

五一小长假出行 你带着我,我带着“健康出行宝典”

五一小长假即将到来,大家已经开始跃跃欲试,精心策划着行程了。在附近的公园游园运动,或是去郊外踏青野餐,还可找一处山明水秀的乡村赏花采摘……春日出游有利于放松心情、愉悦身心,更能起到接地气、升阳气的好作用。当然,出游时的很多健康隐患也一定要当心,不妨在你的旅行袋里加上一份“五一健康出行手册”,让自己和家人享受一个健康快乐的假期。
新郑时报 邓春丽 整理



穿 衣服以宽松、休闲装为佳

除了注重美感,还需要特别注意天气变化,以防昼夜温差以及恶劣天气带来的不利影响。外出旅游穿着上首先要舒服,比如鞋最好不要穿过硬皮鞋,特别是新鞋,以防磨脚影响行程。衣服以宽

松、休闲装为佳,最好不穿西服,否则活动起来极不方便。外出时最好戴一顶遮阳帽,以防止紫外线对人体皮肤造成的伤害。雨具是春游必须随身携带之物,最好带一把小小折叠伞或雨衣。

药 带好常备的药品

外出冷暖变化大,尤其是准备登山者,衣服增减不当易感冒,带些感冒药很有必要。晕车药、腹泻及急性胃炎用药在外出时也要准备充分,因为腹泻可以说是旅游中最常见的疾病,而急性胃炎多是由饮食不当引起的,表现为上腹疼痛、恶心呕吐,伴有腹泻、脐周围痛等症状。这主要是由于旅途中容易发生受凉、水土不服或是饮食、饮水不洁等情况,所以极易引起这类疾病。另外,创可贴、清凉油、眼药水等其他常用药品也应准备。

吃 注意饮食卫生不可贪嘴

旅游是令人心旷神怡的,再加上较大的运动量和体能消耗,常令人胃口大开、食欲大增,但此时一定要注意饮食的节制和清洁,切忌“饥不择食”。
专家提示,外出旅游时不要吃生菜或不新鲜的熟食,不要喝生水和不知名的饮料;对各地的风味小吃品尝要适可而止,不能贪嘴,建议多吃些水果。

行 自驾游避免疲劳驾驶

出发前对车辆进行一次全面的安全技术检查,重点检查制动、转向、灯光、轮胎等;应提前详细了解出行路线,安排好行车计划;尽量白天出行,不要疲劳驾驶、超速行驶。不要走夜路,旅游不是赶路,走夜路危险自不必说,赶夜路的疲劳也会影响旅游的心情。

由于长时间驾驶极易引发颈椎不适,如颈部、肩部疼痛、僵直、转动不灵活等,最好避免长时间一个人驾驶,同时保持正确的坐姿,腰部挺直,双肩自然后展。每隔一段时间应停车休息,下车活动一下身体,做做提肩、摆头等动作。

贫困患者 将获慈善基金救助

新郑市人民医院联合中原华信慈善基金 开展定向病种和贫困医疗救助活动

“看病贵”一直是困扰老百姓的大问题,在医疗保障逐步完善的今天,依然会有部分老百姓因为贫困而吃不起药、看不起病,针对这一问题,新郑市人民医院联合中原华信慈善基金开展定向病种和贫困医疗救助活动。希望新郑百姓通过该项活动得到真正的实惠,通过合理有效的救助,解决贫困老百姓看病难、看病贵的问题。
新郑时报 邓春丽 通讯员 谢奕奕



定向病种救助

针对人群及相应救助基金:白内障、前列腺增生、妇科肿瘤、下肢静脉曲张、胆石症、泌尿结石胃癌、结肠癌等上述7种疾病参保手术患者可享受救助基金800~4000元补助。
需要提交的资料:基金个人申请表一

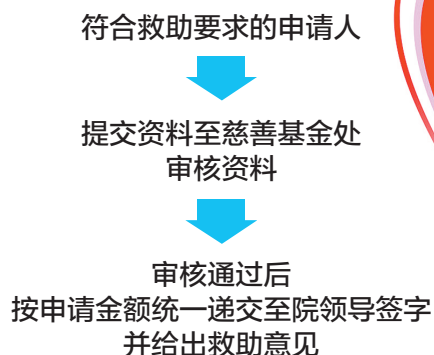
式两份、贫困证明(低保或两级盖章贫困证明)、身份证复印件一式两份、户口本复印件一式两份、诊断证明原件、结算发票、病例复印件(盖章)、费用清单(盖章)。
活动时间:5月1日~12月31日
咨询电话:0371-62698199

贫困医疗救助

针对人群:贫困患者住院救助,非定向救助病种,罹患重大疾病的居民医保、职工医保等参保贫困患者和职工的住院治疗,总住院金额超过10000元以上者。
救助基金:依据患者贫困程度,医保报销后自费部分按照一定比例由科室提出申请。
需要提交的资料:基金个人申请表

一式两份、贫困证明(低保或两级盖章贫困证明)、身份证复印件一式两份、户口本复印件一式两份、诊断证明原件、结算发票、病例复印件(盖章)、费用清单(盖章)。
活动时间:5月1日~12月31日
咨询电话:0371-62698199

慈善基金救助流程



大爱无言,情暖人间。对于那些贫困的患者来说,他们是不幸的,同时也是幸运的,除了国家提供医保补助之外,他们还能享受到中原华信慈善基金

会的医疗救助。新郑市人民医院人民路院区携手中原华信慈善基金,切实关怀贫困患者,通过合理有效救助,造福新郑百姓。