

加个“医生好友” 看病有“医”靠

石家庄这场世界家庭医生日活动暖心了



■现场签约家庭医生。

□文/图 本报记者 李惶

5月19日,石家庄市2026年世界家庭医生日暨国际家庭日主题活动在解放广场举行。本次活动由石家庄市卫生健康委联合河北省卫生健康委组织开展,紧扣“签约有实感,服务有温度”与“倡导积极婚育观,共建生育友好型社会”两大主题,同步推进家庭医生签约服务升级与生育友好建设。同日,长安区在港悦广场同步举办主题宣传活动,形成市、区联动声势。

今年5月19日是第16个世界家庭医生日,5月15日是第33个国际家庭日。家庭医生是群众健康的“守门人”,家庭是社会稳定的根基,两者共同筑牢民生幸福底线。

活动现场,省卫生健康委基层卫生健康处处长鞠重理发布河北省家庭医生签约服务宣传海报与形象标识,要求全省各地迅速部署、全员发动,线上多维推送、线下精准宣讲,全面提升群众对家庭医生签约服务的知晓率、签约率与满意度。

为凝聚协同合力,今年4月底,石家庄市卫生健康委联合市委市直机关工委、市教育局、市住建局等13个部门印发《石家庄市家庭医生签约服务“六进”活动实施方案》。活动中,13个市直部门分管领导逐一介绍本行业支持家庭医生签约的具体举措,协同推动签约服务进机关、学校、企业、楼宇、养老机构等场景,打通健康服务“最后一公里”。

活动现场发布了家庭医生签约服务三项升级举措,惠民实效再升级。即日起,全市将全覆盖推送签约短信,市民扫码即可“加医生好友”,享受一对一专属健康管理;签约系统已开通绿色转诊通道,签约居民经家庭医生对接上级医院,可直接预留住院床位;系统同步上线省内外及市级医疗专家库,签约居民可精准预约省市级医疗专家号源,就医更高效便捷。

在生育友好政策解读环节,工作人员详细解读了普惠托育建设、育儿补贴、产假及生育保障等政策,重点介绍托育体验券相关举措,多渠道降低家庭生育养育成本,缓解“带娃难”问题,助力生育友好型社会建设。



■现场开展义诊活动。

活动现场人头攒动,义诊咨询、签约办理、政策解读、蚂蚁阿福App体验等区域人气高涨。市二院、市中医院、市妇幼保健院、市八院专家团队开展了免费义诊;桥西区14家社区卫生服务中心家庭医生团队提供现场签约履约服务;19家托育机构代表宣传特色服务与惠民政策。不少居民专程赶来参与活动、体验服务,纷纷为贴心便捷的惠民举措点赞。

“我今年62岁,有高血压、糖尿病,平时跑医院特别麻烦。今天现场签约了家庭医生,还下载了蚂蚁阿福App,操作特别简单,在家就能找医生咨询、预约转诊,以后日常健康管理省心多了!”家住桥西区的张阿姨笑着说。

“我刚生完二胎,现在最关心托育和育儿补贴政策,今天现场听了详细解读,政府的生育支持政策加上家庭医生服务,实实在在减轻了养育负担。”年轻妈妈李女士满脸欣喜地分享道。

同日,石家庄市长安区卫生健康局在港悦广场同步举行了主题宣传活动。区社管中心对家庭医生签约服务“六进”活动方案进行详细解读,让居民全面了解签约服务内容、服务流程与惠民政策。随后,现场正式启动“签约服务 更近一步”主题活动。

长安区活动现场设置了咨询台、义诊区与宣传展位,河东社区卫生服务中心、东环社区卫生服务中心、谈固东区社区卫生服务站等机构联合石家庄市第三医院、石家庄市第四医院组建的家庭医生团队共同参与,为居民提供健康问诊、血压血糖检测、慢病指导等便民服务,同步发放宣传折页、手册及健康礼品,面对面讲解家庭医生签约、科学婚育、家庭健康管理等知识。区卫生健康局相关负责人表示,将持续优化家庭医生签约服务、推进基层医疗提质增效、营造生育友好社会环境。

此次活动有效拉近了家庭医生与居民的距离,普及了健康家庭理念,进一步推动了家庭医生签约服务落地见效。下一步,石家庄市将持续深化基层医疗卫生服务,常态化开展健康宣传与便民义诊,不断提升居民健康素养与就医获得感,为建设健康石家庄、幸福家庭筑牢坚实保障。

对接居民需求 开展健康知识讲座

本报讯(记者 南开宇)为增强社区居民的健康意识,树立科学健康管理理念,5月15日,石家庄市裕华区槐底街道万达社区新时代文明实践站开展健康知识讲座,重点对常见疼痛疾病相关知识进行科普。

活动中,健康志愿者用通俗易懂的语言,围绕居民常见疼痛问题展开讲解。针对中老年人高发的颈肩腰腿痛、关节痛以及日常可能遇到的肌肉拉伤等问题,详细讲解了各类疼痛的预防方法和日常护理技巧。特别提醒大家:当疼痛出现的时候,应该正视

身体可能出现的问题,切勿因为对疼痛的忍耐或者不规范镇痛耽误治疗。同时,志愿者还分享改善姿势、科学锻炼等简单易行的措施,现场教大家做颈部及腰部的保健操,提醒大家养成良好坐姿、适度运动的习惯。

槐底街道万达社区党委书记李金梅表示,此次活动精准对接社区居民健康需求,让广大居民对颈肩腰腿痛的病因、预防和治疗都有了一定的认识和了解,有效地提高了居民的健康知识水平。社区将持续聚焦居民健康需求,开展更多形式多样的健康服务。

原来中暑急救 有这么多讲究

趣味科普为学生送上一堂实用的安全防护课

本报讯(记者 孔琳)日前,在河北省气象学会牵头下,河北省气象灾害防御和环境气象中心、河北省知行青少年社区教育服务中心联合河北师范大学地理科学学院青年志愿者协会,走进石家庄市十里铺小学,开展了“冀望风云 燕赵科普行”高温防护科普宣讲活动,以趣味科普的形式为学生送上一堂实用的夏季安全防护课。

大学生志愿者担任了科普宣讲员。志愿者围绕高温天气标准、高温预警信号、中暑分级识别、“移、脱、降、补、送”五步急救法以及外出、居家、饮食、作息等日常防暑技巧进行细致讲解,引导同学们树立“科学防暑、安全度夏”的意识。

志愿者现场模拟校园中暑真实场景,从发现中暑同学到判断中暑程度,再到规范实施急救流程,每一个步骤都清晰展示,让应急处置方法不再是书本上的文字,而是看得见、学得会的实用技能。同学们聚精会神地观看,时不时发出惊叹声,纷纷表示“原来中暑急救有这么多讲究”。

互动环节更是将活动氛围推向高潮。防中暑口诀传声筒游戏中,同学们排成一队,将“防暑口诀”依次传递,在欢声笑语中强化了记忆;高温防护找错图游戏里,大家睁大眼睛仔细寻找图中的错误防暑行为,积极举手抢答,在轻松的氛围中巩固了防暑避险知识。

活动将气象防灾减灾知识与校园安全教育深度融合,以寓教于乐的方式普及高温防护与应急自救技能,进一步增强了学生的安全防范意识,提升了自我保护和应急处置能力,为营造安全、健康、和谐的校园生活氛围,护航青少年平安健康成长筑牢坚实安全防线。

山路弯弯 爱心满满

志愿者进山村慰问退役军人和残疾老人

本报讯(记者 南开宇)5月14日,石家庄一家人志愿者服务队的志愿者们驱车70多公里,走进石家庄市灵寿县陈庄镇西湾村,为这里的退役军人、残疾老人送去生活物资与真诚问候。

西湾村位于灵寿县西北部山区,距离县城52公里。全村常住人口116户、282人。虽然早在2018年村里所有贫困户已实现脱贫,但部分因残、因病致困的老人,依然是社会爱心力量牵挂的重点。

当天,志愿者温德军、牛振河、李合、王河山等人,将米、面、油、面包、营养品等慰问物资一一送到退役军人、残疾老人手中。

今年71岁的王涛气是一名退役军人,也是志愿者们牵挂的家庭之一。王涛气和70岁的妻子左秀林均为重度残疾,享受低保和残疾补贴。儿子王燕飞在外务工,身边只有三女儿在本村,日常照顾两位老人。尽管生活不易,有女儿就近守候就是老两口最大的依靠。

62岁的田兴兰因脑血栓导致下肢瘫痪,并失去语言能力,日常起居全靠丈夫杨成合照料。村里为杨成合安排了公益岗位,杨成合一边干公益岗位,一边照顾妻子,撑起了这个家。

走进这些重点帮扶对象家中,志愿者们看到了更具体的问题,也看到了山村老人的坚韧与家人间的亲情。志愿者与老人们聊得火热,屋子外不时听到爽朗的笑声。“我们送去的不仅是米、面、油,更是一份承诺。这些特殊家庭的老人不易,我们来陪他们说说话、搭把手,是应该做的。”志愿者牛振河说。

据了解,石家庄一家人志愿者服务队多年如一日,坚持走进山区、走进最需要帮助的人群中间。



■志愿者进山村慰问退役军人和残疾老人。(志愿者供图)