湖南“疾控时代先锋”优秀征文作者。

此次“疾控时代先锋”评选活动大力宣传了全省疾控战线的先进工作者以及他们的典型事迹，弘扬了爱岗敬业、忠诚担当、勇于奉献的疾控精神，有利于更好的发挥疾控中心在全社会的职能作用。新时代，疾控面临着新的机遇和挑战，衡阳市疾控中心的所有同志都力争向优秀的疾控工作者学习，力争做到不忘初心、牢记使命，认真做好健康的捍卫者，忠于职守、奋勇拼搏，开启建设健康衡阳新征程，筑梦疾控壮丽新篇章！

## 衡阳市疾控中心开展“不忘初心、牢记使命” 主题教育应知应会知识竞赛活动

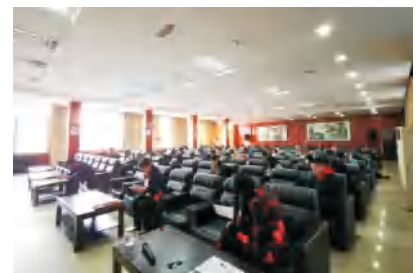


教育知识要点、十九大精神知识要点、党章党规知识要点、党史及新中国史要点、习近平

总书记对湖南工作指示知识要点、习近平总书记近期重要讲话精神知识要点为考试内容。

通过主题教育应知应会知识竞赛，检验了全体党员主题教育学习成效，更好地推动主题教育“往心里走、往深里走、往实里走”，促进学深悟透、融会贯通、真信笃行。接下来，中心还将继续开展形式

多样的党员学习竞赛活动，营造浓厚的学习氛围，使党员学习不断向纵深发展。



# 防艾宣讲“遍地开花”

## 衡南县

为了向监管人群普及艾滋病防治知识，增强监管人群对艾滋病的深入了解和防治意识。11月21日，衡南县疾控中心在衡州监狱举办了一场艾滋病防治知识讲座。



讲座中，专家为1000多名监管人员深入浅出详细讲解了艾滋病的由来、流行特点、临床表现、传播途径、预防、危害、检测以及国家关怀政策等等。让在座学员们深刻地了解了艾滋病的危害和有效防治艾滋病的具体措施及预防艾滋病工作的重要性。真正认识到文明、健康有序生活方式的重要性。讲座中疾控工作人员还向学员们发放了性病、艾滋病防治知识宣传资料2000份，调查问卷400份。



此次讲座让监管人群对艾滋病防治知识有了更深的认知，增强了防艾路上人人参与的义务与责任的使命感。达到了预期的教育效果。

## 衡阳县

为进一步提高党政领导干部对艾滋病防治工作的认识，扩大艾滋病防治知识知晓率覆盖面，12月11日，衡阳县疾控中心在中共衡阳县委党校科级干部集训班举办了艾滋病防治知识专题讲座。



此次培训由疾控中心性病科科长杜岳平授课，以“社区动员同防艾，健康中国我行动”为宣传主题，围绕艾滋病基本知识，感染艾滋病状况与

如何防治艾滋病等方面开展，对艾滋病相关知识进行了详细的讲解，并对大家提出的问题作了一一解答。

会后，党员干部纷纷表示：在干部培训班开展艾滋病防治知识教育形式和效果非常

好，平时很少有机会接受这样的教育，甚至了解的不够全面，下一步将结合各部门、各行业的自身特点，开展艾滋病防治宣传工作，让防艾知识走进千家万户。

此次专题讲座共发放艾滋病防治知识宣传册150余份，宣传笔200余只，宣传折页200份，共计60余人参加，达到了预期效果。

# 南岳区积极开展年艾滋病、梅毒、丙肝检测技术培训

为进一步加强南岳区艾滋病、梅毒、丙肝检测工作，提高全区医务人员艾滋病检测技术能力及艾滋病病毒职业暴露风险意识、处置能力，经研究，于10月31日在区疾控中心5楼会议室开展了艾滋病、梅毒丙肝检测技术及职业暴露预防处置工作培训会，各单位共19人参加培训。会议由区卫健



局疾控科科长朱银花主持，朱股长通报了1-10月南岳区艾滋病自愿咨询检测任务完成情况及后续工作安排，区疾控中心

检验科科长旷艳平讲解了艾滋病、梅毒、丙肝检测技术及HIV实验室生物安全防护，疾控科科长尹中宝讲解了HIV职业暴露及暴露后预防处置。通过此次培训，大大的加强了南岳区各医务人员的自我防护意识，并要求培训人员回单位做好内部师资培训。

南岳区疾控中心



## 祁东县开展“世界卒中日”宣传活动

2019年是第14个“世界卒中日”，今年的宣传主题是“预防为主，远离卒中”，口号为“远离卒中，从健康生活开始”。为进一步推进祁东县脑卒中防治工作，提升居民健康素养水平，29日上午，县卫生健康局组织县疾控中心、县人民医院、洪桥街道社区卫生服务中心专业人员20余人在县城街心公园门前开展“世界卒中日”义诊宣传活动。活动现场设立咨询台，悬挂宣传主题



条幅，摆放宣传知识栏和展板。采取测量血压、发放宣传资料和解答咨询等多种形式进行宣传。各医疗机构专业人员认真解答每位群众提出的问题，对什么是脑卒中、脑卒中

的危害和负担、脑卒中的危险因素和干预措施、急性脑卒中的早期识别和治疗、脑卒中的康复等知识进行了详细的讲解。本次活动为群众测量血压200余人，提供咨询300余人，发放各类宣传资料约1500余份。通过本次活动的开展，提高了广大群众对脑卒中防治知识的了解，使广大群众认识到脑卒中的危害，取得了良好的社会效果，达到了宣传活动的预期目标。

祁东县疾控中心

## 衡南县举行2019年食品安全事件应急演练



为进一步提高食品安全突发事件应急处置能力，11月1日，由衡南县人民政府主办，县市场监督管理局、县卫生健康局、县教育局承办的“衡南县2019年食品安全事件应急演练”在云集镇云集中学顺利举行。县人民政府副县长孔维政、县政府办副主任何文斌、县市场监督管理局局长杨冬明、县卫生健康局副局长贺华生、县教育局副局长欧迪仕、县疾控中心主任钟旭仕、云集中学校长包秋琳等出席演练活动。县市场监督管理局、县疾控中心、县人民医院、云集镇卫生院等相关单位组成应急处置工作组参与现场演练，

县市场监督管理局各监管所所长及相关股室负责人，县疾控中心应急处置机动队、学校老师及食堂负责人和学生代表等约200余人参加了观摩。

本次演练采用桌面推演方式，模拟在云集中学学生食堂就餐后，有45名学生陆续出现腹痛、腹泻、呕吐、乏力等症状，疑似发生食物中毒事件。整个演练分为事件发生与报告、先行处置、分级响应、维稳与疏导、响应终止、善后与总结六个环节，演练过程井然有序，参与人员密切配合，展现出了较高的应急处置能力和水平，达到了预期目的。

演练结束后，县政府副县长孔维政就演练进行了总结。他指出，本次演练过程环节紧凑、组织有序、行动迅速、响应及时、处置得当，较好地实现了锻炼队伍、提升应急处置能力的目的；进一步检验了《衡南县食品安全事故应急预

案》的科学性、实用性和可操作性，加强了食安委各成员单位之间的协同配合，提高了全县应对突发食品安全事故的组织指挥、协调配合、快速反应、应急调查、高效处置的能力。

此次演练活动，演练情节全部采用真人实景呈现，针对性、科学性、可操作性等特点，为增强应对突发食品安全事故处置能力，最大程度减少危害和损失提供了实战经验，进一步健全完善了应对突发食品安全事件的快速反应机制，提高了食品安全监管各级、各部门的应急管理意识。



衡南县疾控中心



# 加强培训 规范服务

## 珠晖区疾控中心举办2019年免疫规划工作培训会

《疫苗管理法》将于12月1日正式施行，为进一步规范全区预防接种门诊工作流程，提升免疫规划人员业务素质和接种服务能力，使预防接种更好的服务群众，珠晖区疾控中心于11月19日举办了免疫规划工作规范化培训班。全区各社区卫生服务中心、乡镇卫生院主管副院长、公卫办主任及辖区内医疗机构产科门诊预防接种人员共60余人参加此次培训，培训内容包括《疫苗管理法》解读、预防接种工作规范化管理、疫苗及冷链的规范化管理、到期未种以及预防接种家长课堂经验分享等。



培训会上，区疾控中心主任周文对《疫苗管理法》进行了精细解读，并提出四点要求：一是要充分认识预防接种工作的重要性；二是要认真学习《疫苗管理法》，以过硬的本领适应新时期预防接种工作的需要；三是学以致用，针对存在的问题，切实做好整改提

高。四是各单位都要争创示范性预防接种门诊，创造良好的工作环境，更好的服务群众。培训结束后，参会人员进行了“听听专家说”线上考试，高效便捷，参考率94.92%，平均分数93.84分。

通过这次培训，有效提高了全区预防接种人员的业务水平和工作能力，为进一步规范预防接种行为，确保疫苗接种的安全性和有效性提供了技术保障。参会人员纷纷表示，将以本次培训为契机，全力以赴做好本职工作，牢守疫苗安全底线，保障人民群众健康安全。

珠晖区疾控中心

# 常宁市健康巡讲走进青春校园

学生阶段是行为习惯养成的关键期，从学生时期开始抓健康教育可以取得更有效、更持久的效果。为促进学生健康生活行为习惯养成和预防传染病在学校的发生，11月27日晚上7点，常宁市疾控中心走进了常宁市第二中学，为200余名高中师生带来了一场生动有趣的健康知识讲座。



课堂上，急性传染病防治科尹科长绘声绘色地讲解了有关预防流感的小知识，并结合流感传播示例图片，给同学们一个直观上的认识和了解。告诉大家要注意个人卫生，养成饭前便后洗手的好习惯。结核病防治科段科长从什么是结核病、肺结核有哪些症状、肺结核是怎样传播的等几个方面进行了图文并茂、深入浅出的讲述，告诉同学们结核病可防可控可治不可怕。同时，邀请同学带动家长们一起共同预防疾病，养成良好的生活习惯。在课后的有奖知识问答环节中，同学们积极举手回答问



题，将课堂气氛带到了高潮。

通过此次健康巡讲，让同学们深刻地认识到疾病的危害和健康问题的重要性，增强了同学们的预防保健意识和自我保护能力，有效的防止和减少传染病和慢性病的发生，同时为提升辖区学生健康素养水平和疾病防控工作打下了坚实的基础。

常宁市疾控中心

# 【健康】秋冬流感季，你需要的都在这里！

## 1. 流感不是普通感冒



流感，不是普通感冒。

普通感冒常由于受凉或鼻病毒、冠状病毒、细菌等病原引起的呼吸道疾病，传染性不强，症状较轻，呈自限性。

流感是由流感病毒（甲型和乙型流感病毒）感染引起的急性呼吸道传染病，主要通过其近距离呼吸道飞沫传播，也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播，在人群聚集的场所发生聚集性疫情。

## 2. 怎么判断是否得了流感？

流感起病急，大多为自限性，但部分因出现肺炎等并发症可发展至重症流感，少数重症病例病情进展快，可因急性呼吸窘迫综合征（ARDS）和/或多脏器衰竭而死亡。

流感的症状是临床常规诊断和治疗的主要依据，流感一般表现为急性起病、发热（部分病例可出现高热，达39-40℃）、咳嗽、咽痛、流涕、鼻塞、身体疼痛、寒颤、疲乏、腹泻、呕吐等症状。



流感的症状、体征缺乏特异性，易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆。流感确诊有赖于实验室诊断，检测方法包括病毒核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

## 3. 哪些人容易得流感？

流感对人群普遍易感。重症流感主要发生在老年人、年幼儿童、孕产妇或有慢性基础疾病者等高危人群，亦可发生在一般人群。

## 4. 得了流感会怎样？

多数人表现为轻症，可在一周内自愈。

部分人群特别是孕妇、儿童、老年人、慢性病患者等高危人群感染流感后可导致并发症，出现严重临床后果甚至死亡，要密切关注重症患者和高危人群的病情变化。

## 5. 每年接种流感疫苗是预防流感的最有效手段。

每年接种流感疫苗是预防流感最有效的手段，可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。流感病毒易发生变异，疫苗接种的免疫力会随时间推移逐渐减弱，因此流感疫苗需要每年接种。



## 6. 流感疫苗安全有效吗？

流感疫苗安全有效，是预防流感的最佳手段。在大多数年份，流感疫苗与流感流行毒株的匹配较好，具有良好的保护力。接种流感疫苗是安全的，仅个别出现接种部位红肿热痛、嗜睡、乏力、肌痛、恶心、呕吐、腹痛、腹泻等轻微不良反应，通常会在几天内自行消失，极少出现重度反应。

## 7. 哪些人需要接种流感疫苗？

原则上，6月龄及以上所有愿意接种流感疫苗并且没有禁忌证的人都可以接种流感疫苗。

中国疾控中心推荐6月龄-5岁儿童、60岁及以上老人、慢性病患者、医务人员、6月龄

以下婴儿的家庭成员和看护人员、孕妇或准备在流感季节怀孕的女性为优先接种人群。医务人员应推荐公众和患者每年接种流感疫苗，提升流感疫苗接种率。

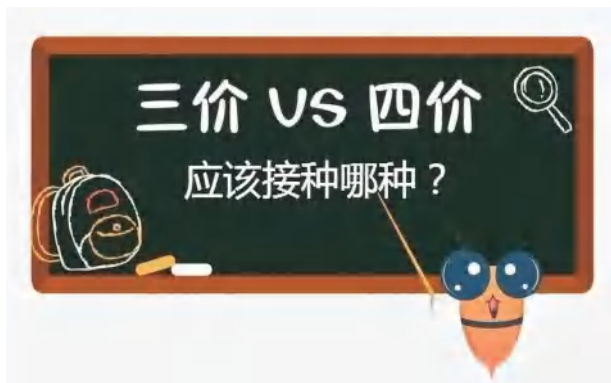
### 8. 什么时间接种流感疫苗？

为了在流感高发季节前获得保护，最好在10月底前完成免疫接种。如果错过时间，也可以在流行季任意时间接种。在同一个流感流行季节，已经完成流感疫苗接种的人不需要再重复接种。



### 9. 三价和四价疫苗，应该接种哪种？

三价疫苗含甲型H1N1、H3N2和乙型流感病毒的一种，四价疫苗增加了一种乙型流感病毒。两类疫苗均可对流感感染起来预防作用，没有优先推荐，可自愿接种任一种流感疫苗。



### 10. 日常生活中还有哪些预防流感的小妙招？

采取日常防护措施也可以有效减少流感的感染和传播：

保持良好的呼吸道卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾等遮住口鼻；勤洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口；均衡饮食，适量运动，充足休息等；避免近距离接触流感样症状患者，流感流行季节，尽量避免去人群聚集场所；

出现流感样症状后，患者应居家隔离观察，不带病上班、上课，接触家庭成员时戴口罩，减少疾病传播；

流感样症状患者去医院就诊时，患者及陪护人员要戴口罩，避免交叉感染。

### 11. 流感可以通过药物预防吗？

没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫能力的重症流感高危人群，在接触流感患者后进行药物性预防，使用奥司他韦、扎那米韦等，但药物预防是一种紧急临时预防措施，不能代替疫苗接种。

### 12. 流感的治疗

一般患者在出现症状后，建议居家休息，保持房间通风。充分休息，多喝水，饮食应当易于消化和富有营养。尽量减少与他人接触，以避免传染。治疗重点是缓解如发烧、咳嗽等的流感样症状，应密切患者观察病情变化，一旦出现持续高热、伴有剧烈咳嗽、呼吸困难、神志改变、严重呕吐与腹泻等重症倾向，应及时就诊。



孕妇、儿童、老人以及慢性病患者等流感高危人群感染流感后更容易导致重症，应尽快就医、尽早在医生的指导下使用抗病毒药物（神经氨酸酶抑制剂类药物，如奥司他韦、帕拉米韦等），使用抗生素和激素对流感病毒无效。



# 防控糖尿病 保护你的家庭

2019年11月14日是第13个“联合国糖尿病日”，2019年“联合国糖尿病日”宣传主题是“防控糖尿病 保护你的家庭”。2019年“联合国糖尿病日”以家庭和个人健康为中心，以健康生活方式和定期检测为重点，提倡知晓个人及家庭成员血糖水平，呼吁全社会共同行动，防控糖尿病。



## 一、糖尿病定义

糖尿病是由于胰岛素分泌及（或）作用缺陷引起的以血糖升高为特征的代谢病。糖尿病的典型症状是“三多一少”（多饮、多食、多尿、体重减轻），出现糖尿病典型症状并符合以下任何一个条件的人，可以诊断为糖尿病：

- 1、一天中任一时间血糖  $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$  (200mg/dl)；
- 2、空腹血糖水平  $\geq 7.0 \text{ mmol/L}$  (126mg/dl)；
- 3、口服葡萄糖耐量试验2小时血糖水平  $\geq 11.1 \text{ mmol/L}$  (200mg/dl)。



## 二、糖尿病高危人群

所谓“糖尿病前期”，是指空腹或餐后血糖介于正常人和糖尿患者之间的一种过渡状态，包括空腹血糖受损和糖耐量异常，糖尿病前期患者属于糖尿病的高危人群。糖尿病的高危人群是指目前血糖正常，但是患糖尿病危险性较大的人群，也有人称这种人群为“糖尿病倾向人群”。高危人群包括以下这些人：

- 1、40岁以上，体力活动少，营养状况好，工作负担重或精神紧张者。
- 2、有2型糖尿病家族史，也就是父母、兄弟姐妹或其他亲属患有糖尿病者。
- 3、肥胖者，特别是腹部肥胖者。
- 4、曾有过高血糖或尿糖阳性者。
- 5、女性以往有妊娠糖代谢异常或巨大胎儿史，出生婴儿体重超过4公斤者。
- 6、患有原发性高血压病，尤其是舒张压异常；高脂血症，尤其是甘油三酯异常；早发性冠心病（50岁以下）；高尿酸血症及痛风者。

对上述高危人群应该每年检查 2次血糖。

## 三、糖尿病控制不良将产生严重危害



糖尿病患者常伴有脂肪、蛋白质代谢异常，长期高血糖可引起多种器官，尤其是眼、心、血管、肾、神经损害或器官功能不全或衰竭，导致残废或者过早死亡。糖尿病常见并发症包括卒中、心肌梗死、视网膜病变、糖尿病肾病、糖尿病足等。

1、糖尿病患者发生心脑血管疾病的危险性较同年龄、性别的非糖尿病人群高出2-4倍，并使心脑血管疾病发病年龄提前，病情更

严重；

2、糖尿病患者常伴有高血压和血脂异常；

3、糖尿病视网膜病变是导致成年人群失明的主要原因；

4、糖尿病肾病是造成肾功能衰竭的常见原因之一；

5、糖尿病足严重者可导致截肢。

#### 四、糖尿病的预防

1、普及糖尿病防治知识；



2、保持合理膳食、经常运动的健康生活方式；

3、健康人群从40岁开始每年检测1次空腹血糖。糖尿病前期人群建议每半年检测1次空腹血糖或餐后2小时血糖。

4、及早干预糖尿病前期人群；

5、通过饮食控制和运动，使超重肥胖者体重指数达到或接近24，或体重至少下降7%，可使糖尿病前期人群发生糖尿病的风险下降35-58%。

#### 五、适合糖尿病患者吃的食物有：

1、三餐定时定量：不能只吃两餐，不宜



早中餐吃的少而晚餐吃的太多，不要过了吃饭时间就不吃饭，更不要不停的进食。

2、均衡摄取大类食物：糖尿病患者每天需要均衡摄取奶类、五谷根茎类、豆蛋鱼肉类、蔬菜类、水果类及油脂类食物。

3、多摄取含纤维质的食物：这些食物如糙米、全谷类或全麦面包等。

4、减少摄取高盐食物：应避免使用高盐食物与过度加工的食品，如罐头、火腿、腊肉、梅干菜、腌菜、泡菜、蜜饯等。

5、少吃高油脂与高胆固醇类的食物：少吃蛋黄、鱼卵、动物内脏、海鲜等高胆固醇食物，同时要避免食用猪皮、鸡皮等高油脂的食物。

#### 六、糖尿病患者的综合治疗

1、营养治疗、运动治疗、药物治疗、健康教育和血糖监测是糖尿病的五项综合治疗措



施；

2、糖尿病患者采取措施降糖、降压、调整血脂和控制体重，纠正不良生活习惯如戒烟、限酒、控油、减盐和增加体力活动，可明显减少糖尿病并发症发生的风险；

3、糖尿病患者自我管理是控制糖尿病病情的有效方法，自我血糖监测应在专业医生和/或护士的指导下开展；

4、积极治疗糖尿病，平稳控制病情，延缓并发症，糖尿病患者可同正常人一样享受生活。

# 为什么HIV感染后要早诊断早治疗？

第4版《国家免费艾滋病抗病毒药物治疗手册》建议，所有艾滋病病毒（HIV）感染者都应该进行抗病毒治疗，以减少HIV感染有关的发病率和病死率。为什么没有症状且CD4比较高的情况下，还需要抗病毒治疗？



HIV感染者没有症状，不代表HIV对人没有损伤。HIV进入人体，经过急性期、无症状期，最后进入艾滋病期。首先HIV一旦进入人体，就不断进行复制和增殖，不断破坏人体的免疫细胞，损伤身体对疾病的抵抗能力，人体不断制造生产新的免疫细胞，总趋势是免疫细胞逐步下降，对疾病的抵抗力不断下降。

1、即使免疫细胞数接近正常（CD4>500个/微升），HIV也容易引发疾病。HIV感染者发生心血管疾病、糖尿病、精神心理疾病的风险高于非HIV感染者，患各种直肠癌、肺癌等癌症的风险高于非HIV感染者。

2. 不治疗的感染者，病情持续进展。HIV感染者CD4持续降低，面临罹患艾滋病相关性肿瘤或机会性感染风险，如：侵袭性宫颈癌、卡波西肉瘤、肺结核、肺孢子菌肺炎、隐球菌脑膜炎、弓形虫脑病等。也容易患一些严

重的非艾滋病相关疾病。

3. 早治疗有利于免疫功能恢复。CD4恢复的程度与ART启动时CD4计数直接相关。许多CD4<350个/微升的才开始接受抗病毒治疗患者，治疗10年后CD4从未达到>500个/微升，与高CD4水平开始治疗的人相比，晚治疗的人群预期寿命受到影响。就像蛀虫在大树内生长繁殖、不断啃噬大树，杀虫剂用得越晚，虫蛀空洞越大。中晚期即使用杀虫剂杀死蛀虫，被蛀空的树干再也不能恢复正常。到晚期，尽管大树外表貌似正常，内部已是千疮百孔，轻轻一风吹雨打即可使树木折断。

4. 早开始抗病毒治疗，可以降低发病率和病死率。START和TEMPRANO两个大型随机对照试验表明，在CD4细胞数大于500个/微升的HIV感染者，如果立即开始抗病毒治疗，和未接受抗病毒治疗的感染者相比，发病率和死亡率大约降低50%。

5. 抗病毒治疗，可以减少病毒传播。控制体内病毒，减少伴侣及亲人感染的可能。

及早诊断并及时治疗对感染者的健康十分重要，因此对于有感染艾滋病危险行为的人应及时需求艾滋病检测或定期进行艾滋病检测，一旦确证感染艾滋病病毒，应尽快接受抗病毒治疗。国际研究显示检测发现当日给予抗病毒治疗，明显提高治疗率和病毒抑制率。由于晚发现的问题一直存在，有些患者首次发现时已经进入艾滋病期，世界卫生组织提出此类患者在筛选机会性感染后应快速启动治疗或当日启动治疗。

总之，艾滋病病毒感染后要早诊断、早治疗、少患病、保健康，健康收益最大化。



# 《衡阳市爱国卫生条例》 将于2020年1月1日实施，都有哪些具体内容？

《衡阳市爱国卫生条例》  
将于2020年1月1日起施行  
针对厕所管理、集贸市场管理  
饮用水卫生、生活垃圾处置  
控烟管理、养犬管理、病媒生物防控等  
社会普遍关注的热点问题  
作了明文规定

## 衡阳市爱国卫生条例

（2019年11月1日衡阳市第十五届人民代表大会常务委员会第二十五次会议通过2019年11月28日湖南省第十三届人民代表大会常务委员会第十四次会议批准）

第一条 为了加强爱国卫生工作，倡导健康文明生活方式，保障公民身心健康，改善城乡卫生环境，根据有关法律、法规，结合本市实际，制定本条例。

第二条 本条例适用于本市行政区域内的爱国卫生工作及其监督管理。

第三条 市、县（市、区）人民政府应当将爱国卫生工作纳入国民经济和社会发展规划，将爱国卫生工作经费列入同级财政预算。

第四条 市、县（市、区）人民政府应当设立由政府行政首长为负责人的爱国卫生运动委员会（以下简称爱卫会），并在同级卫生健康部门设立爱卫会办公室，承担爱卫会的日常工作。乡（镇）人民政府、街道办事处以及机关、团体、企业、事业单位和其他组织应当设立爱国卫生组织或者指定人员负责本地区、本单位的爱国卫生日常工作。村（居）民委员会协助做好所属区域的爱国卫生工作。

第五条 市、县（市、区）人民政府应当加强健康教育与健康促进机构建设，健全工作网络，组织全社会开展健康教育与健康促进活动。国家机关、社会团体、企业事业单位和其他组织应当开展健康教育与健康促进工作，提升健康素养水平。学校、幼儿园等教育机构应当将健康教育纳入教学内容，加强健康心理辅导，培养学生健康行为习惯。新闻媒体应当开设健康教育栏目，发布健康公益广告。医疗机

构、车站、商场、广场、公园、集贸市场、酒店、居民小区等公共场所，应当设置健康教育宣传栏，开展健康知识宣传。

第六条 公民应当积极参与爱国卫生活动，自觉维护公共环境卫生。鼓励和支持社会力量投资卫生基础设施建设。鼓励和支持志愿服务组织和志愿者参与爱国卫生工作。

第七条 市、县（市、区）人民政府及其有关部门应当按照国家、省规定的卫生标准，开展卫生城市、卫生县城、卫生乡（镇）、卫生村（居）委会和文明卫生单位创建活动。

第八条 城市公共厕所建设应当布局合理，并设立明显标志，保持卫生清洁、设施完好。

农村厕所的建设和改造应当避开饮用水水源及其他水体，不得对水体造成污染，不得影响村（居）民生活。

第九条 集贸市场的建设者、管理者应当设置符合卫生要求的公共厕所、垃圾站和给排水等公共卫生设施，配备保洁人员，建立健全相关卫生制度，保持良好的卫生环境。经营者应当保持摊点、门前的清洁卫生。活禽销售应当实行存放、宰杀、销售隔离，做好清洁消毒和废弃物、病死禽只的无害化处理。

第十条 生活饮用水应当符合国家生活饮用水标准。集中式供水单位应当按照国家卫生标准配备水质监测设备和人员，进行水质检测。二次供水设施管理单位应当每半年进行不少于一次的常规水质检测和储水设施清洗消毒。

第十一条 市、县（市、区）人民政府应当以实现生活垃圾减量化、资源化、无害化为目标，加强城乡生活垃圾的收集、运输、处置设施建设，推行垃圾分类投放、分类收集、分类运输、分类处置。城市管理部门应当根据生活垃圾分类处置的需要，配备标志清晰的分类收集容器，改造城区内的垃圾转运站、贮存点或者处置场所等，配备满足垃圾分类清运要求、密封性好、标志明显、节能环保的专用运输车辆，避免垃圾分类投放后重新混合收运。

乡（镇）人民政府、街道办事处、村（居）民委员会应当组织做好农村生活垃圾分类处置工作，推行垃圾户集、村收、乡（镇）转运、县（市）处置，落实专门保洁人员。村（居）民应当将生活垃圾分类投放到有相应标志的收集容器内或者指定的收集点。

第十二条 禁止在公共交通工具、室内公共场所以及托幼机构、学校等未成年人集中活动的场所吸烟。禁止在排队等候的队伍中、人群密集区域吸烟。禁止吸烟场所所在单位应当设置禁烟警语和标识，配备禁烟劝导员，对吸烟者进行劝导和制止。

第十三条 在本市行政区域内城市建成区以及市、县（市、区）人民政府划定并公布的城市化管理区域，犬只饲养者应当到属地公安机关进行犬只登记，取得养犬登记证和犬牌。禁止饲养大型犬和烈性犬。大型犬、烈性犬的具体名称、种类由市、县（市、区）人民政府另行规定，并向社会公布。犬只饲养者应当定期到动物防疫机构对犬只进行免疫接种，办理动物狂犬病免疫证明。携带犬只出户应当用犬绳牵引犬只，为犬只佩戴犬牌、嘴套。除缉毒犬、搜救犬、导盲犬、扶助犬等工作犬外，禁止携带犬只进入室内公共场所及设有禁止动物进入标志的公园、广场等室外公共场所，禁止携带犬只乘坐除小型出租汽车以外的公共交通工具，乘坐小型出租汽车的，应当征得驾驶员同意。

第十四条 市、县（市、区）爱卫会应当根据老鼠、苍蝇、蚊子、蟑螂等病媒生物活动规律和预防控制工作的需要，开展病媒生物预防控制效果评估，提出控制目标和要求，组织集中、统一的病媒生物预防控制活动。任何单位和个人均负有病媒生物预防控制的责任。疾病预防控制机构应当定期开展病媒生物密度和抗药性监测，提供预防控制技术指导，并对预防控制效果进行评价。

第十五条 学校、医院、宾馆、饭店、单位食堂、集贸市场、食品生产经营场所、建筑工地、公共厕所、废品收购贮存点、垃圾中转站、垃圾处理场等容易孳生病媒生物场所的经营管理者或者开办者应当建立健全病媒生物预防控制制度，确定专人负责病媒生物预防控制工作，并设置相应的病媒生物预防控制设施。

第十六条 市、县（市、区）爱卫会可以聘请志愿者担任爱国卫生义务监督员，组织其

开展爱国卫生监督，协助查处相关违法行为。爱国卫生义务监督员在履行职务时，应当出示由市爱卫会统一制发的证件。

第十七条 任何单位和个人有权对违反有关卫生法律法规、危害公共卫生和公民健康的行为进行劝阻、投诉或者举报。市、县（市、区）爱卫会应当建立举报制度，公布举报电话、信箱和电子邮箱，爱卫会及其成员单位对举报事项应当及时处理并向举报单位或者举报人反馈。市、县（市、区）人民政府应当对在爱国卫生工作中作出显著贡献的单位和个人给予表彰、奖励。

第十八条 违反本条例第十二条第一款规定，在禁止吸烟场所吸烟的，由城市管理部门或者其委托的具有管理公共事务职能的组织责令改正，可以并处二十元以上五十元以下罚款；拒不改正的，处二百元罚款。

第十九条 违反本条例第十三条第一款规定，饲养犬只未办理登记的，由公安机关责令限期改正；逾期不改正的，没收犬只，并处五百元罚款。违反本条例第十三条第二款规定，犬只饲养者未按规定对犬只进行免疫接种的，由农业农村部门责令改正；拒不改正的，处二百元以上一千元以下罚款。违反本条例第十三条第三款规定，未用犬绳牵引犬只、未为犬只佩戴犬牌或者嘴套，或者携带犬只进入禁止场所的，由公安机关责令改正；拒不改正的，处五十元以上二百元以下罚款，并可以扣押犬只。

第二十条 违反本条例第十五条规定，病媒生物预防控制重点场所病媒生物密度超过国家规定标准范围的，由卫生健康部门责令改正，并可以处一千元以上五千元以下罚款。

第二十一条 市、县（市、区）爱卫会及其成员单位的工作人员在爱国卫生工作中玩忽职守、滥用职权、徇私舞弊的，依法给予处分；构成犯罪的，依法追究刑事责任。

第二十二条 违反本条例的其他行为，法律法规有行政处罚的，从其规定。

第二十三条 本条例自2020年1月1日起施行。

这部法规实施后  
将对衡阳创建全国文明城市  
国家卫生城市和建设最美地级市  
起到重要作用  
期待咱衡阳越来越好！



(接封二)

## 责任和技术并重 创卫工作中尽显担当



疾控中心召开创卫动员大会



疾控中心工作人员积极开展应急演练



疾控中心工作人员在住宅小区内捕捉白蚊伊蚊幼虫进行抗药性试验



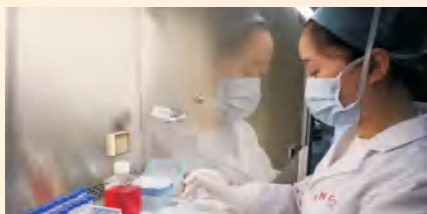
控烟健康巡讲走进高校



预防接种健康讲座走进托幼机构



职业病健康宣传走进企业



实验室工作人员开展鸡胚培养



创建健康主题公园  
倡导文明健康生活方式



健康步道引领市民“打卡”健康生活

## 服务与专业并存 营造疾控创卫浓厚氛围



志愿者集结完毕，整装待发



志愿者走上街头开展卫生大扫除



志愿者走上街头开展卫生大扫除



疾控中心工作人员下乡开展义诊咨询



疾控中心工作人员下乡  
送医、送药、送健康



疾控中心每天按时开展工间操运动



整洁明亮的办事大厅



宣传教育专栏

# 健康衡阳 疾控先行

JIANKANG HENGYANG JIKONG XIANXING



微信公众号：衡阳疾控

网址：WWW.HYSCDC.COM

扫一扫关注