



北京定点医疗机构 实现住院、普通门诊异地直接结算全覆盖

6月1日,北京市医保局表示,本市符合接诊条件的定点医疗机构实现住院、普通门诊异地直接结算全覆盖,760余家有床位的医疗机构全部开通住院直接结算,3000余家定点医疗机构开通普通门诊直接结算。

市医保局介绍,本市定点医药机构推进工作进展顺利。门诊慢特病、定点零售药店异地就医直接结算实现本市16个区全覆盖,已有80余家定点医疗机构开通门诊慢特病异地直接结算、800余家定点药店开通异地直接结算,各区均有医药机构可提供直接结算服务,累计为异

地参保人员直接结算12.08万人次。

截至今年4月,本市异地就医直接结算累计惠及本市和异地参保人员1870.65万人次,合计减少参保人员垫付资金796.23亿元。

市医保局表示,自成立以来,该局不断推进异地就医结算工作,切实解决了参保人员垫资压力大、来回奔波苦、结算时间长等痛点,取得了积极成效。今年4月1日起,京津冀三地参保人员持社会保障卡或医保电子凭证在京津冀区域内定点医药机构住院、普通门诊就医、购

药均视同已经办理异地就医备案手续,可直接享受医保报销待遇。

为推动跨省异地就医直接结算工作落落实地,提高社会公众政策知晓度,市医保局于今年6月在本市范围内,开展以“做好跨省就医结算服务 让群众在异乡更有医靠”为主题的异地就医政策集中宣传月活动。活动以系统宣传解读跨省异地就医直接结算政策和重点业务办理流程介绍为主线,开展发布科普视频线上展播和实地宣传,并建立基层医保服务点(站)、基层定点医疗机构长期宣传服务点等。

创卫进行时

《首都市民卫生健康公约》 知识手册

知礼守礼

掌握健康礼仪,社交距离适宜

释义: 遵守健康礼仪可以减少疾病传播,既保护自己,又保护他人。在日常生活中应提倡拱手不握手,做到咳嗽或打喷嚏时使用纸巾或者肘部遮掩口鼻。不要随地吐痰;吐痰时把痰吐在纸巾里包起来,扔进垃圾桶。在公共场所或社交活动时,应保持适当距离,必要时佩戴口罩。

常见可引起疾病传播的行为

传染病流行期间握手;呼吸道传染病流行期间交头接耳说笑;咳嗽、打喷嚏不遮掩口鼻;随地吐痰;感冒却不戴口罩。

病原体借助手进入人体

手部尤其手掌汗腺最为发达,一双未清洗的手上,含有80万个病原体,一克指甲垢里隐藏着38亿个病原体。

呼吸道疾病病原体离开人体的方式

普通方式,直接飞出。病原体通过呼吸道分泌物或飞沫排出体外,在没有喷嚏等外力的作用下,飞沫传播的距离不会超过1米。

喷嚏方式,爆发式喷溅。健康成年人一个喷嚏中约含有30万个微生物,其中包括细菌和病毒等。而感冒时,病菌数量还会增长数倍。打喷嚏时,肌肉瞬间收缩,上万个微生物以时速161千米的速度喷出,可在几分钟内扩散至一个小房间。

以痰为载体,肉眼可见的形式。痰是人体呼吸道的分泌物,里面含大量的病原体,粗略估计,一口痰至少有5万个病原体,有些病原体(例如结核杆菌)能在痰液中长期生存,在特定条件下可再次致人生病。

健康礼仪这样做

采用拱手礼,既体现了中华传统礼仪,也可以最大限度地减少双方的肢体接触,一举两得。

社交过程中,保持大于1米的距离。用手肘弯曲部位遮掩口鼻,既能痛快地打喷嚏,也能掩住口鼻。把痰吐在纸巾里包起来,扔进垃圾桶,没有随身携带纸巾的,应该吐入痰盂中,便于集中清理消毒。

在人流密集的密闭场所,如地铁站、商场、医院等应该主动佩戴口罩。自己发烧、感冒时应主动佩戴口罩,保自己、护家人。

“关注普遍的眼健康” 丰台区各医院开展各种爱眼日主题活动

2023年6月6日是第28个全国“爱眼日”,今年的活动主题为“关注普遍的眼健康”。丰台区各医院开展了各种爱眼日主题活动。

眼睛是心灵的窗户,是我们感受生活、见证美好的重要器官,让我们一起关注眼健康,注重眼卫生,让每个人都能拥有幸福、“睛”彩的生活。

丰台区妇幼保健院开展 全国“爱眼日”主题宣传活动

为进一步贯彻落实国家卫健委关于眼健康工作部署,提高人民群众爱眼护眼意识,及早发现人群中未引起重视的眼健康问题,北京市丰台区妇幼保健院在一层就诊大厅举办了宣传咨询活动。

此次活动,通过张贴海报、发放宣传材料及宣传品、现场咨询等多种形式,提高公众认识,坚持科学用眼的主基调,创新丰富宣传形式,加大宣传活动力度。使广大群众更加充分认识到爱护眼睛的重要性。

现场医务人员针对不同人群进行爱眼知识科普,并为前来咨询的患者解答疑问,帮助居民掌握眼保健知识,培养科学的用眼习惯,聚焦近视、关注儿童青少年人群用眼习惯,降低老年性眼病的发生率和致盲率,宣传全年龄段全生命周期眼健康的重要意义。

丰台区中医医院开展 全国“爱眼日”宣传教育周活动

为提高人民群众爱眼护眼意识,及早发现人群中



未引起重视的眼健康问题,北京市丰台区中医医院眼科门诊于6月5日至9日开展全国“爱眼日”宣传教育周活动,活动期间为老年人和儿童青少年两大群体提供免费视力检查、眼病筛查和眼健康咨询与健康指导义诊等公益活动。

活动主题:关注普遍的眼健康

活动重点: 着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群,聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜炎等重点眼病。开展眼病筛查、视力检查和健康指导等眼保健服务,进行眼科常见病的咨询、筛查、问诊

和健康教育。

活动预告:

60岁以上的老年患者:可在6月5日-9日9:00-11:00到眼科门诊进行免费的视力、眼压、彩色眼底拍照、裂隙灯检查,并得到咨询和解答。

儿童青少年:可在6月5日-9日9:00-11:00、14:00-16:00到眼科门诊进行免费裸眼视力、矫正视力、电脑验光,并为每位受检儿童青少年建立专属眼健康档案。

全国爱眼日

关注儿童青少年和老年人眼健康

2023年6月6日是第28个全国“爱眼日”,今年的活动主题为“关注普遍的眼健康”。为进一步呼吁全社会增强爱眼护眼意识,大力宣传关注全年龄段全生命周期眼健康的重要意义,着重关注儿童青少年、老年人两个重点人群,聚焦近视等屈光不正、白内障、眼底病、青光眼、角膜炎等重点眼病,提高眼健康知晓度。

眼睛是人们观察世界的窗口,但很多人还不知道该如何健康用眼。那么,哪些行为会影响眼睛健康呢?有哪些方法能有效护眼呢?儿童、青少年和老年人群体如何注意用眼健康呢?

科学用眼,首先养成好习惯

安排工作和学习时间,在连续使用电子产品半小时或一小时后,可以休息10分钟。

使用电子产品时要注意环境的光线适宜,不要太暗或太刺眼,眼睛与电子屏幕的距离应保持在40公分左右,视线平视或稍微下视电子屏幕。注意

用眼卫生,在使用电子产品20分钟后,向6米外远眺不少于20秒,可以缓解眼睛疲劳。

另外,还要注意避免用不干净的手揉眼睛。还可以做一些简单的眼部运动,如闭眼后顺时针、逆时针旋转眼球各10圈。

远眺,窗外的风景也很美

我们日常的工作、学习和娱乐,大部分都是视近的活动。不时地眺望远方,可以有效地放松眼睛。视远和视近不断交替,才能保持眼内调节肌的灵活伸缩。在窗边远眺还可以增加日晒时间,有利于健康。

吃好,眼睛也需要营养

营养均衡同样有益于眼睛的健康。注意少吃甜食和辛辣食物,多吃蔬菜瓜果。维生素A、维生素C、维生素E、叶黄素等都是保护眼睛的营养素,日常生活中可以注意吃些西兰花、胡萝卜、菠菜、生

菜、橙子、柚子、猕猴桃、草莓等果蔬。吃鱼、饮茶等也有利于眼睛的保护。

睡足,让眼睛和身体休息好

黑眼圈、红血丝,常常是熬夜一族的标志。充足的睡眠也是爱护眼睛的技巧之一。要按时睡觉,每天保证7到8小时的充足睡眠,注意作息时间。

保护视力,从小做起

随着电子产品使用的低龄化及课业负担,儿童、青少年过度用眼的现象也日益严重。

小朋友们要注意保持正确的读写姿势,使用电子产品学习30-40分钟后,应远眺或闭眼休息5-10分钟,而非学习使用电子产品每次不宜超过15分钟,每天累计不超过1小时。

6岁以下的学龄前儿童应避免使用手机和电脑。要注意运动、不要挑食、保证睡眠,每天上、下午还可以做眼保健操,做眼保健操前应注意洗手。

老花眼早期有迹象

如何判断是不是老花眼?医生支招,如果符合以下几点,老花眼有可能已经找上你了,建议找眼科医生检查咨询,考虑是否需要配老花镜:40岁左右;眼睛看远处清楚,看近处不清;看手机、电脑容易昏花眼胀;看手机、电脑时,会不自觉挪远一点,或戴近视眼镜者须摘下眼镜。

发展到一定程度,实在无法避免老花眼的困扰时还是要戴老花镜,免得徒增眼疲劳。如果查出较早老花眼,可适当把手机、电脑亮度稍调高一点、字体调大一点。平时如果眼睛视物过久,感觉眼胀眼花时,可用力眨眼10-20次助舒缓。

另外,运动既能锻炼身体,也有助眼调节、缓解视疲劳,有条件可适当打乒乓球、羽毛球等。饮食方面,可适当多摄取含有丰富叶黄素、玉米黄素、β-胡萝卜素、维生素E、维生素C、微量元素锌、硒的食物,比如玉米、红萝卜、西兰花、西红柿、豆制品、鱼、牛奶、核桃及新鲜水果等,帮助预防眼睛提早老化。