

健康生活

带孩子外出  
要注意些什么

本报记者 吴佳佳

暑期，儿童去游乐场运动场馆玩耍，该如何做好防护？如果孩子必须去医院，应提前做好些什么准备？对于低龄幼儿的防护，又有哪些需要特别注意的事项？近日，北京儿童医院急诊科主任王荃对家长们关心的问题作了介绍。

“当前，各地已进入常态化疫情防控阶段。在一些城市，很多儿童游乐设施和运动场馆都已经开放，父母们也愿意带孩子去玩耍或者锻炼。建议家长在做好大人孩子个人防护的前提下，尽量带孩子去人少通风空旷的空间活动。”王荃说。

如果一定要去室内场馆，首先应该遵循场馆的防控要求，不要扎堆，也不要拥挤，要遵循一米线规则。在室外活动时，家长还要提醒孩子不要用不干净的手去触摸眼睛、口和鼻子，不要用嘴巴去触碰玩具或者一些游乐设施。家长可以为孩子携带含有酒精的洗手液，做好自己和孩子手的卫生。

王荃提醒家长，孩子在活动时不要佩戴N95这样的过于密闭的口罩，以免孩子出现呼吸困难和不适。如果是在一些人多密闭场所，佩戴一次性外科口罩，或者是一次性医用口罩就可以。

如果孩子生病必须去医院就诊，需要提前做什么准备呢？王荃介绍，在常态化疫情防控期间，如果孩子不是急症，带孩子就诊应该提前了解要去的那家医院的最新就诊须知，并做好提前预约，以“就近就医”为原则。尽量避免前往人流量过大的医院，同时应该尽量减少就诊时的陪同人员；对于有相关流行病学史的发热患儿，应根据当地卫生部门的要求前往发热门诊或者一些专门的区域就诊。就诊时，家长们一定要如实向医务人员提供病史，包括有没有新冠病毒接触的流行病学史。

对于一些慢性病患儿就诊时，原则上可以通过电话或网络等途径，与主治医生事先取得联系，如果情况许可，可以通过互联网医疗等方式完成诊疗。需要注意的是，无论是通过电话还是互联网医疗完成诊疗，前提一定要保障孩子的医疗安全与治疗的延续性和有效性。

在就诊过程中，家长一定要做好自己和孩子的个人防护，要给孩子佩戴好适合自己脸型且较为舒适的一次性医用口罩或者是一次性医用外科口罩，并且看护好孩子，在就诊过程中不乱摸，也不要用手去触碰眼口鼻，还要和他人保持1米以上的距离。

王荃建议不要带1岁以下的孩子去聚餐或者聚会，不要扎堆，带他们去人少和空旷的开放空间玩耍。外出时，一定要保持安全的社交距离。家里也要定期通风，给孩子合理的饮食，按时给孩子接种疫苗，如果孩子生病要及时就医。

健康有方

面对压力事件  
心理医生有话说

文佳

人们都希望事事顺利，但现实却是人生不如意的事有很多。面对压力或者不顺利，有人选择通过吸烟、酗酒、赌博、沉迷网络游戏、吸毒等方式逃避现实；有人认为自己遇到的所有不顺利都是别人的错，抱怨指责他人，通过打架伤人等暴力行为发泄自己的情绪，报复他人和社会；还有人通过自杀的方式结束自己的生命。

事实上，这些都是比较消极或者非建设性的应对方式，并不能帮助我们消除压力带来的痛苦或者解决问题。

那么，面临压力事件时怎么办？北京儿童医院心理科医生王芳给您支几招：

寻求帮助。有时我们在新闻中看到某某人自杀的消息，他周围的人会感到很惊讶。但往往后续的调查表明，这个自杀之人因为这样或那样的问题，一直承受着很大的压力，感觉痛苦，却从来没有向周围人寻求过帮助。

究其原因，一方面很多人会认为向外人寻求帮助是脆弱的表现，另一方面也是由于面对压力事件，尤其是长期压力时，人们往往被压力淹没，认知范围变得很狭窄，从而忽略一些简单解决问题的方法。

事实上，在觉得自己“快崩溃”的时候，向周围的人寻求帮助，并不是一件丢人的事情。朋友、家人不仅可以给我们情感上的支持，还可以提供不同视角解决问题的方法。面对压力，试着发现身边的资源，有了这些资源的帮助，你会发现事情的解决也不是那么困难了。

希望大家面临生活中的压力，能够去试试不同的应对方法，而不要去采取极端的方式。

左图 包河区的社区食堂。

下图 包河区的老人们在定期组织的书法绘画活动中创作。

徐汐颜 包育晓摄



安徽合肥市包河区优化养老服务供给

## 包河的老人们，养老安心了

经济日报 中国经济网记者 白海星 通讯员 徐汐颜 包育晓

“日常生活有人照料，生病了能享受专业医疗，居住越来越舒适”，这是很多老人对晚年生活最朴素梦想。如何让老年人老有所养、老有所医、老有所乐？近年来，安徽合肥市包河区深耕养老服务业发展，优化养老服务供给，不断提升养老服务品质，积极探索养老服务新模式，逐步构建起居家社区机构相协调、医养康养相结合的养老服务体系，温暖最美“夕阳红”。

## 社区照护：老人不离“家”

5月5日一早，闫奶奶收拾好随身衣物，跟着女儿离开居住了4天的合肥市包河区包公街道社区老年人托养中心。“宋护士长，我这几天出差，你们帮我妈照顾得很好，每天还把她们的情况视频给我看，我非常放心满意。刚和妈妈商量了一下，‘十一’假期她再过来住。”84岁的闫奶奶一直和女儿居住，老人上了年纪，女儿每次出门谁来照顾母亲成了她的一个难题。

2019年，闫奶奶所在的包公街道雨花桥社区探索建立“嵌入式”居家养老服务模式，通过政府购买的方式，把原社区居委会600平方米的办公楼改造成居家养老服务驿站，并引入爱康护养老服务中心，聘请康复师、社工、护士、护工等专业人才，提供长期照料、短期托养等服务，闫奶奶此次所预定的就是“短期托养”项目。

养老不离家，是很多老人的愿望。社区嵌入式养老服务中心，依托社区辐射周边小区，重点为社区失能失智老年人以及其他生活不能自理的老年人提供生活照料、康复护理、精神慰藉等综合性照料服务。“针对有人住需求的老人，根据其提供的3个月内体检报告，我们再进行入户评估，最终确定对老人的照护等级及收费标准。”托养中心护士长蔡瑶介绍，中心对入住老人会有24小时专业陪护，对失能半失能老人提供助浴服务、同感指导用药，协助康复治疗等，并给予社区户籍老人及高龄老人一定的折扣优惠。目前包公街道社区老年人托养中心所提供的服务可辐射周边社区2000名60岁以上老年人。去年托养中心运营后，很多老人到街道了解情况，办理入住手续。

在包河区滨湖世纪社区，通过制定出台《滨湖世纪社区康复养老服务差异化补贴政策》规范社区养老。该社区以辖区和居家养老中心为平台，为辖区户籍老年人和非户籍老年人分别提供

两种康复养老服务差异化补贴标准，项目包括中心托养照料、日间照料、专业居家护理、中医疗理、专业康复治疗五大服务。有需求的老人提出申请，社区通过资格审核、上门开展身体评估、家庭困难等级鉴定确定补贴标准，补贴标准共分三类，分别优惠20%至70%；为辖区户籍低保“老人”提供所有项目免费服务，大大减轻了辖区居民养老的经济负担，让每位老年人的生活都能有保障、有品质、有温度。

## “医养融合”：医养一体化

“每天常规两次吸氧，每次半小时，夜间如出现气压较低、呼吸困难的状况，增加吸氧次数。”5月20日下午3点，住在包河区经开区的长江养老护理院的俞奶奶到了吸氧时间。今年89岁的俞奶奶患有慢阻肺病，之前在家中养老时吸氧等问题一直困扰着她和家人。“一方面家里买台吸氧机不便宜，另一方面家用吸氧机的纯度也达不到医院的标准。”俞奶奶说，“住进养老院就不一样了，医生就在身边，医疗器械都是专业的，孩子们来看我也很方便，说实话，比家里好”。

包河区民政局的资料显示，截至2019年底，该区户籍人口67.9万人，其中60周岁以上户籍老年人口10.23万人，占全区户籍总人口的15%。随着人口老龄化不断加快，困扰老年人的养老和就医难题日益突出，特别是失能、半失能老人迫切需要科学便捷的护理服务。长江养老护理院的情况也印证了这一说法，目前该院有老人近百名，只有约三分之一的老人可以自理。“考虑到这种需要，近年来，我们一直尝试多种形式的医养结合服务模式，将医疗资源与养老机构有机结合，有效解决专业护理人员短缺、专业化服务水平低的问题。”包河区民政局相关负责人说。

“长江养老护理院一直以来都是依托合肥长江医院医疗资源，自2018年运营以来，医生24小时值班，护士都是持证上岗，护工也需定期培训。”长江养老护理院院长助理陈淑娟介绍，该院还设有中医保健康复、医学检验、彩超室、CT室等一系列专业医疗科室。“我们可以提供传统的养老机构无法提供的专业医疗服务，又兼顾了老人的日常生活照料。”陈淑娟说。

## 智慧养老：覆盖线上线下

“李爷爷，这个手环您戴上，有需要按一下，我们收到呼叫就会有人过来”。5月15日，包河区方兴社区工作人员宁姝嫫来到辖区康园小区孤寡老人家中，送来“一键呼叫定位”功能的智能手环，还有社区“暖心”工程项目提供的免费助医

服务。政府兜底，同时盘活资源、激发社会力量参与。目前在包河区已建成区养老服务指导中心1个，在芜湖路街道、大圩镇、烟墩街道、滨湖世纪社区、方兴社区、万年埠街道6个街镇10个社区试点推进智慧养老服务，初步形成了“1+6+10”综合试点格局。

说到底，让人们吃得放心又安全，是永恒的课题；企业行业的生存与发展，需要消费者的信任做支撑。如果相关从业者搞不懂这个道理，很可能会自毁根基，再多的事后道歉也于事无补。而对于那些不把人们的健康安全当回事的食品生产企业，相关部门也有责任给他们敲响警钟，甚至逐出市场。因为，如何吃得放心又安全，一直就是件天大的事。

吸引了一波又一波的消费者。但热闹背后，却可能是对原料、生产日期、保质期、生产地址等食品品质必备要素的忽视，存在着不小的漏洞。如何让监管方式与时俱进，形成网上搜索、实体溯源的新方式？如何从细节处明确监管责任、畅通投诉举报渠道、提高违法成本？如何查处“刷单”“假评论”，避免“虚红实黑”？诸如此类的问题，也都需要探索来作答。

说到底，让人们吃得放心又安全，是永恒的话题；企业行业的生存与发展，需要消费者的信任做支撑。如果相关从业者搞不懂这个道理，很可能会自毁根基，再多的事后道歉也于事无补。而对于那些不把人们的健康安全当回事的食品生产企业，相关部门也有责任给他们敲响警钟，甚至逐出市场。因为，如何吃得放心又安全，一直就是件天大的事。

比如，网红食品带来的新挑战。不少人利用社交媒体特殊的宣传营销方式，将自制食品打造成网红食品，在朋友圈里卖得风生水起，

## 吃得放心又安全 需要监管跑在前

□ 牛瑾

某地多家快餐连锁餐厅被曝使用过期面包做汉堡、偷工减料；有食客在大商场火锅店就餐时，在乌鸡卷中吃出质硬塑料片；某知名火锅品牌在陕西榆林的一家加盟门店两年间用地沟油制成火锅锅底销售，被法院下达了刑事判决书……近来，随着一系列事件的曝光，食品安全再次成了舆论场中的关键词。

民以食为天，食以安为先。如何吃得放心又安全，本来就是件天大的事；“吃什么”这个“哲学”问题，每天也在困扰着不少人。因此，将食品药品安全上升为国家安全的重要战略；始终强调用最严谨的标准、最严格的监管、最严厉的处罚、最严肃的问责，增强食品安全监管的统一性和专业性；出台《关于深化改革加强食品安全工作的意见》《关于实施健康中国行动的意见》《食品安全法实施条例》等重要

文件，目的都是为了捍卫“舌尖上的安全”。

聚焦当下，新冠肺炎疫情趋稳，城市逐渐恢复生机，人们对食品健康安全有了更高要求，更多期待。同时，常态化疫情防控背景下，在外面吃饭安全吗？如何提高自身免疫力？如何防控务工两不误？百姓仍有疑问，盘旋于人们心头。

此时，尤其需要监管跑在前面，坚持不懈地制定好各项标准，严控食品安全的源头；树立防范风险的前瞻意识，有效利用科技手段，实现全链条式监管，才能牢牢守住食品安全的底线，织密织牢食品安全的保护网，也才能消除人们存在于日常柴米油盐中的顾虑。

让监管跑在隐患前面，是我们从事关食品健康安全经验与教训中汲取的治理智

慧，依靠这样的智慧，我们解决了一些问题，当下也正在解决一些问题。面对迎面而来的新挑战，仍需以这样的智慧逐一破解。

近年来，基于食物可持续供应及食品工业的健康导向，我国食品科技界与产业界的创新异常活跃，“人造肉”已进入市场，自然食品、功能食品更是走进了百姓生活，必然出现对现有管理与标准的突破。如何营造出既鼓励创新又对消费者负责的管理模式？如何用科技力量在产品创新与确保健康安全中做好支撑？企业在生产过程中如何坚守住安全、健康的第一道防线？诸如此类的问题，都需要明确的答案。

比如，网红食品带来的新挑战。不少人利用社交媒体特殊的宣传营销方式，将自制食品打造成网红食品，在朋友圈里卖得风生水起，