

# 技能比武展风采

5月11日,淄川区城区卫生院举办庆祝“5·12”国际护士节徒手心肺复苏操作技能比赛。医院邀请上级医院的两名专家作为本次比赛的裁判现场打分。参赛选手们沉着冷静、有条不紊,充分展现了护理人员的专业技能和风采。赛后,选手们还得到了来自上级医院专家的专业技能指导,提高了临床急救处置能力,以考促练、以考促学的比赛方式也激发了他们提升急救操作技能的热情。

大众日报淄博融媒体中心记者 王甜 通讯员 王志伟 孙晓明



## 学习应急救护知识 提高自救互救能力

淄博5月13日讯 “心肺复苏的黄金救治时间只有4分钟。在4分钟之内,如果不恢复大脑的供血和供氧,有可能发生大脑皮层死亡,而导致不可逆转的脑死亡。”5月11日上午,淄川公路事业服务中心邀请淄川区红十字会应急救护培训专业讲师诸葛峰为全体职工讲授应急救护知识。

本次应急救护学习采用知识讲座与技能操

作相结合的方式。诸葛峰结合多年从事应急救护工作的实践经验,系统讲解和演示了心肺复苏、人工呼吸、AED使用、创伤包扎、意外伤害处理等救护技能的操作原理和方法。随后,在老师的指导下,参训人员现场进行了模拟操作演练。大家踊跃实践,学习了应急救护的基本技能。

通讯员 周红强 刘畅

### 来稿选登

## 无怨无悔的选择

在淄博市精神卫生中心,我是男护士团队中的一名老大哥,至今工作已经有15个年头。从刚入职时的羞涩,到现在成为淄博市卫生健康系统2021年度最佳护士,一路走来,我越来越为这份职业感到骄傲。

记得刚来医院时,这里还没有男护士,那时我会觉得有点别扭,也会在乎别人异样的眼光。当患者喊马护士的时候,我常常羞于应答。但是后来,每当有女护士难以完成的工作我却能很轻松地完成时,内心就会有满满的成就感。比如面对年老或是体重比较重的患者,我可以独自一人扶他们起床,节约团队的人力,提高工作效率;比如我可以一个人提着大型器械快速赶到抢救现场……慢慢地,我的价值体现出

来,自信心也建立起来了,感受到医院越来越需要男护士加入进来,充实护理队伍。

15年说长不长,说短也不短,我见证了医院男护团队的发展与壮大。在院领导的重视与扶持下,近几年有越来越多的兄弟加入到男护团队中来,目前已发展到30余人。新入职的男同事们不仅有专业的护理技能,还多才多艺,有的是IT高手,有的是篮球健将、舞蹈高手……他们的加入让我们的团队更加有活力、更有力量。有了他们的陪伴,我也不再感到孤独。

“他们会尽己所能保护好女同事们的安全,当有患者冲动的时候,他们总是挡在我们的前面。”科室的女同事总是这样褒奖我们。

不仅有力量,我也是一名细

心、有耐心的男护士,我每天也会为患者整理床铺、打饭端水、洗澡理发剪指甲、打针发药写病历,陪患者放松娱乐,外出为他们采购各类生活必需品。

同时,我很感谢这份职业让我变得善于交流。在男病区,很多时候会和患者“兄弟相称”,患者更喜欢和我说一些不愿向别人说的内心感受,有助于他们打开心结。

大家经常说男护士是护理队伍中的宝,我们将会更加努力勤恳,踏踏实实、兢兢业业走下去,让这个称号当之无愧,让自己在精神卫生岗位上绽放青春与活力,为医院发展贡献男护团队的力量。

淄博市精神卫生中心男一病区护士 马永嘉

## 淄川中学 开展劳动教育实践活动

淄博5月13日讯 为引导学生树立正确的劳动观,养成热爱劳动、乐于助人的生活态度,树立“劳动成就自我”新风尚,淄川中学于五一劳动节期间开展劳动教育实践活动。

活动中,学生积极承担家务劳动,整理、煮饭、炒菜、洗碗、洗衣、扫地等,争做家务劳动达人,既减轻了家长的负担,又提升了自理能力。有的学生为家长做了一顿可口的饭菜,有的学生打扫家中卫生,有的学生清洗整理自己的衣

物,有的学生与家长一起种植蔬菜盆栽,还有的学生积极参加农耕农作劳动,在劳动中度过了一个丰富多彩的劳动节。

通过身体力行的劳动实践,学生们真切地认识到劳动价值,感受到劳动光荣。淄川中学将继续引导学生参加家务劳动、校园劳动、校外劳动、志愿服务等形式多样的劳动,让劳动教育成为激发学生学学习动机、巩固学习成果的重要渠道,助力淄川中学志勤学子全面成长。

通讯员 刘洋

### “非遗”传承进企业

## 赵堡太极拳走进星辰供水公司

淄博5月13日讯 为大力倡导职工开展全民健身活动,全面提高职工的身体素质,近日,淄博星辰供水有限公司充分发挥职工特长,结合新时代文明实践,开设赵堡太极拳培训班。

太极拳项目被联合国教科文组织列入人类非物质文

化遗产代表作名录,在我国流派众多,具有广泛的群众基础,是大家喜闻乐见的健身运动。淄博星辰供水有限公司职工王敬爱作为武当赵堡太极拳非物质文化遗产传承人、国家武术六段,免费现场示范教学,将太极拳每招每式逐一分解,详细讲解动

作要领,取得了良好的培训效果。

此次培训班也是星辰供水公司响应全民健身号召、增强职工体质、活跃企业氛围的一项重要活动和积极探索。开班前夕,公司号召职工积极报名,结合各岗位情况,利用工余时间,排定培训

进度,确保了趣味性、实效性。此次活动让职工积极加入到强身健体、修身养性的行列中,进一步丰富了广大职工的文化生活,增进了同事之间的交流,提高了身体素质,让大家在健身中得到更多的乐趣。

通讯员 孙景波 崔雪飞

淄博星辰供水有限公司  
ZiBo XingChen Water Supply Co., Ltd.  
扫码关注“星辰供水供气” 供水供气服务信息早知道  
供水热线: 5270300 18753316018 供气热线: 5272856

# 省钱就是硬道理!

德银五金交电有限公司

服务热线: 400-0533-848

