

走路、骑车才是2020开工的正确打开方式

当下疫情还在蔓延,虽然春节长假因疫情而延期,但许多企业和职工已返岗,随着返工潮的到来,上班就会形成新的聚集群体,疫情防控将面临新考验。那么,返岗上班个人防护应该怎么做?

相关人员表示,返岗上班的人,要正确佩戴一次性医用外科口罩,尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车、班车上下班。如必须乘坐公交、地铁等,务必全程佩戴口罩,途中尽量与他人保持安全距离,避免用手触摸车上物品。

办公防护,8点须知

相关人员建议,返岗的工作人员要自行做健康监测,若出现新型冠状病毒感染的可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困

难、乏力、恶心呕吐、腹泻、肌肉酸痛等),不要带病上班。

1. 出门上班必备 口罩(一次性医用口罩、医用外科口罩、医用防护口罩、KN95/N95及以上颗粒物防护口罩)、含酒精的免洗手液、手套,或便携式75%的酒精。

2. 接受体温检测 进入办公楼自觉接受体温检测,正常可进行工作,发热者建议回家观察休息,必要时到医院就诊。乘坐电梯要戴口罩,低楼层建议爬楼。

3. 洗手、清洁、通风三不误 到达办公室后,用洗手液搓手15秒以上或使用免洗手液;手机、钥匙、鼠标、键盘、桌面等用75%酒精纸擦拭;保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保

暖。

4. 选择线上开会 尽量选择线上开会,如果一定要在室内开会,建议佩戴口罩,进入会议室前洗手消毒,开会人员之间间隔1米以上。会议时间过长时,开窗通风1次。会议结束后场地须进行消毒。此外,传递纸质文件前后均需洗手,传阅文件时佩戴口罩。

5. 错峰分开进食 吃饭时,采用错峰分餐进食,最后摘下口罩,尽量避免面对面地吃饭,有条件的,最好打包带回单独用餐,饭前便后都要注意洗手。建议营养配餐,清淡适口,避免生食肉类。

6. 公共区域做好消毒 企业单位每日应对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共区域进行消毒,尽量使用喷雾消毒。每

个区域使用的保洁用具要分开,避免混用。

保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。保证空调系统或排气扇运转正常,定期清洗空调滤网,加强开窗通风换气。洗手间要配备足够的洗手液,保证水龙头等供水设施正常工作。

7. 下班回家立刻洗手 回到家中摘掉口罩后首先洗手消毒,换掉衣服,集中放在一处。手机和钥匙使用消毒湿巾或75%酒精擦拭。居室保持通风和卫生清洁,避免多人聚集。

8. 废弃口罩不乱扔 防疫期间,摘口罩前后做好手卫生,废弃口罩不能乱扔,应放入垃圾桶内,每天两次使用含氯消毒剂或75%的酒精对垃圾桶进行消毒。

《长今医话》542



谭成医师先学西医是麻醉学专家23年★后学中医是中医经络学专家14年。精通用神经-经络-穴位诊断-治病-根治疼痛。特长:治疗各种疾病引发的疼痛-骨关节疼痛-胃肠痛-头痛-神经痛和痛经等。

《您的健康才是最宝贵的财富》人们越来越认识到世界上最贵的就是生命,所以一切都是为了健康的生命。身体累了该休息就得休息,困了该睡觉就得睡觉,不能

无疼痛性“尿中有血”——是膀胱癌吗?

为了赚钱而不要健康。因为钱财再多身体垮了健康丢了再多的钱财也是“过眼云烟”不属于你。可见,只有健康的身体才是您最宝贵的财富。中西医兼备的疼痛专家谭成医师能为您的延年益寿保驾护航。他有西医临床麻醉主治医师的功底,还有中医经络道治病治病的绝招。他能利用中医中药推拿指针经络治疗各种疾病引发的“疑难(痛)病症”,尤其对各种颈椎、腰椎、背部脊椎骨、膝关节缺血损伤,膝关节神经痛的穴位经络治疗特别有专长研究。比如擅长治疗各种顽固性头痛、耳鸣、颈椎病、腰腿疼,股骨头坏死(缺血)女性功能低下和前列腺肥大阳痿等病症。

《尿中有血属于病态?》回想我刚毕业被留校分配到医大附属医院做麻醉师,我遇到的第一位手术麻醉病人就是膀胱癌患者,这位还不到40岁的转业军人整天为自己的“绝症”而忧愁,怕死的压力让他每天都在衰老。。后悔的他一见到医师就哭,哭的又说不出话来。理解他的妻子告诉我,一年前

丈夫从部队转业回来在大队当书记,想干一番事业。可半年前他丈夫就说发现尿中有血但是因为忙一直舍不得离开刚刚开展起来的工作,等到病情发展到有“尿全血”的时候才不得不来看医师。手术医师确诊:晚期“膀胱癌”已经有腹腔广泛转移,已失去了手术治疗时机。。假如是病情初期即刚有觉察“尿中有血”就来看医师,早期的诊断和治疗一定会有比现在好的结果。尿中有血纯属病态!这一点不用说谁都知道,因为正常人尿的颜色应该是淡黄色,而且尿中不应该有红色的血。那么,除了早期发现早治疗膀胱癌以外,还有什么病会引发出尿中带血的现象呢?

《三段排尿分析》

1 初始血尿:可疑或诊断为前部尿道的炎症,肿瘤(癌)或结石。

2 终末血尿:可疑或诊断为尿道后部的炎症,结石,肿瘤(癌)及前列腺炎等。

3 全程血尿:①泌尿系统疾病:A.如肾炎(常伴有浮肿及血压升高)。B.肾结石(尿血前突然发生一侧腰部剧烈的绞痛,疼痛向同侧大腿根和阴部放射,持续到几小时甚至几天)。C.肾结核(部分病人先发现有肉眼血尿,检查尿沉渣时又发现有脓细胞,收集24小时的尿(用集菌法)可找到结核菌,早期诊断可做肾盂造影)。D.肾癌(无痛性血尿多见于成年人)。E.肾盂肾炎,F.肾下垂,G.多囊肾,H.肾盂积水,I.输尿管结石,J.

出血性膀胱炎,K.膀胱结石等。

②尿路邻近器官疾病:急性阑尾炎(癌),女性急性盆腔炎,直肠结肠癌等。

③全身性疾病:感染性疾病,如流行性出血热,败血症等;血液病:如白血病,再生障碍性贫血,血小板减少性紫癜等;结缔组织病:如系统性红斑狼疮等。

④药物与化学因素:全程血尿也可以由于服用磺胺类,环磷酰胺类药物而引发的副作用或毒性作用。除此以外,也有很少见的运动性血尿,特发性血尿等。对各种原因引起的血尿,应尽早查明病因进行有针对性地西药治疗。

《谭成医师认为》对有肉眼血尿的病人最好要卧床休息,待病情诊断清楚后,也可以配合中医经络治疗法如:取穴于三阴交,阳陵泉,血海,大敦等全身穴位经络推拿调整。谭成医师的《疑难病-北方老乡诊所》电话301-251-8777 地址:18514 office park dr Gaithersburg md 20886(近盖城图书馆-124#)www.ctchina.us

中医西医疼痛学专家,免费看病诊断! 3-045

中医疼痛整骨推拿 《北方老乡诊所》

精通:

- 整骨推拿、穴位诊断治病、根治疼痛
- 免费车祸看病、关节疼痛、腰腿疼
- 手脚冰冷麻木、胃疼肥胖锦囊妙法
- 痛经瘙痒 坐立难安、阳痿特效秘方
- 意外滑倒受伤,有20年中美合作师

家诊服务

- ★另设:抗老年痴呆调理 接受车祸
- ★监护:家庭巡诊治疗 藏药蒸熏
- ★足浴:治腿膝关节 腰腿关节疼

谭成 医师 全时电话:301-251-8777

诊所地址: 微信:1906595510 网络预约:www.ctchina.us
18514 Office Park Dr Montgomery Village ave MD 20886(近Lakeforest Mail)

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

Shad Grove Adventist Hospital 和 Secure Medical Care 主治医师
原 Mercy-Mayo 和 阿阿华大学附属家庭全科住院医师
Washington Hospital Center 移植外科 Fellow
George Washington University 遗传学硕士 上海第二军医大学毕业

隋爱平 医师 Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验 接受多种医疗保险及自费

预约电话: 240-404-6423

604 South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和 West Deer Park Road 交口处 3-050

徐唯 医师 Wei Xu MD

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

周一至周六全日门诊

South Frederick Ave 855 604

中华堂中医馆

●中医门诊 ●针灸 ●中药 ●推拿 ●刮痧 ●拔罐 ●中医养生

中医内科: 心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科: 面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等;腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容: 雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药: 针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险, 自费优惠 精治车祸伤害, 为你争取权益。

预约电话: 202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100

诊所地址: 8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

United Primary Care, LLC.

张宇 内科医师 Michael Zhang, M.D.

24年在美执业经验 医术精湛 服务全面 耐心周到 3-120

主治: 内科各种慢性疾病(糖尿病, 高血压, 高胆固醇, 关节疼痛和病变), 专治: Lymes 病, 吗啡类戒瘾治疗

提供: 健康年检、学生体检、移民体检、肿瘤普查 全面接受新病人, 接受各种医疗保险和自费

电话: 703-775-1004 传真: 703-775-1007

地址: 1860 Town Center Drive, Ste 320, Reston, VA 20190

全生中医针灸 中医内科 中医妇科

北京中医药大学中医硕士 中国中医科学院中西医结合博士 美国乔治城大学医学院博士后 河南中医学院客座教授 3项国家专利, 7部中医专著 25年行医经验

卢全生 博士

301-919-9898 301-526-9898

接受保险及车祸工伤

中西结合, 标本兼治 天人合一, 综合治疗

www.wholelifeherb.com

地址: 416 Hungerford Dr, #300 Rockville, MD 20850 地址: 5054 Dorsey Hall Dr, Suite 104 Ellicott City, MD 21042

主治:

1. 各种关节疼痛, 过敏, 抑郁症
2. 心脑血管病: 高血压, 冠心病, 高血脂, 肥胖, 中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎, 胃炎哮喘, 癌症副作用
4. 不孕症, 乳腺增生, 月经不调, 子宫肌瘤, 卵巢囊肿等
5. 针灸美容, 减肥

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话: 301-820-2528

接受 CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险

www.chenmac.com

地址: 波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854 盖城/德国镇 4 Professional Dr. #110, Gaithersburg, MD 20879 位于 I-270, 355 大道边上, 大中华超市, Costco, 大华超市 (99 Ranch Market) 之间, 交通停车方便。 3-094

资深教育, 传承中医精华, 主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症, 对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。