

## 28部电话提供“一对一”服务 打通人才服务“最后一公里”

# 我市开通“凤归周口”服务热线

□记者 杜林波

**本报讯** 近日,记者从周口市委人才办获悉,周口市开通了28部“凤归周口”服务热线,打通人才服务“最后一公里”。

为深入贯彻党的二十大精神,创新实施新时代人才强市战略,破除人才引进瓶颈,扩大人才工作视野,充分激发周口籍在外人才服务家乡发展的热情和活力,方便快捷处理企业和人

才所反映的问题,更好地为“凤归周口”人才提供精准化、专业化、多元化服务保障,周口市委人才办在市、县(市、区)两级分别设置28部热线电话,开展政策咨询、项目对接、创业服务、就业服务、信息收集等工作,第一时间处理在外人才返乡创新创业有关问题。

千秋基业,人才为本。进入发展快车道和上升期的周口,正迸发着转型发展、跨越发展、高质量发展的勃勃生

机,对人才更加渴求。周口市委人才办负责人表示,将以党的二十大精神为引领,充分利用“互联网+政务服务”创新平台,通过“周口市人才工作”微信公众号、人才工作简报等载体,打造线上、线下融合的立体化人才服务体系,探索构建线上咨询指引服务与线下办理相结合的服务模式,为人才提供优质、高效政务服务,更好地把“第一资源”转化为高质量发展的“第一动力”。②18



(扫一扫查阅服务热线)

## 市疾控中心紧急提醒

### 谨慎面对疫情传播小高峰

□记者 史书杰

**本报讯** 随着国家对新冠疫情政策的调整,伴随着元旦、春节即将到来,人员的流动更加频繁,新冠疫情传播风险也相应增高。那么,在新冠常态化疫情防控期间,市民要注意些什么呢?针对这些问题,12月10日,记者采访了我市疾病控制中心主任冷冰。

冷冰说,三年来,随着新冠病毒的传播和变异,病毒的传播速度越来越快,隐匿性越来越强,但病毒的毒性和致病力逐渐减弱,感染病毒后,

多数人表现为无症状或轻症,重症患者较少。所以,国家及时优化调整了疫情防控措施,不再开展区域性全员核酸检测,不再查验健康码、行程码,不再对密切接触者等风险人员集中隔离,恢复正常的生活秩序。在这种情况下,会有大量的无症状感染者和轻症患者不能及时被发现,隐匿性病例大量存在。经专家综合研判,我市将在半月内出现第一波发病小高峰,春节前后将达到最高峰,本轮疫情将持续2~3个月。

如何在本轮疫情中不被感染,或

者感染后症状较轻?冷冰建议,只有做好个人防护,增强自身免疫力,既不要过分担心,又不要心存侥幸。外出一定要戴好口罩,非必要不聚会、不聚餐、勤洗手、常通风,积极接种新冠疫苗。

冷冰最后提醒大家,一旦感染新冠病毒,原则上无症状感染者和轻症患者实行居家隔离治疗,也可以到就近的医疗机构就诊,症状较重的老年人和婴幼儿,以及有基础疾病的新冠病人,可由家人自驾或者拨打120转诊至定点医疗机构救治。②15

□记者 何晴

**本报讯** 今年,改建周口市老年医院被确定为2022年中心城区十大民生实事之一。近日,记者跟随市政府督查室前往了解到,目前该项目正抓紧施工,计划12月底完工。改建完成后,能够为中心城区和周边县市居民提供疾病诊治、康复护理、长期照护、安宁疗护、养老服务、健康教育、预防保健及培训为一体的综合、连续、覆盖城乡的老年健康服务,努力打造技术水平领先、特色鲜明的老年专科医院,为广大人民群众提供多层次全方位的优质医疗服务。

市第二人民医院(市老年医院)改扩建项目(一期)位于原周口军分区院内,项目总投资5510万元,占地面积20.86亩,改造建筑面积5881平方米,设置床位160张。主要改造内容包括内墙粉刷、外墙真石漆改造、更换门窗、室内地面铺装、室内吊顶、给排水、电气线路、消防、供氧设施等。

据了解,市老年医院改扩建项目(一期)获批的专项债已到位,已办理完成不动产手续,已完成项目招标程序,正在进行施工建设。12月5日,记者在施工现场看到,工人正在焊接石材铁架,准备进行干挂石材工程。据中建国厦集团股份有限公司总经理刘刚介绍,现拆除工作、水电改造、外墙保温已完工,工程进度完成百分之七十。12日记者再次前往施工现场看到,1号楼正在进行干挂石材工程和玻璃幕墙安装,内部装修正在进行;2号楼正在喷涂真石漆,门窗正加紧加工。刘刚表示:“12月31日前可以全部完工,现在进度已完成百分之八十五,工人加班加点,确保高效、优质、安全完成施工任务。”

据了解,周口市第二人民医院(周口市老年医院)成立了项目专班,组织施工方、设计方定期召开项目建设会议,针对建设过程中发现的问题及时沟通协调,积极推进项目进度,确保按时完成项目建设。②16

## 专家支妙招

### 教您从中医角度防治新冠

□记者 刘伟

**本报讯** 疫情发生以来,中医药发挥了独特的作用,是疫情防控“中国方案”不可或缺、不可替代的重要组成部分。那么对于普通市民来说,怎样从中医角度预防新冠?轻型患者居家如何用药?如何提高自身免疫力?12月10日,记者就这些问题采访了周口市中医院感染性疾病科主任中医师何汶忠。

新冠病毒如何预防?何汶忠表示,从中医角度讲,预防新冠首先要保持平和的心态,因为急躁会影响五脏的功能,也不要过度的郁闷、忧思、惊恐,这些都会使脏腑的功能失调,造成内在的气机紊乱,容易使外邪侵入。另外,居家时要定时通风透气,多喝开水,睡前泡脚,可以促进身体阳气运行,不受外邪侵袭。

中医药治疗方面,对于感染新冠病毒轻症患者,居家治疗可选用辛凉解表、利咽解毒的中成药,比如金银花颗粒、银黄颗粒,伴有咳嗽或以咳嗽为主的,可以选用桑菊感冒片。“中医认为新冠病毒是一个外来的邪气,或者是一个疫毒,人感染以后



资料图片

根据不同的体质会有不同的表现,中医治疗还是要讲究辨证施治。”何汶忠说。

如何提高自身免疫力?何汶忠说,冬吃萝卜夏吃姜,不用医生开药方。现在是冬天,可以吃些萝卜,红萝卜补充胡萝卜素、维生素,白萝卜使人的肠道气机运行通畅,内和则不惧外扰。另外,依据体质,适当进补也是有益的。体质虚寒的人,可以用北芪煮水或泡水喝;虚热体质的

可以用太子参、麦冬或沙参煲汤,益气养阴不上火;血虚者或女性则可进补当归生姜羊肉汤;儿童可以用太子参10克煲瘦肉,加两片淮山药,可以提升抵抗力,也可以用太子参、山楂加一点陈皮来炖汤。平时合理运动,练习中医传统功法,如太极拳、八段锦等养生运动,也可按压保健穴位,揉按足三里,拍打背部、揉按大椎穴,可疏道经络,提升阳气,以御外邪。②15

民生实事“刻度尺”

市老年医院改建工程预计年底竣工