

南宁市工人文化宫文件

南宫通字〔2021〕10号

关于开展“我为群众办实事 文明实践在身边” 南宁市工人文化宫“益”课堂—— “益”起筑健康·健康知识普惠活动的通知

各县（区、开发区）总工会、工会工委、产业工会，市属各基层工会：

为庆祝中国共产党成立100周年，贯彻落实习近平总书记关于建设新时代文明实践中心的重要论述，根据《关于印发2021年首府南宁迎接国家卫生城市复审宣传工作方案的通知》（南创卫指〔2021〕2号）、《关于印发深化创建全国文明城市“十大提升行动”》等文件精神，扎实开展职工群众服务实践活动，倡导文明健康的生活方式，增强职工群众身心健康管理意识。市工人文化宫定于2021年6月-10月举办“我为群众办实事 文明实践在身边”南宁市工人文化宫“益”课堂·“益”起筑健康——健康知识普惠活动，请各级工会根据实际需求，组织本单位职工参加，现将培训有关事项通知如下：

一、组织机构

主办单位：南宁市工人文化宫

广西医科大学第二附属医院

承办单位：广西医学救援协会

广西医院协会疾病与健康健康管理专业委员会

广西医师协会健康促进会

杭州中美华东制药有限公司

二、活动时间

2021年6月起，由申请单位自主申报，活动时长约3小时/场。

三、活动地点

南宁市工人文化宫或申请单位指定地点（限南宁市区内）

四、活动内容

共开设职工健康知识普惠讲座、急救实操活动、专家义诊活动等内容。具体活动内容详见附件1。

五、参加人员

由申请单位自行组织职工参与，为保证活动效果，参与人数需在30人以上。

六、报名方式

（一）申请单位可根据附件1自主选择活动方案、内容、时间、地点，各单位按需选择，限报1场，名额有限，先报先得。

（二）填写并提交纸质申请表（附件2）至南宁市工人文化宫809室或交换至南宁市工人文化宫#243号交换箱，所有申请

以递交盖有工会公章的纸质版申请表（一式两份）为准。

（三）在收到相应申请的3个工作日内，南宁市工人文化宫教育培训中心回复基层工会，是否报名成功。

特此通知。

- 附件：1. 南宁市工人文化宫“益”课堂——“益”起筑健康·健康知识普惠活动方案
2. 南宁市工人文化宫“益”课堂——“益”起筑健康·健康知识普惠活动申请表

南宁市工人文化宫

2021年5月24日

附注：联系人：黄 翊 电话：2637577，15077199487

周艳红 电话：2637577，13707877786

邮 箱：nngrowthg@163.com

附件 1

“我为群众办实事 文明实践在身边” 南宁市工人文化宫“益”课堂 ——“益”起筑健康·健康知识普惠活动方案

本期“我为群众办实事 文明实践在身边”南宁市工人文化宫“益”课堂·“益”起筑健康——健康知识普惠活动共设职工健康知识普惠讲座、急救实操活动、专家义诊活动三大板块，含多个主题内容。每个单位可按需选择，限报一场。具体活动方案设置如下：

一、组织机构

主办单位：南宁市工人文化宫

广西医科大学第二附属医院

承办单位：广西医学救援协会

广西医院协会疾病与健康健康管理专业委员会

广西医师协会健康促进会

杭州中美华东制药有限公司

二、普惠对象

南宁市区内机关、企事业单位，南宁市各社区居民。

三、活动地点

南宁市工人文化宫或申请单位指定地点（限南宁市区内），活动场地以中大型会议室、礼堂、操场等为佳。

四、活动流程

活动设职工健康知识普惠讲座、急救实操活动、专家义诊

活动三大板块，已根据单位、社区不同情况设定三种活动方案，申请单位可以根据实际需要选择。

健康知识普惠活动方案及流程		
序号	时间	内容
方案一 (单位)	上午 9:00-10:30	健康知识普惠讲座
	上午 10:30-12:00	急救实操活动
方案二 (社区)	上午 9:00-10:00	健康知识普惠讲座
	上午 10:00-12:00	专家义诊活动
方案二 (社区)	上午 9:00-9:40	健康知识普惠讲座
	上午 9:40-10:40	专家义诊活动
	上午 10:40-12:00	急救实操活动

五、活动内容

本次健康知识普惠活动将由广西医科大学第二附属医院选派专科医生提供全程医学技术支持。

(一) 健康知识普惠讲座 (40-90 分钟)

健康知识普惠讲座主题可根据开展单位实际情况，由单位自主选择或根据医学建议调整，讲座拟办主题如下：

健康知识普惠讲座主题	
一、建议面向单位开展	二、建议面向社区开展
企业员工心理压力与情绪管理	新冠疫苗相关防疫知识及接种流程
新冠疫苗相关防疫知识及接种流程	高血压、糖尿病等慢性病诊断及用药指南
亚健康临床表现及调理方案	突发心脑血管疾病应急措施
猝死、心梗等急性病应急措施	小儿常见病家庭护理指南
BMI 指数过高影响因素及调理方案	中医养疗膳食与健康指南

（二）急救实操活动（约 90 分钟）

在生活中，常不可避免的遇到各种意外伤害，职工群众在平时应了解必要的安全防护急救基本概念、安全防护与急救基本内容，以应对突发意外事故进行紧急和临时的处理，避免对自身及他人造成不必要的伤害。本次急救实操活动将以医务人员讲解、职工群众模拟学习及知识解答等形式开展，开设内容如下：

1. 心肺复苏法：

心肺复苏术简称 CPR，是针对骤停的心脏和呼吸采取的救命技术，旨在恢复患者自主呼吸和自主循环。心搏骤停一旦发生，如得不到即刻及时地抢救复苏，4~6min 后会造患者脑和其他人体重要器官组织的不可逆的损害，2020 年 8 月，中国红十字会总会和教育部联合印发《关于进一步加强和改进新时代学校红十字工作的通知》，将学生健康知识、急救知识，特别是心肺复苏纳入教育内容。

2. 海姆利克急救法：

急性呼吸道异物堵塞在生活中并不少见，由于气道堵塞后患者无法进行呼吸，故可能致人因缺氧而意外死亡。海姆利克腹部冲击法（Heimlich Maneuver）也称为海氏手技，是美国医生海姆里克先生 1974 年发明的。该法在全世界被广泛应用，拯救了无数患者，其中包括美国前总统里根、纽约前任市长埃德、著名女演员伊丽莎白·泰勒等等。因此该法被人们称为“生命的拥抱”。

3. 止血包扎法：

止血包扎是外伤现场应急处理的重要措施之一。及时正确的包扎，可以达到压迫止血、减少感染、保护伤口、减少疼痛，以及固定敷料和夹板等目的；相反，错误的包扎可导致出血增加、加重感染、造成新的伤害、遗留后遗症等不良后果。

（三）专家义诊活动（60-90分钟）

本次健康知识普惠活动开设专家义诊板块，由广西医科大学第二附属医院选派专科医生为申请单位或社区根据实际情况开展相关义诊活动。将开设内科问诊、身高体重MIC测量、血糖/血压/血常规监测（有条件下）等内容。

附件 2

南宁市工人文化宫“益”课堂 ——“益”起筑健康·健康知识普惠活动申请表

工会名称			
方案选择	<input type="checkbox"/> 方案一	<input type="checkbox"/> 方案二	<input type="checkbox"/> 方案三
讲座主题	活动人数		
活动时间			
活动地点	<input type="checkbox"/> 内场：南宁市兴宁区民主路 20 号工人文化宫文化综合楼 <input type="checkbox"/> 外场：_____		
联系人		联系人电话	
申请工会意见	申请工会（盖章）： 年 月 日		
南宁市工人文化宫 教育培训中心意见	签字（盖章）： 年 月 日		
南宁市工人文化宫 分管领导意见	签字（盖章）： 年 月 日		
南宁市工人文化宫 主管领导意见	签字（盖章）： 年 月 日		

申请说明：

1. 本表用于基层工会申请南宁市工人文化宫“益”课堂——“益”起筑健康·健康知识普惠活动，**请加盖本单位工会公章**一式两份送至南宁市工人文化宫八楼 809 教育培训中心办公室留存。
2. 活动申请以递交纸质版申请表为准，各单位按需选择，限报一场。
3. 教育培训中心收到申请表后将于 3 个工作日内与申请单位确认。
4. 如有其它疑问，可联系南宁市工人文化宫教育培训中心详细咨询：
联系电话 0771-2637577/2637377。