

我和家庭医生有个约定

为推进分级诊疗制度，做实家庭医生工作，上海市家庭医生“1+1+1”医疗机构组织签约以自愿为原则，居民与社区卫生服务中心的家庭医生进行签约，并可按照自身健康需求在本区范围内选择一家二级医院，在全市范围内选择一家三级医院进行签约。

专业优质的健康服务

签约居民可享受专业的健康管理,包括基本医疗（基本诊疗、社区康复、中医药诊治等常规医疗服务）和基本公共卫生服务



（健康体检、健康档案管理、健康教育及咨询、预防接种、传染病防治等）。

畅通舒心的便捷服务

签约协议中，已同时涵盖一家社区卫生服务中心、一家二级医院、

一家三级医院，家庭医生在对签约居民进行诊治过程中，发现有需要至上级医疗机构进一步诊治的，家庭医生可通过双向转诊绿色通道帮助居民提前预约所需专科门诊或专家门诊号，减少签约居民咨询、排队时间,大大方便向上转诊通道。

签约居民实行预约就诊，节省候诊及就医时间，对诊断明确、病情稳定、需要长期服用治疗药物的慢性病（高血压、糖尿病等）签约居民可以一次开具1-2个月的药量。

重点人群的个性化服务

以重点人群服务需求为主，从重点疾病入手,针对不同人群,个性化分类指导，优先覆盖60岁以上老年人、0—6岁儿童、孕产妇、糖尿病患者、高血压患者、结核病患者、精神病患者、残疾人、贫困人群、计生特扶人群。

仙霞街道社区卫生服务中心拥有众多全科医生资质的签约家庭医生,仙霞的户籍居民及常住居民,可带好医保卡或身份证，到社区卫生服务中心或站点，选择信赖的家庭医生,面对面签约。

（仙霞街道社区卫生服务中心）

仙霞街道社区卫生服务中心 地址:芙蓉江路 140 号 电话: 62743010	虹仙社区卫生服务站 地址:仙霞路 780 弄 36 号甲 电话: 62424382	水霞社区卫生服务站 地址:茅台路 601 弄 13 号 101-104 室 电话: 62902427	天山五村社区卫生服务站 地址:天山五村 68 号乙 电话: 62338367	茅台花苑社区卫生服务站 地址:茅台路 500 弄 14 号 电话: 62741197
---	---	--	--	--

游泳池+体育中心+绿地

虹桥体育公园是长宁西部“六大主题公园”之一,位于天山西路绥宁路交界处的外环线 400 米林带，毗邻北翟路高架和外环西路高架。项目预计年内竣工。公园总建筑面积 41549 平米,以生态绿地为核心，具有生态防护景观带、休闲健身、文化娱乐、公共服务、防灾避难等多项功能。

公园分地上和地下空间两部分。地上为郁郁葱葱的休闲绿地,约 13 万平方米,栽种紫藤、紫荆、紫薇等紫色开花类植物。一幢二层服务用房矗立其中,便于公园管理者办公使用。公园的地下设有体育中心馆、游泳馆、配套商业、下沉广场。其中,体育中心馆约 8064 平方米,包括了篮球兼羽毛球场、乒乓球室、壁球室、室

内攀岩室、高尔夫练习室、舞蹈室以及体育用品商店等多功能运动场地。

值得一提的是，虹桥体育公园作为长宁区的优质工程,囊括了上海市“优质结构工程”、“文明工地”等殊荣。为此,市住建委、市安质监总站、区建交委、区建管中心相关领导及区域内在建工程有关代表约 300 余人节前来到项目现场进

行观摩，并通过工程质量安全创新管理论坛，交流高品质工程先进管理理念,促进建筑业高质量的发展。施工中的虹桥体育公园究竟有哪些亮点,建设施工方透露,亮点之一是综合管道成排安装方向一致，便于操作,同时布设美观;亮点之二是冷冻机房管网采用 45° 管道布置，降低阻力,节能、降耗;亮点三,消防

泵房内消防湿式报警阀和放水管排列合理,集分水器安装统一,保温严密;亮点四,墙面石材、幕墙外观色差均衡,线条美观。

虹桥体育公园的建成投用,将彻底改变原 400 米林带单一的绿化功能，让长宁市民又多了一处健身、旅游、休闲的好去处。

（上海长宁）

【同仁大讲堂】

流感不同于普通感冒

流感似乎是冬天绕不开的魔咒,身边同事亲属多有中招。究竟哪些患者必须去医院诊治? 哪些可以在家中静养? 且听医生分解。

流感和普通感冒

普通感冒的临床症状轻,主要表现为打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕,部分也可咳嗽、咽干痒或烧灼感,很少发热及出现并发症,传染性弱,一般 5~ 7 天痊愈。得过“感冒”的人通常不会影响力、食欲,正常工作和学习。

但“流感”（流行性感冒）却大不一样，流感主要表现为发热、头痛,体温可达 39~ 40℃,伴有畏寒、寒战，周身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状,常有咽喉痛、干咳,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等,颜面潮红,眼结膜充血。部分以呕吐、腹痛、腹泻为特点,常见于感染乙型流感的儿童。

流感大多为自限性,但部分可出现肺炎等并发症,发展到重症流感，少数重症病例病情进展快,可因急性呼吸窘迫综合征（ARDS）或多脏器衰竭而死亡。

流感的自我诊断和治疗

既然流感大多为自限性,发病 3~ 4 天后体温逐渐消退,全身症状好转,意味着绝大多数流感是可以通过在家静养而好转的。但是,我们从媒体上又经常看到因流感导致突然病危、甚至死亡的案例。去医院,还是不去医院,普通老百姓如何把握这个“度”呢?

专家建议,流感患者应该做到以下几项:



1. 根据以上内容,区分普通感冒还是流感,选择是静养、还是及时前往医院。现在治疗流感的药物也不少,早期使用,可以有效控制病情。
2. 自我隔离,与家人、同事保持距离（至少 3 米）。采取正确的咳嗽礼仪:打喷嚏或咳嗽时应用前臂或纸巾毛巾掩盖口鼻,其后应彻底洗手,将染污的纸巾弃置于有盖垃圾箱内。
3. 如果症状持续或恶化,出现连续 3 天以上高热、胸闷胸痛、心慌明显、呼吸困难、激烈头痛、神志不清中的一种情况,或感受到明显异常的不适，应立即前往医院就诊。当然,考虑到医院内的交叉感染,请全程佩戴外科口罩。
4. 抗菌药物如头孢等,对流感病毒无效,不要自行或乱用抗菌药物。

如何绕开流感?

流感患者和隐性感染者是流感的主要传染源,受感染动物也可

成为传染源。从潜伏期末到急性期都有传染性。病毒在人呼吸道分泌物中一般持续排毒 3~ 6 天，婴幼儿、免疫功能受损患者排毒时间可超过 1 周,人感染 H5N1/H7N9 禽流感病例排毒可达 1~ 3 周。

流感主要通过打喷嚏和咳嗽等飞沫传播,也可经口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。接触被病毒污染的物品也可引起感染。流感主要通过大颗粒飞沫（>5 微米）传播。因为大颗粒不能一直在空气中悬浮，一般通过近距离传播（约 1.83 米），所以与感染者无防护的密切接触才有可能造成感染。

流感病毒对乙醇、碘伏、碘酊等常用消毒剂、紫外线和热敏感，56℃ 条件下 30 分钟可灭活。居室空气消毒可采用通风、紫外线等措施,物体表面可使用有效浓度的含氯消毒剂擦拭。

1. 疫苗接种。接种流感疫苗是预防流感最有效的手段,可以显著

降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险。推荐 60 岁及以上老年人、6 月龄至 5 岁儿童、孕妇、6 月龄以下儿童家庭成员和看护人员、慢性病患者和医务人员等人群,每年接种流感疫苗。接种疫苗后约两周便会产生足够抗体,一般建议在每年秋天（入冬前）接种流感疫苗。

2. 药物预防。重症或有重症流感高危因素的患者,应尽早给予抗流感病毒治疗,不必等待病毒检测结果。发病 48 小时内进行抗病毒治疗可减少并发症、降低病死率、缩短住院时间;发病时间超过 48 小时的重症患者依然可从抗病毒治疗中获益。非重症且无重症流感高危因素的患者,在发病 48 小时内,在评价风险和收益后,也可考虑抗病毒治疗。

药物预防适用于没有接种疫苗或接种疫苗后尚未获得免疫力的重症流感高危人群或流感患者的密切接触者。可使用奥司他韦、扎那米韦。

3. 日常预防。要经常用洗手液和清洁的流动水洗手或用快速消毒剂清洁手，特别在触摸口、鼻或眼之前,或触摸电梯按钮、扶手或门把等公共设施之后。保持室内空气流通,经常开门开窗,适当户外活动。在流感高峰期,避免前往人多拥挤或空气流通不佳的公共场所;必要时正确佩戴外科口罩。保持均衡饮食、规律运动及充分睡眠,不要吸烟,保持良好心态。

（同仁医院）

【求职招聘】

上海市保安服务有限公司 长宁区分公司

长宁特保

要求: 35 岁以下;男;中专以上学历
薪资: 税后 3200 元加绩效

统一星巴克

见习经理

要求: 35 岁以下;性别不限;中专以上学历
薪资: 税后 3500 元

上海德众劳务派遣公司

地铁安检

要求: 男 48 岁以下、女 42 岁以下;
中专以上学历
薪资: 税后 2600

详情请居民携带本人身份证、
劳动手册前往虹古路 206 号社区
事务受理服务中心 15 号就业援助
窗口咨询。

联系人: 钟老师
电话: 62956452

【遗失声明】

长宁非机动车停
放仙霞服务社(组织机
构代 码 L1321121-3)
营业执照正副本均已
遗失,特此声明。

长宁长宁非机动
车停放仙霞服务社