



□本报记者 龚鹏

入冬后,天气越来越冷,很多人都喜欢紧闭门窗,实际上这是错误的做法。长期密闭不通风会造成室内空气不流通,对身体健康有一定危害,但开窗过大,屋内会快速降温,容易造成着凉感冒……在冬季如何科学地开窗换气呢?为此,本报专访了区卫生健康局公共卫生科专家陈炯花,请她来为我们支招。

冬天开窗通风,你真的会吗

本报专访区卫健局专家,教你正确「拿捏」开窗通风技巧

冬季为什么是呼吸道传染病的高发期?

陈炯花认为,入冬后,冷空气频繁来袭,气温降低会对人的鼻黏膜产生刺激,使人体抵抗外界病原微生物侵袭的能力降低。同时,冬季的低温、低湿环境有利于病毒的生存和传播,还易造成慢性呼吸道疾病患者痰液不易排出,贮留的痰液成了病毒和细菌的滋生地,从而易使感染进一步加重。再加上冬季气候干燥,空气中的尘埃含量高,人体吸入尘埃中的一些微生物也会导致生病。

冬季天气寒冷,人们大多数时间都是待在室内。如果不经常开窗通风,会导致室内空气不流通,在这样人员密集且相对密闭的环境中,增加了病毒传播的几率。

开窗通风有哪些好处?

陈炯花介绍说,通风换气可以有效改善室内空气质量,减少室内致病微生物和其他污染物的含量,同时还可降低室内二氧化碳和有害气体的浓度。另外,阳光中的紫外线还有辅助杀菌的作用。因此,到了秋冬季节,居家开窗通风是很有必要的。

如何科学开窗通风?

陈炯花提醒,早晨室内空气中含氧量较低,人们起床后,房间里全是夜里呼出的废气及飘浮的尘埃及皮屑。人们在整理床铺时,尘螨、皮屑等也会到处乱飞,此时急需为室内通风换气。

陈炯花建议,如果天气晴好,大家最好在上班出门前打开窗户,下班回家后再关上窗户,这样既不会耽误取暖,还能够保持室内空气流通。另外,中午气温升高,在大气底层的有害气体体会逐渐散去,此时开窗换气效果更好。

陈炯花还表示,做饭时产生的油烟容易刺激呼吸系统。她建议,做饭时在打开抽油烟机的同时也要开窗,并在做完饭后继续通风10分钟以上,以便于油烟及时排到室外,避免污染室内空气。另外,房间大扫除时空气中会飘浮大量细菌、粉尘、尘螨、皮屑等,此时是室内空气中污染物密度最高的时刻。人们在打扫卫生时最好佩戴口罩,避免吸入过多的污染物,打扫时及打扫前后十几分钟也应该开窗通风,让污染物尽快排出室外。

开窗通风有哪些注意事项?

陈炯花提醒,在冬季,每次开窗通风的时间应不少于15分钟,建议以20~30分钟为宜。同时,尽量选择对流式通风,即同时打开两扇相对的门窗,提高换气效率。同时,气温低时窗户可以开小一点,可以斜开或者留一条小缝,这时通风时间需增至30~60分钟。

此外,开窗时,人们在家要及时添衣保暖,尤其是老人、小孩、心血管及呼吸系统疾病患者更应注意避免着凉。开窗时,家中温度最好控制在18℃~23℃之间,如果室内温度降到16℃以下时则要尽快关窗。

另外,雾霾天、大风天不适合开窗通风;紧临交通主干道的房屋在通风时,也应避开早晚交通高峰时段。



区中医医院降低住院报销起付线

□记者 龚鹏 报道

本报讯 记者日前从西海岸新区中医医院获悉,为充分发挥医保在中医药传承创新发展中的支持引导作用,提高群众中医医保待遇水平,按照《山东省进一步加强医疗保障支持中医药传承创新发展的政策措施的通知》要求,并根据青岛市医保基金运行情况,自2024年1月1日起,青岛市参保职工在包括新区中医医院在内的本市定点中医医疗机构,住院医疗费起付线较同级综合医院降低20%。

区中医医院作为三级甲等中医医院,青岛市参保职工在该院住院,发生的符合医保政策范围内医疗费用,起付线较同级综合医院降低20%,即为640元。青岛市参保职工年度内多次住院的,第二次住院起付标准为第一次的50%,即为320元;三次及以上住院起付线为100元。

这家社区卫生服务中心获评“国字号”优秀单位

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,中国基层呼吸疾病防治联盟公布了基层医疗机构呼吸疾病规范化防治体系与能力建设项目建设(简称“基层呼吸规建”)2023年第二轮评审认定结果,西海岸新区灵珠山街道社区卫生服务中心被评为优秀单位。

记者了解到,该中心医务人员经常利用下班时间深入社区和居民家中,对慢阻肺高危人群进行免费肺功能检查及随访。同时,为了提升医务人员对呼吸疾病的诊治能力,该中心相继与青大附院、山东大学齐鲁医院(青岛)的相关科室建立“学科联盟”,极大地提升了中心呼吸性疾病的规范化、系统化诊治能力。

下一步,灵珠山街道社区卫生服务中心将发挥优势,不断提高呼吸疾病规范化防治能力,不断提升群众看病就医满意度。

防治一氧化碳中毒 筑牢冬季安全防线

□记者 龚鹏 报道

本报讯 近日,西海岸新区黄岛卫生院组织开展一氧化碳中毒“防、治”系列活动,向广大群众及医护人员广泛宣传一氧化碳中毒危害、急救、防范知识,筑牢冬季取暖安全防线。

活动中,医务人员通过发放明白纸及悬挂横幅等方式,向前来就诊的患者宣传讲解使用燃煤炉具的注意事项和防范一氧化碳中毒的相关知识。院方还通过开展培训的方式,组织学习了一氧化碳中毒判断、吸氧面罩使用、气管插管操作及针对性用药等方面的知识,有效提升了医务人员对一氧化碳中毒患者的救治能力,切实保障患者得到及时有效的治疗。

意见“码上提”,服务更贴心

区人民医院泊里院区不断提高医疗服务质量,为群众健康保驾护航

□本报记者 龚鹏

“真的很暖心,徐大夫对我很照顾,其他医生护士也很有耐心,尽心尽责,真的很感谢!”近日,在区人民医院泊里院区康复大厅,患者吴先生对记者说道。

原来,吴先生去年因脑出血留下了偏瘫的后遗症,出院后到区人民医院泊里院区中医科进行中医康复治疗。中医科医生徐春艳知道,多数偏瘫患者在治疗初期会有情绪反应,因此在每天查房、交接班的时候,会经常去病房看望吴先生,对他进行心理疏导,

鼓励他适当自主运动。时间久了,吴先生也开始树立起信心,积极配合康复治疗。

目前,吴先生已经进行了4个疗程的康复治疗,可以自己行走。为了表示对徐春艳及其他医护人员的感谢,吴先生还通过医院“有意见、码上提”二维码表达了自己的感激之情。

据介绍,为不断提高服务质量,及时收集患者的意见建议,自2023年7月起,区人民医院泊里院区开通了“有意见、码上提”二维码,并张贴在门诊、病房等区域。“目的就是方便患者把不便当面说的话、不能当面诉的情、不好当

面指出的问题通过手机扫一扫,及时上传到平台。同时,医院会针对群众反映的问题开展整改落实、跟踪反馈,确保群众诉求件件有回音、有着落。”区人民医院泊里院区党政办主任李杰告诉记者,除了设置“有意见、码上提”二维码外,该院还利用院长接待日、院长热线等方式,零距离倾听患者建议、诉求。

此外,区人民医院泊里院区还充分发挥家庭医生服务团队优势,主动深入社区、居民家中开展巡回诊疗、入户随访、健康指导,以优质的医疗服务为群众健康保驾护航。

