

湖南省疾病预防控制中心

公共卫生医师规范化培训简报

Newsletter on Hunan Standardized Training for Public Health Physicians

2020年第2期（总第4期）



湖南省疾控机构公共卫生
医师规范化培训基地

2020年9月

CONTENTS 目录



抗疫风采

GO 勇往直前，战“疫”到底	01
GO 新硎初试，关键时刻，他们也能经得起考验	02
GO 我们，也在努力做好一名疾控战士	05
GO 迷雾中，公卫人在行动	06
GO 战“疫”家书：年轻的女儿，成长的公卫人	07
GO 我们都在“疫”起战斗着	08
GO 我们是通信兵	09
GO 老骥垂范 新骏驰鸣	10
GO 温誓词 战疫情	12
GO 抗疫战争中的普通人	12
GO 平凡英雄——防疫先锋兵	13
GO 应急战“疫”	14
GO 没有硝烟的“疫战”	15
GO 我的第一次流调，来得这么突然	16
GO 战地日记：因为年轻，所以无所畏惧	17
GO 以赤子之心，担使命之责	18
GO 不能把同胞拒之国门外，但会将病毒拦在民众前	19



教学实践

GO 公共卫生实践正式启航	20
GO 公共卫生医师规范化培训公共卫生实践教学部署会	23
GO 坚守·反思·前进——公卫规培学员抗击新冠肺炎疫情分享会	24
GO 疫情防控大讲堂	25
GO 援鄂驻京代表抗击新冠肺炎疫情分享会	26
GO 援非抗疫和国外研修分享会	27
GO 武汉抗疫分享会	28
GO 践学笃行，始于足下	29
GO 多措并举，提升健康宣教能力	30
GO 毒蘑菇中毒高发季，科普宣讲，来啦	31
GO 公卫规培：奏响预防毒蘑菇中毒宣传教育“三部曲”	33
GO 实践中思考，总结中提升	35
GO 总结 自省 充电 提升	35
GO 授人以鱼，不如授人以渔	37
GO 检阅 分享 自省	37



学习总结

- GO** 学而不厌 分秒必争——湖南省疾病预防控制中心传防科实习总结
GO39
- GO** 积极备战 从容应对——湖南省疾病预防控制中心传防科实习总结
GO40
- GO** 勤学 求索 笃行——湖南省疾病预防控制中心食安科实习总结
GO42
- GO** 学知不足 业精于勤——湖南省疾病预防控制中心免疫规划科实习总结
GO43
- GO** 稳中求进 构筑健康屏障——湖南省疾病预防控制中心免疫规划实习总结
GO45
- GO** 松而不懈 有备无患——湖南省疾病预防控制中心应急办实习总结
GO46
- GO** 青春化作汗水 知识深留心底——湖南省疾病预防控制中心应急办、免规科实习总结
GO47
- GO** 努力学习 不断提高——湖南省结核病防治所阶段性实习总结
GO48
- GO** 学海无涯 永不止步——湖南省疾病预防控制中心性艾科、应急办实习总结
GO49
- GO** 认真学习 补齐短板——湖南省疾病预防控制中心病媒科实习总结
GO50

- GO** 当好自身健康第一责任人——湖南省疾病预防控制中心慢病科实习总结
GO51
- GO** 跟随实践 将健康融入生活——湖南省疾病预防控制中心慢病科实习总结
GO52
- GO** 学然后知不足——湖南省职业病防治院风险评估科实习总结
GO53
- GO** 逐一事而至精——湖南省结核病防治所阶段性实习总结
GO54
- GO** 身体力行，做好健康生活的“排头兵”——湖南省疾病预防控制中心慢病科实习总结
GO55
- GO** 感染·感恩·感动——湖南省疾病预防控制中心麻防科实习总结
GO56



党建团建

- GO** 锤炼锻造，牢记嘱托，不辱使命——学习贯彻习总书记回信精神
GO58
- 左手信仰 右手远方
.....59

勇往直前，战“疫”到底

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 岳阳县疾病预防控制中心 赵思维

2020年开春之际，当所有人还在家中其乐融融地吃着团圆饭的时候，新冠肺炎疫情的警报拉响了。这是一场突如其来、毫无防备，看不到任何硝烟的战争，这也是“敌在暗，我在明、占不到任何优势”的战争。一种未知的病毒肆意妄为地破坏着这个和平的世界，疯狂掠夺着健康的生命，让所有人在这

个原本开心幸福的时刻，陷入无限的恐慌之中。此时，我们，已经完成第一学期学习的湖南省第一批公卫公共卫生医师规范化培训学员，在第一时间加入了各自单位的抗疫队伍，首当其冲地白衣执甲、逆行出征，一路勇往直前，无所畏惧，战“疫”到底！

本章节展现了学员们各自的抗疫经历。

湖南省公共卫生医师规范化培训第一期学员参加抗击新冠肺炎疫情情况

序号	学员姓名	工作单位	抗疫工作内容	参与抗疫时间
1	周旭	衡阳市疾控中心	健康宣传组（负责健康教育，媒体宣传及信息发布）	2020.2.2~4.17
2	赵思维	岳阳县疾控中心	当地医院公卫科，高速公路测量体温，排查病例	2020.2.2~4.18
3	刘继佳	株洲市荷塘区疾控中心	流行病学调查，写流行病学调查报告，值夜班，接电话	2020.1.28~5.3
4	田红霞	株洲市疾控中心	流行病学调查，写流行病学调查报告	2020.1.31~4.17
5	王湘	永州市疾控中心	应急办报数据，值夜班，接热线电话，机动队队员	2020.1.27~4.17
6	杨超	益阳市疾控中心	市督查组组员	2020.1.19~5.5
7	田涛	宁乡市疾控中心	机动队队员，流行病学调查、写流行病学调查报告、病例报告的归档整理	2020.1.26~5.5
8	刘琴珏	邵阳市疾控中心	应急办，负责病例样本的登记，每日实验室结果的录入，整理接收确诊病人的资料	2020.1.31~4.17
9	范灯辉	邵阳县疾控中心	流行病学调查，写流行病学调查报告	2020.2.1~4.17
10	杨芷卉	怀化市疾控中心	流行病学调查，写流行病学调查报告	2020.1.26~5.1
11	李泽颖	永州市疾控中心	流行病学调查组（跑县区），机动队队员，写宣传稿	2020.1.26~4.27
12	李成	郴州市疾控中心	机动队队员，流行病学调查。	2020.1.26~5.5
13	曹远强	汝城县疾控中心	流行病学调查，采样	2020.1.27~4.20
14	罗飞	长沙市疾控中心	收集流行病学调查报告。统计病例基本信息	2020.1.27~4.20
15	李妙	湘西州疾控中心	日常值班，参与消毒，信息汇总，机场值守	2020.2.10~4.30

新研初试，关键时刻，他们也能经得起考验

——湖南省公共卫生医师规范化培训学员抗疫总结

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 田红霞 李妙 周旭



湖南省疾控中心公共卫生医师规范化培训第一期学员合影

2020 年是人们盼望已久的金鼠年，也是令人难忘而害怕的一年。新春佳节还未开始，新冠肺炎疫情已悄然席卷神州大地。1 月 24 日，湖南省开始启动突发公共卫生事件一级响应，全省乃至全国都进入了疫情防控紧急状态，所有医务人员和疾控防疫人员随时待命，纷纷按下手印，为走上前线、抗击疫情写下请战书。

在长沙，有一群初出茅庐的公卫医师规培学员，他们来自各市州、县区疾控，绝大多数是 90 后，是刚走出校园的新生力量，他们还都是父母捧在掌心的儿、女，有一位是幼儿的父亲。前期他们已经经历了三个月的公共卫生基础理论学习及两个多月的临床实践，积累了扎实的理论功底和敏锐的流行病学思维。1 月 29 日，在接到基地要求学员立即返回原单位抗击疫情的通知后，他们毫不犹豫，退票重订返回单位的车票，纷纷奔赴抗击疫情的战场。作为战斗中的新兵，他们不惧困难，挺身而出，关键时刻，他们在用行动回应“战若召，召必回，回必胜”。

流调组，细思极恐的“侦探兵”

田红霞、李泽颖、范灯辉、田涛、杨芷卉、刘继佳、李成、赵思维、曹远强、李妙十位学员都被安排在机动队流调组，随时突击出动是他们的工作常态。他们 24 小时待命，哪里有疫情，哪里就有他们的身影。这次新冠肺炎疫情的处置，是他们的第一次实战，以前都是在书本上学习暴发调查的十个步骤，这次检验学习成效的时候到了，他们能经得起战“疫”的考验吗？答案是肯定的。自疫情阻击战打响以来，他们已经连续工作近一月，无论是在凌晨还是周末，他们 24 小时不关机，接到中心通知，最多半小时内集合到位，以军人的速度穿上厚重的防护服，整装出发深入医院隔离病房，冒着被感染的风险，进行现场流行病学调查。他们认真细致地记录下病例的基本情况、发病诊疗经过、病例居住环境及暴露情况、发病前后的活动史等等。



学员杨芷卉（右一）在对疑似新冠肺炎例开展流调及咽拭子采样

做完流行病学调查之后，还要及时返回单位撰写流调报告。他们要像“侦探”一样，以“细思极恐”的警惕性和使命感，凭借扎实的专业技术功底和敏锐的职业嗅觉，以最快的速度，梳理每一个确诊病例或疑似病例复杂的活动轨迹和生活片段，以缜密的推理，精准锁定传染的源头和关键的密切接触者，研判传播风险。必要时，他们还要深入病家，开展密切接触者的现场排查，就密切接触者的管理对社区进行指导。这一切基本上都是在 24 小时内完成，不眠不休，夜以继日，基本上是常态。但疫情就是命令，防控就是责任。作为青年疾控战士，他们以沸腾的热心，坚决的行动，希望在关键时刻，经受“召之即来，来之能战，战之能胜”的时代考验！他们的优秀代表，李泽颖同学，已经作为湖南省第三批援鄂流调队，驰援湖北黄冈。在与病毒交战更加激烈的战场上，她作为全队最小的队员（25 岁）抱着“无所畏惧”的必胜信念，开展下一阶段的抗疫工作。

消毒组，负重作业的“消杀兵”

任何一种传染病，切断传播途径是非常必要的，而场所的消毒是杀灭病毒、切断病毒传播的重要举措。抗击疫情期间，不论是白天还是晚上，刮风还是下雨，每一个病例居住的小区、逗留的地方都有他们背着喷雾器消毒的身影。穿上防护服，当呼吸受阻，当护目镜模糊甚至流水，当汗流浹背，当耳朵和脸颊被勒得生疼，背负着重达二十余斤的喷雾器，对着空气物表严格消杀，紧张、闷热、劳累，这些感觉会贯穿消毒作业的全过程。而一次这样的消毒，一般持续四十多分钟。



学员李成（右一）在对病家进行终末消毒

作为年轻的 90 后，他们大多数是家里的独生子女，都是父母捧在手心里的宝贝，但是在疫情面前，他们毫不退缩，随叫随到，即使累得腰酸背痛，也是咬牙坚持，绝不虎头蛇尾，以小身影承担大责任。每当现场消毒完之后，他们都会心里的宝贝，但是在疫情面前，他们毫不退缩，随叫随到，即使累得腰酸背痛，也是咬牙坚持，绝不虎头蛇尾，以小身影承担大责任。每当现场消毒完之后，他们都会认真细致地收拾整理好消毒用品和防护物品，并详细填写消毒记录表，医用废弃物的处理格外小心。“忙碌而充实的一天，累并快乐着！”他们笑着说到。一路走来，他们有教训，有委屈，有温暖，有感动。他们在负重作业中成长！

信息组，不眠不休的“通讯兵”

在信息组，刘继佳兼职流调和应急晚班接电话。他们虽未战斗在最前沿，但也一直在后方尽职尽责，和一线战士一起并肩战斗。



学员刘琴珏（右一）在核对县市区上报的流行病学资料

他们 24 小时坐班，接收市县区上报的流行病学调查报告，登记确认患者信息、发病日期、流行病学史等，提取流行病学报告中的关键信息，查找线索，汇总上报。提交给指挥部对疫情动态、传播风险进行分析研判。即使白天忙碌了一天，但在深夜也经常被电话叫醒，接收、审核病例报告卡，汇总数据，这已成为他们的工作常态。大家近 1 月以来心心念念、每日一睁眼就希望看到的“今日新增病例、累计病例、出院病例、死亡病例……”等疫情发布信息，就出自他们之手。只有他们知道，公布给普通民众的这段数字描述之前，是多少人的不眠不休，接力迎战，承载了多少疾控人的辛劳、汗水甚至泪水。还有 24 小时应急热线电话值班，从小到某高速路口为何没人值守量体温，到我家的马桶应该如何消毒，虽然回答的都是一些平凡琐事，但也给恐慌中的人们一丝“安念”。

宣教组，科普众生的“宣传员”

周旭被分配在宣教组，李泽颖也承担一部分宣传工作。宣教组，不像奋战在一线的流调组、消毒组时常出现在人们眼前，但每日疾控公众号发布的新冠肺炎的健康科稿件、宣传的先进事迹，都经过他们反复推敲，仔细斟酌，每一个标点符号，每一个词语，每一句话的专业性与准确性都成了他们反复琢磨的对象，目的就是让更多的人了解新冠肺炎防控知识和疾控人在抗击疫情时的默默坚守。



学员周旭在斟酌科普宣传资料

健康科普稿件内容的选择，需要他们保持高度的职业敏感性，一般是从 24 小时公众热线来电中筛选咨询的热点问题，并结合每个特定的时间节点，像复工复产复学、居家防护等，锁定宣教对象，力

求使科普贴近大众需求，通俗易懂，简约明了。宣教组的小伙伴们除了编写常规的科普文章，制作宣传海报和折页，还设置了专家一问一答、防疫漫画和小视频等喜闻乐见的板块供大家学习。他们还负责疾控工作内容、典型人物先进事迹稿件的编撰、推送和宣传。正是有了他们的描绘，才让大家清楚知道，在疫情防控中，除了医护人员，还有这样一群人，他们来防群体发病，他们第一时间检测病毒，他们来给病家消毒，他们给大家传送科普...他们有一个共同的名字——“疾控人”。

湖南基地，青年战士的“保障团”

湖南公共卫生医师规范化培训基地——湖南省疾病预防控制中心教科科的各位老师也没闲着，他们被分配到了机动队流调组、综合协调组和后勤保障组等参与疫情防控工作。分管公卫规培的领导陈曦副主任是湖南省疾病预防控制中心新型冠状病毒感染肺炎疫情防控工作领导小组检验检测组的组长，他时刻关注着学员们是否已经全部到原单位报到，是否健康，是否已参与疫情防控工作。刘秀英老师是机动队十队的队长，负责协助永州片区的疫情防控工作，高强度的指导、汇总、上报，但始终没有忘记过对学员们的指导和帮助。她总是在第一时间在群里跟学员们分享最新的防控方案、诊疗方案及其培训课件、有价值的案例分析、科普视频、科普文章。刘老师不断地谆谆教导学员们，要珍惜平台，多实践，多请教，多学习，多思考，查找自身不足，明确下一步努力方向，把这次疫情应对作为刷新自我认识、确定奋斗目标的起跑线，在新学期里再储备，再出发。不仅在专业技术方面提供支持，在人生价值观方面也给予引领。她以身作则，为学员们分享抗疫期间很多优秀典型的感人故事，引导学员们记录自己、记录同事、记录时代。对于学员们上交的 13 篇心得感悟，她逐一审阅、批改，并以每一篇优秀稿件的成稿过程为例，教给学员们如何选题，如何让题目别具一格，如何让故事直击人心，如何让语句更加精炼。这种手把手的教授，将使学员们终身受益。在基地的指导和学员们的努力下，坚信，这一次新冠肺炎阻击战，会在基地的发展壮大、学员的自我提升的道路上，留下浓墨重彩的一笔！学员们，加油！

我们，也在努力做好一名疾控战士



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
株洲市疾病预防控制中心 田红霞

2020 年注定是个不平凡之年，今年是我婚后的第一年，本来计划在春节期间从贵州遵义回湖南永州好好陪陪家中的父母，但一场突如其来的新冠肺炎疫情打乱了原有的计划。

疫情就是命令，防控就是责任，作为株洲市疾控中心一名年轻的党员及专业技术人员。1月29日，在接到湖南省疾病预防控制中心教科科要求学员立即返回原单位抗击疫情的通知后，我毫不犹豫地退票重订返回单位的车票，第二天便奔赴抗击疫情的战场。

按照中心的安排，我到了株洲市云龙示范区疾控中心参与现场流行病学调查、密切接触者追踪、采样等工作。在接到这个任务时，我内心十分忐忑，同时又非常激动，因为工作2年多以来，从来没有参与过这么大的疫情，这既是一次锻炼提升自我的机遇也是一次检验自我能力的挑战。没经历过2003年SARS的我，也曾幻想过假若有一天疫情真地暴发，世界会是怎样？经过了10来天的艰苦奋战，现在终于体会新冠肺炎疫情的负面影响力远超我的想象，疫情的蔓延，使得人们的生活节奏全都被打乱。为了避免交叉传染，各级部门宣传人们不要随意出门，许多人吐槽在家里无聊，然而人们眼中无聊的家，却是许许多多疾控人梦寐以求想回去的地方，在疫情的背后还有一群默默奋战在一线的疾

控人，他们牺牲了春节回家团圆的日子，夜以继日地检测样本，废寝忘食地进行病例流行病学调查，他们像侦探一样一个个把线索串起来，查找感染来源，是他们深夜还在为病家进行终末消毒、把密切接触者集中隔离……

刚来云龙区疾控的第二天，就确诊了一例新冠肺炎病例，当时已是晚上10点，按照监测方案的要求，必须要在2小时内上报，24小时内写出调查报告，在接到市疾控中心的阳性结果通知后，机动队的成员立即行动起来，负责流调的我立马投入到工作中，准备防护物资、个案调查表等，迅速出动对病例进行流行病学调查，包括患者基本情况、发病诊疗经过、病例居住环境及暴露情况、病前后活动史、密切接触者追踪等等，当写完调查报告已经是凌晨两点多，一身疲惫不堪，这时候才明白能够安静地睡到天亮是一件多么奢侈的事，但是一想到所做的事能早点把疫情控制，我心中便充满了信心和自豪。从第一例病例的手忙脚乱，到如今接到通知的从容不迫，一路走来，有教训、有委屈、有暖心，我自己在不断成长和进步。这次疫情让我深深体会到医疗是处理存量，疾控是控制增量，医疗针对的是个体的人道主义救助，是战术工作，疾控是控制疫情蔓延的战略工作。只有各级部门联防联控，各地群众群防群控，共同助力，才能够打赢这场没有硝烟的战争。

作为湖南省疾病预防控制中心公共卫生医师规范化培训的第一批学员，我深知规培的重要性，前期我们已经过3个月的理论学习和2个月的临床实践，为抗击这次疫情奠定了良好的基础。纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。将规培中的理论知识运用在本次疫情中，使得我在实战中能得心应手。面对日以继夜、高强度、超负荷的工作，疾控卫士毫无畏惧，越战越勇，不眠不休，殚精竭虑。疫情不息，战斗不止，我们规培学员，也会努力做好一名疾控战士，坚守战壕，与疾控战友一起，与全国人民一起，共克时艰，同舟共济，为打赢疫情防控阻击战贡献智慧和力量。

迷雾中，公卫人在行动



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
邵阳县疾病预防控制中心 范灯辉

今年冬天格外冷，新春佳节还未开始，新冠肺炎疫情就已悄然蔓延。疫情如同迷雾一般很快笼罩了神州大地，大家都在期待着一个摘下口罩沐浴阳光的春天。

从八月份参加公共卫生医师规范化培训以来，在湖南省疾控中心教科老师的严格要求和不断敲打下，我们珍惜平台，抓紧时间储备知识和技能，为应对突发公共卫生事件储备能量。1月23日，疫情来势汹汹，防控形势急转直下，湖南省第一时间启动了重大突发公共卫生事件一级响应。我所在的邵阳县疾病预防控制中心立即通知全体职工取消春节假期，按照省里、市里相关文件制订了详细的应急预案，组建了四支机动队。那时我因参加规培刚放假返回家中，县里还没出现疫情，但我明白这个时候正是疾控中心缺人、用人之际，也是检验我的学习成果之际，更是锤炼我的意志和能力之际。当日，我主动向领导请示，申请加入机动队一队，顺利成为一名应急流调组队员。

回单位后时刻待命，首次行动是在1月28日凌晨。此次行动中，应急流调组主要负责流行病学调查，对疑似病例的基本情况、发病与诊疗经过、临床表现、密切接触者信息等进行详细询问和调查。天气格外冷，护目镜早已被厚厚的雾气盖住了视线，只能借着模糊的视线继续完成调查，一个多小时的

流行病学调查结束后，检验科的同事已准备好采样器材，在采样试管上做好了标记，现场指导采样医护人员做好防护对病例采集咽拭子和血标本。

现场流调与采样完成后，回到疾控已经到凌晨四点多。大家虽然面带困意，但毫无怨言。当日上午检验科即派专人送至邵阳市疾病预防控制中心进行病毒核酸检测，当天晚上就发送过来了检测结果——阴性。大家都松了口气，但依我之见，该病例有武汉居住史，有发热、干咳等典型临床表现和肺部影像学改变，检测结果受咽拭子采样技术、体内病毒载量、检验技术等影响，一次阴性并不能排除。1月30日，再次采样送检，检测结果为阳性。流调组两小时内完成流调报告撰写并上报。消杀组的队员任务也来了，阳性结果一旦出来，不论时间有多晚，消杀组的队员都要立即赶往病例居住、活动场所进行消毒。这是我县首例确诊病例，类似的行动还有很多。不仅仅是一线机动队员，疾控部门的领导也一样，为了第一时间掌握疫情动态，为了保障防护物资及时补充到位，为了不缺席每一次有关新冠肺炎部署的会议，忙得连吃饭、睡觉都顾不上。从同事们和领导身上，我感受到在疫情面前，公卫人无畏的勇气、坚定的信念和忘我的精神，这场战“疫”能与他们一起并肩作战，我感到无比荣幸。

举国困难时期，感慨万千。回眸岁月，毕业已经一年半，与我的大学同学已天各一方。有的身在武汉一线疫情最严重的地方奋斗，有的身在其他疾病防控工作岗位上做贡献，但一个个都是全国疫情防控中公卫人的缩影。微信群里天天有海量信息：“新冠肺炎潜伏期可长达24天”“有的病例第五次采样检测病毒核酸才显示结果阳性”“无症状感染者引起的聚集性疫情越来越多”……新冠肺炎病毒的种种“神秘行踪”一一被流行病学调查揭露，但同时让公卫人有些不寒而栗，病毒真是无比狡猾，简直无章可循！随着复工复学高潮的到来，在层层迷雾下的疫情防控越来越艰巨！

但是我们并没胆怯，我们在微信群里互相鼓励，互相勉励坚守初心。习近平主席2月10日在朝阳区疾病预防控制中心考察中指出：“这场疫情对

于全国各级疾病预防控制中心的应急处置能力是一次大考。”我相信所有公卫人都备受鼓舞，信心倍增，在习总书记的带领下，在全国人民的共同努力下，公卫人，一定会以实际行动向党和人民交出一份满意的答卷。

有人说，今年冬天格外冷，但用心感受你就会

发现，到处都是守护温暖的力量。在疫情迷雾笼罩的土地上，八百万公卫人和医护人员坚守岗位，无数公职人员战斗在一线，全国的民众捐款捐物，我坚信，只要我们众志成城，同舟共济，一定会共渡难关。中国加油，武汉加油！

战“疫”家书：年轻的女儿，成长的公卫人



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
永州市疾病预防控制中心 李泽颖

亲爱的妈妈：

今年我们一家人度过了一个最特别的春节。往年因为您工作的原因，正月初六就回到工作岗位上班。今年您辞职在家，想多陪陪我们，而我却远到长沙，开启了公卫规培生涯。最意外的是，因为这场突如其来的疫情，我于大年初二回到了工作岗位，我们全家团圆的时间更是少之又少。

妈妈，还记得半年前您问我为什么要去参加湖南省公卫医师规范化培训？我想我的答案在今天变得清晰醒目了。

记得大年初二，我带着慌乱的心情返回工作岗位，熟悉了最新版的防控方案、诊疗方案、流调方案、消毒技术后，便和同事一起奔赴“战场”。当我到达现场，真正地开展工作时，我反而镇定了不少。因为我在省疾控中心培训时，学习了丰富的理论知识，积累了一些经验，这些知识和经验给了我处置

疫情的底气。规培期间，不论是健康教育与健康促进，还是重点疾病控制、暴发调查与风险评估，老师们都结合自身工作经验进行讲解。尤其是桌面推演，针对一起原因不明的疫情，根据所给的背景信息，一步一步推断出传染源，极大地锻炼了我们的流行病学思维。而临床实习阶段，跟随老师学习的各种生理生化指标的意义，也对我这次的疫情处置有所帮助。规培期间的所学所获，让我这个年轻的公卫人变得更加专业，也让我更硬气。我想，每一个公卫人都应该带着自己的一份工作责任，都应该不断提升自己专业的能力，这样我们才会变得越来越好。生命付出过多少努力就会有多少底气，而我也会越努力越幸运。

其实，在回到单位处置疫情期间，我发现了身边很多可亲可敬的公卫人。我们的中心主任陈伯中，是一名尽职尽责、担当有为的领导。疫情发生以来，他一直在坚守岗位，深夜还能看到他在工作群中沟通信息。即便身体不适，声音沙哑，仍奔波于市卫健委和市疾控中心之间，统筹谋划，精准施策，带领全中心职工攻坚克难。我们流调组的组长，也是急传科、应急办的分管副主任贺新国，他的家就在单位院内。为了疫情防控，他甚至都没回家吃过一口饭菜。我们急传科的谭夏林、李作超同志，他们已经连续 20 天没有回过家，他们这样做，就是为了能够在第一时间奔赴现场开展流行病学调查，找出传染源，划定密切接触者，早隔离，早治疗，及早控制疫情扩散。我们病毒实验室里的“博弈者”蒋永林，每天检测上百份样品，不管体力有多疲惫，防护服有多闷热，他在坚守中变得更加坚定。还有和我一起赴战场的周孝清，作为永州市疾控中心流

行病学经验丰富的专家，指导疫情防控时有条有理，总能把控制措施实施在点上，对待我这个年轻人，不吝指导，将经验和思路一一在实践中教授给我。妈妈，在这场战“疫”中，还有很多很多这样的同事，他们都是我心中最美的“逆行者”。您说，身边有这么多的榜样，这么好的老师，与您暂时的分离是不是很值得？

妈妈，经过这场战役，我觉得我们疾控人的担当和行动丝毫不逊于医务工作者。疫情防控的关键，是在于我们疾控人甄别每一个病例的密切接触者，隔离、管理、追踪观察，同时开展轰轰烈烈的科普宣传，号召全国民众加强自身防护，避免危险行为。裴医生说得好：医疗处理存量，疾控控制增量。医疗针对的是个体的人道主义救纸，是战术工作，疾控才是控制疫情蔓延的战略工作。昨天的新闻联播

中，习近平主席在考察朝阳区疾控中心时指出，这场疫情对全国各级疾控中心的应急处置能力是一次大考。这次抗击疫情斗争既展示了良好精神状态和显著制度优势，也暴露出许多不足，要把全国疾控体系建设作为一项根本性政策来抓，加强各级防控人才、科研力量、立法等建设，推进疾控体系现代化。我想，在即将加强疾控建设、培养疾控人才的浪潮中，我们公卫规培学员将是最直接的受益者。

妈妈，非典的时候我还太小，不知传染病的严重性；而今，我已长大，同无数名战友并肩作战，阻击疫情，守卫城市，守护家园。我们会继续发扬疾控人无私无畏、甘于奉献的精神，竭尽全力抗击疫情。希望您待在家中，合理休息，健康饮食，尽量减少外出活动，出门时佩戴口罩，保持良好的卫生习惯。春暖花开之时，我们再相聚。

您的女儿：泽颖
2020年2月11日

我们都在“疫”起战斗着



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
衡阳市疾病预防控制中心 周旭

没有人能够想到，翘首期盼的庚子新年，会如此紧张、焦虑、极端的方式开场。突如其来的新型冠状病毒感染肺炎疫情，虽然给我们带来了恐惧、害怕，但也让我们看到了属于中国的无比硬核的爱国力量。无论是放下12000元转身就走的“东港环卫”

袁兆文，还是捐献10万元“千叮咛万嘱咐不要透露个人信息”的爱心人士；无论是免费派发5万个口罩的祖孙三代，还是为医护人员24小时送餐的武汉90后餐饮店老板娘邱贝文……每一个人都战斗在其中。

与战斗在第一线的疾控人来说，被分配在健康宣传组的我，虽未战斗在最前沿，但也一直在尽职尽责地完成工作，和他们一起并肩作战着。每日衡阳市疾控公众号都需要发布新冠肺炎的健康科普稿件、宣传先进事迹。健康科普文章的发布，需要结合当下每个时间点有针对性地选择，像最近的“复工潮”，除了前期去各大官方网站、公众号参考他人的文章、规范和方案，还需要组内的各位专家反复推敲每一个标点符号、每一个词语、每一句话的专业性与准确性，以免对公众造成误导和理解上的歧义。先进事迹的宣传，让我看到太多太多一直默默坚守在岗位上的“平凡人”。无论是“舍小家，为大家”、坚守防控一线的宣传应急科科长罗强，还是让“病毒无处

遁形”的连续奋战在实验室的疾控检验人员；无论是“负重前行”全力以赴的防疫消毒战场上的娘子军，还是防疫战争中默默无闻用自己的方式服务大家的后勤保障团队……疫情当前，他们都毅然决然选择成为防疫环中的一员，迎难而上，用自己的实际行动成就疾控的“大作为”。

作为湖南省疾病预防控制中心公共卫生医师规范化培训的第一批学员，经过前期三个月的理论学习及三个月的临床实践，让我能将所学的健康教育、传染病防控的理论知识运用到抗击新冠肺炎疫情

情当中，做到学有所用。再想想疾控老师给我们上课时，讲到他们曾经参与 SARS、禽流感、甲流、埃博拉防控那份经历时的自豪，当时的体会还不是很深，真正经历了这一次新冠肺炎，对这份参与和坚守也更加向往和坚定。

“岂曰无衣，与子同袍”。在这场没有硝烟的战争中，武汉人是同胞也是同袍。只要我们大家携起手来，一起面对疫情，定能打赢这场硬仗。正如网友所说，“加油，我们在一起”“渡过这个劫，我们终会迎来春暖花开”。

我们是通信兵



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
邵阳市疾病预防控制中心 刘琴珏

新冠肺炎来临，当所有人聚焦武汉时，有这样一群人，他们自春节以来就放弃了假期，每日加班加点，他们要做的工作就是在邵阳市这座 740 多万的人口大市中，发现每一个可疑对象，确诊每一个病例，追踪排查每一个密切接触者，他们通过疫情监测、现场处置、实验室检测等一系列工作，争分夺秒狙击这场疫情！他们，是邵阳疾控人！

1 月 24 日，湖南省人民政府启动重大突发公共卫生事件一级响应机制。作为一名防疫战线的新兵，我也深知形势是何等严峻。正在老家过年的我立即申请回到单位参加“抗疫”。过去的半年，我参加了湖南省第一批公共卫生医师规范化培训，通过半年的系统理论和临床实践的培训，有努力、有收获、有成长！疫情当前，是检验是否学有所用、学

有所成的时候到了。胡世雄老师的现场流行病学调查，刘富强老师苦口婆心地教给我们监测系统数据查询与风险评估，这些课程对于基层加职场小白的我来说，现在可真是派上大用场了！刚开始，很多事情摸不着头脑，好在我们有个“公卫规培学员”微信群，省疾控中心教科科的刘秀英老师总是第一时间，把国家发布的最新版本的诊疗方案与防控方案，专业又科普的疾控福尔摩斯系列推送给我们，并时常教导我们“疫情期间信息爆棚，是你们学习知识的最好时候，不懂的要多问、多探讨，这比你们课堂上、书本中学到的更多！”正是在她的鼓励下，我主动申请到应急办去，当一名通信兵。

邵阳市疾控中心每天要从九县三区的基层疾控中心接收新冠肺炎疑似病例的标本，进行实验室检测。应急办负责接收他们上报的流行病学调查报告，登记确认患者的信息、发病日期、是否有武汉接触史、是否进行网络填报等信息，并对流行病学报告进行具体分析和关键信息提取，搜集信息线索之后再汇总上报。因为几乎全是跟数据、资料打交道，我们戏谑自己为通信兵。在中心领导胡邵华主任、肖善良副主任的带领下，应急办的通信兵们每天奋战到凌晨一两点。晚九点等当天最后一趟实验室结果出来，应急办刘涛科长即刻通知各县市区联络员，“xxx，今天送样的标本 xxx 是阳性，xxx 是阴性。流调资料还没有传过来请尽快传上来！”前期工作严格控制信息安全，出来的结果只能通过电话与传真传递。当一圈电话打完再到收集汇总所有县

市区的流调资料，已经接近深夜 24 点，但我们的工作还没有结束，疫情数据上传才刚刚开始。

密切接触者的表格、确诊与疑似病例基本信息一览表、疫情信息日报表、湖北省输出病例信息表、物资消耗与急需的表格、疫情电话记录表等都是每日必须定时完成的任务。尤其是密切接触者、确诊病例与疑似病例的表格中午十二点报一次、午夜十二点报一次，更不能出一点疏忽。有一次，新宁县与新邵县的病例患者因为名字只差一个字，地址出了点纰漏，我们就被劈头盖脸地教育了一顿，然后一张九十多例确诊病例名单的表格，我们三人更是轮番核对了三遍。

应急办的团队没有轮休，没有调休，借着收集数据偶尔的空档在办公室的椅子上闭眼就能入睡。刘涛科长在新冠病毒肺炎的第一个潜伏期里患上了重感冒，最严重的那天拖着腿一瘸一拐地走。随后马智泉同志也患上了重感冒，身体寒颤时全科室

的热水轮番灌进他的热水袋，这位憨厚的同志怀抱着热水袋，双手依旧没离开过键盘与鼠标。如果他们是普通民众，肯定是忧心忡忡，忙着自我隔离，焦灼就医，病毒核酸检测，但在每日一公布疫情数据这个越吹越响的“冲锋号”面前，他们全然已忘我工作。如果说还有一些牵念，那便是家里的宝宝。“我已经 19 天没见我儿子了。”提到儿子，马智泉话不多，却数度哽咽。

我们辛苦收集上报的数据、描述的疫情动态对指挥部研判疫情发挥着至关重要的作用。反映疫情晴雨的一纸报表不知承载了多少疾控人的辛劳与汗水。在胡邵华主任的领导下，邵阳市疾控中心全体职工听从号令，分工合作，尽管大家每天都在超负荷，尽管经常是忙得随便扒上几口饭，尽管几乎每天都是凌晨才回家，但大家心中都有一个信念：一定要在“通讯兵”这个岗位上站好岗，放好哨！

老骥垂范 新骏驰鸣



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
株洲市荷塘区疾病预防控制中心 刘继佳

年前公卫规培告一段落，我欢欣地拖着行李箱准备回家过年，然而新年伊始，病毒肆虐，在收到单位全体职工取消休假坚守岗位的消息后，我立即乘车返回，与同事们一起迎战这场非同寻常的“战疫”。

我，初出茅庐

我，90 后。返回到工作岗位的第一天，我便被编入流调组，信心满满地开始对当天的确诊病例进行流行病学调查。当时已是晚上 22 时，病例对自己的行程轨迹诉述非常简单，无法溯源，并且转入定点隔离医院后手机毫无信号，完全处于失联状态。为了调查清楚病例的活动轨迹和发病后的接触人员情况，我和同事重点调查病例家属，糅合每个人对病例活动轨迹的回忆，不放过每一条线索，并且多次前往定点隔离医院想方设法与病例联系，通过与医护人员对话、送对讲机进隔离病房、使用内部电话通讯等途径，试图对病例本人开展调查。然而，调查一度陷入僵局，当我在空荡荡的走廊上握着对讲机与病例对话时，她一口咬定没有其他活动轨迹，未接触过武汉来荷人员，并且多次避而不谈相关问题。无奈的结束对话后，我与同事面面相觑，默然无语。回到办公室，我仔细回想了病例所有能找到的线索和排查的接触者，意识到她绝对有所隐瞒，多次沟通毫无收获后，对未知的感染源头心忧焦虑，

无奈之下寻求了公安和交通部门的帮助。令人惊喜的是，在公安和交通部门定位排查后发现，该病例工作的服装厂老板有武汉旅居史，而且与病例一家是亲戚关系，期间有过多次接触，甚至有过聚餐史。此时，一条条线索才连贯明朗起来，我几乎长松了一口气，立即再次详细调查所有排查到的人员，以支持相应的检测和隔离观察措施。这是我接到的第一个调查任务，至今想起仍旧心有余悸、感慨万千。原本心怀窃喜，以为短短一段时日的学习可以大展身手，现实却给我敲了警钟，让我深刻认识到自己在课堂上和书本上学习到的理论知识其实并不那么丰富，应用到实际工作上还应谨慎多思，与他人沟通的技巧方式有待琢磨提高，与其他部门的联防联控、互帮互助在这非常时期是多么重要！

罗淼凯，消毒战士

防疫期间，无数医护人员和疾控人员不顾自己的安危，奋战在疫情防控一线，经历了流调、消毒等工作之后，我见识到了疾控同事们勇敢无畏、团结一心、坚决打赢新冠肺炎阻击战的决心。

“17年前的非典我们也是这样消毒的，非典没有将中国打倒，这次中国也一定会胜利！”已经59岁的罗淼凯叔叔坚定地说。我们曾笑言，罗叔叔作为单位里第一个即将退休的60后，代表着一个时代的印记，且等着回家含饴弄孙了。然而当疫情爆发之后，已在荷塘区疾控检验检疫一线工作了30余年的罗叔叔没有听从同事和领导的劝说留在后方，而是毅然地选择冲在消杀最前线。抗击疫情期间，每一个病例居住的小区、逗留的地方都有他背着喷雾器消毒的身影。消毒需要穿戴整套防护服，厚重且密不透风，身为防疫老专干的他总是一丝不苟地穿戴好，“保护好自己才能为防控疫情做更多事。”他经常温和地提醒年轻的消杀队员做好防护，千万不能随意。平时亲切随和的罗叔叔，每次从现场消毒回来，都收拾整理好消毒用品和防护物品，尤其是医用废弃物的处理特别小心，详细填写消毒记录表，绝不虎头蛇尾，这种严谨的工作作风深深

地影响着年轻的队员们。从大年三十自愿取消休假之后，他连续几天都是24小时值班，随时待命：“我还没有退休，现在大家都忙得不可开交，我更不能休息了。”朴实的话语，感动了所有同事们。

谭巧珍，带病坚持

春节前的最后一个工作日，荷塘区疾控检验科科长谭巧珍（90后）已经提前收拾好行李，准备下班后就回老家攸县和家人欢度春节。但手机里跳出的一条条关于武汉新冠肺炎疫情的消息，让她决定留守单位，随时待命。疫情发生后，谭巧珍立即和同事们奔赴一线采集疑似病人样本，面对心理崩溃、情绪过激不配合采样的病人，她耐心安抚沟通，成功采取病人样本，为检测结果的“一锤定音”打下基础。然而，1月27日，连日劳累的谭巧珍病倒了，高烧38.5℃，让同事和家人揪心不已，她自觉待在宿舍自我隔离。值得庆幸的是，经医院检测之后她只是普通感冒，服药休息后基本康复。在病中她仍旧惦记着工作，身体未完全康复就积极回到她熟悉的检验室，面对同事们善意的劝导和关心，她乐呵呵地说：“我不是咱们90后的老大姐吗？看着比我小的和比我老的冲在前面，我在家里也待不住啊！”虽然不能去一线采集样本，她也没有闲着，留在检验室配制病毒保存液，清洗消毒检验用具，尽全力为同事们做好后勤工作。谭巧珍说，如果身体条件允许了，她会第一时间投入一线战斗，因为这既是她的职责，也是一名共产党员的担当。

老骥垂范，新骏驰鸣。这场“战疫”，见证了一场跨越30年的疫情防控接力赛，那是一代代疾控人传递的名为责任的接力棒。疾控人也是平凡的父亲母亲、女儿儿子，在新冠肺炎疫情防控的关键期，他们更是勇敢坚毅的战士！疫情就是命令，防控就是责任！他们发扬着顽强拼搏的精神，坚守在抗“疫”一线，用执着的奉献和敬业精神为全区人民的健康筑起一道安全防线。

温誓词 战疫情



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
郴州市疾病预防控制中心 李成

“我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务……”1月30日，洪亮的入党誓词响彻郴州市疾控中心，第二党支部全体党员在支部书记曹继东的带领下，面对党旗，高举拳头，重温入党誓词。

在疫情防控的关键时期，二支部组织全体党员通过重温“入党誓词”这种简短而又隆重的方式，让支部全体党员时刻牢记疫情就是命令，防控就是责

任，牢记人民利益高于一切。

作为一名年轻党员，我也积极投入到这次战“疫”之中。我们单位共有11个流调组，每个流调组分片包干一个县区，我和周亮负责宜章县。疫情就是命令，防控就是责任！在这个关键时刻，我们每个人都不敢懈怠，一旦发现疑似病例，第一时间赶到现场，协助县疾控人员对病例进行流调。我们就像“侦探”一样，凭借扎实的专业技术功底和敏锐的职业嗅觉，以最快的速度，从每一个确诊病例或疑似病例复杂的生活轨迹和生活片段中，精准查找传染源和接触者。同时，还要走村入户，核对确诊病例或疑似病例提供的信息，与被调查者对比信息，将一个个看似毫不相关的片段，串成一条条紧密相连的传染链条，综合分析研判迅速找出有可能被感染的人员，做好隔离防护，指导可能有感染的场所进行消毒。

一个党员就像一面旗帜，一个党支部就是一个战斗堡垒，我很清楚自己肩负的责任使命，下定决心，一定在这场疫情阻击战贡献自己的智慧和力量。

抗疫战争中的普通人



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
宁乡县疾病预防控制中心 田涛

冠病毒疫情，令人感动的一方有难八方支援的“中华精神”，催人泪下的“请战书”、“家书”，还有那些明知病毒肆虐，却仍然逆流而上、抗争在疫情防控第一线、为保障人们健康而奋斗的可爱可敬的工作者。而2020年却也是普普通通的一年，外星人没有入侵，太阳系也没有爆炸，新冠肺炎的来袭虽然打了我们一个措手不及，但国家、政府的迅速应对，把疫情控制在了可控的范围内，只是改变了普通人的一些生活方式。而我，也是这普通人群中的一员。

2020年1月25日，我接到单位通知，要结束假期，赶回单位上班，作为宁乡市疾控中心第一机动队的流调人员奔赴抗疫前线。对此我自是早有预料，因为我之前是被单位派往湖南省公共卫生医师规范化培训基地参与公共卫生医师的规范化培训，

2020年注定是非同寻常的一年。让人难忘的新

单位在宁乡市启动了国家一级响应的情况下不可能落下我这个生力军。于是提上头天晚上就收拾好的行李，告别了家乡，乘坐高铁赶回单位。

回到单位立即就投入到如火如荼的防控工作中。由于没有住所，吃住都在单位。作为机动队的一员，不仅仅要完成自己的流调工作，碰到一些特殊情况，往往也会主动请缨。回单位上班十来天，我开展了对疑似病人的视频、电话流行病学调查，书写调查报告，对确诊病例家进行终末消毒，对病家进行消毒指导，也到乡镇卫生院实地观察他们的预检分诊、发热门诊设立情况。虽然每天工作到晚上十点多是常态，辛苦但也是感触颇多。

首先第一点就是改变了我的学习习惯。以前总是觉得知识够用就行了，并没有十分刻意地去追求看书时间与质量，看书看过一遍可能几天就忘了，这次却是忙里偷闲认真学习新冠肺炎的相关知识，毕竟如果没掌握好专业知识，不仅自己暴露在危险中，有感染上新冠肺炎的风险，更不能很好地完成肩上的使命。其次是感慨国家发达、科技发达给我们带来的便利。随着防控方案的版本不断更新，明确了流调人员可以使用视频、电话等方式开展流行病学调查，运用科技，极大地减少了我们的暴露风险，在保护了我们的同时，使我们获取信息更加准确、及时。还有一点最深刻的感受便是随着工作中跟临床方面的不断接触，意识到临床思维和公卫思维是存在不同的。这一点我在规范化培训临床跟班时并没有发现，我们更多的是注重患者的流行病学史，当这个病人没有流行病学史时，往往就会因为

惯性思维，认为这个病人肯定不是新冠肺炎；而临床医生比较注重临床表现，不管有没有流行病学史，只要他符合方案中的三条临床症状，就认为这很有可能是一个新冠肺炎的病人。在工作过程中，也确实存在询问病人后，病人没有流行病学史就对他放松警惕，就认为他肯定不是新冠肺炎的病人。直到有一次调查了一个患者，没有流行病学史，送样检测第一次检测出单核酸靶标阳性，虽然之后两次检测都是阴性，排除了这个病人，却也为我敲响了警钟。对于现在的疫情防控形势来说，万万不能放松警惕，粗心大意。

17年前的我还在上小学，对于2003年的那场非典疫情印象并不深刻。17年后的今天，作为一个亲身奋战在抗疫一线的疾控工作人员，印象尤为深刻。但是我坚信饱经磨难的祖国并不会因为这次的疫情而停下发展的脚步，一直以来，我们都在以外人难以理解的“中国速度”急速行军，被外界冠以“基建狂魔”的称号。如同一个一夜之间崛起的巨人一般。但通过十天内武汉建立起一座新型肺炎专治医院，我终于感到这并不是我们会魔法，一天有48小时，而是建筑、设计、通信、信息、交通、互联网行业内，乃至整个国家所有的普通人所聚集的智慧与力量，各行各业就像是巨人的肌肉、血管，而中国人民则像是供给这些组织营养的鲜血。十天建医院，3天建基站的万众同力之下，我们看到了这个巨人手臂中颤动的每一条肌肉，看到了他血管里奔腾的每一滴血液。中国最强的力量，从来都是千千万万普通人，而我，恰巧也是这普通人中的一员。

平凡英雄——防疫先锋兵



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
岳阳县疾病预防控制中心 赵思维

2020年是我工作以来最特殊的一年，突如其来的新型冠状病毒疫情大范围的爆发打破了新年的喜悦和热闹，让所有人陷入恐慌与无助，带着沉重的心情跨向新的一年。而我们作为疾病预防控制中心的人员——防疫先锋兵，在新年之际，本该和家人团聚之时，义无反顾的选择了肩负重担，冲锋在前，奋斗在与疫情抗战的最前线，只为打赢这场无烟硝战争。

我所在的单位是岳阳县疾病预防控制中心，正好相邻于全国疫情重灾区湖北省，因此我们所管辖的地区面临着巨大的威胁和挑战。而我作为湖南省

公共卫生规范化培训第一期学员更是有义务回到原单位挑起重担，与同事们一起共同奋斗在一线。

2020年2月9日，我加入了岳阳县疾控中心机动队，在这非常时期，我们需要随时赶往各个医院的发热门诊和隔离场所，对可疑人员进行流行病学调查，发现可能的传染源，确定消毒范围、采取处置措施、研判医学观察、居家隔离的对象及时间，用最科学的方式阻断疫情进一步扩散。

疫情就是命令，防控就是责任。在开展新型冠状病毒感染肺炎防控工作以来，我作为岳阳县疾控中心机动队的一员，每天和同事们不分昼夜的工作着，任务虽然繁重，但我相信经历这次防疫工作后，我一定会收获颇多的专业知识，吸取更多的工作经验，为提升今后防控重大疫情的应急处置能力打好坚实

的基础，能够及时精准消灭传染源，切断传播途径，将“病毒扼杀在摇篮”！在这次与新型冠状病毒感染肺炎疫情的抗战中，习近平总书记指出：这场疫情对全国各级疾控中心的应急处置能力是一次大考。这次抗击疫情斗争既展示了良好的精神状态和显著制度优势，也暴露出许多不足。要把全国疾控体系建设作为一项根本性政策来抓，加强各级防控人才、科研力量、立法等建设，推进疾控体系现代化。

作为湖南省规范化培训的一员，我们是疾控中心的新生代力量。我今后一定会谨遵习近平主席的指示，更加努力的提高应急处置能力，吸取过往工作中的经验，在疫情到来之时，勇往直前，争当防疫先锋兵！

应急战“疫”



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
永州市疾病预防控制中心 王湘

2020年春节，一场突如其来的新型冠状病毒感染的肺炎疫情席卷全国，让这个春节里每一片华灯璀璨的背后都附上了一层阴霾。如何尽快控制疫情，保障人民的健康，让永州市民能够安居乐业，成了摆在我们永州市疾控人面前的一道考题。永州市疾控中心党政领导迅速反应，干部职工立即行动，放弃春节休假返回岗位，疫情防控工作组成立了，应急机动队出发了，实验室检测组夜以继日，后勤保障组让一线同事无后顾之忧……疫情就是命令，防控就是责任，作为永州市疾病预防控制中心一名年轻的党员及专业技术人员，大年初一接到上班通知

后便立马准备动身从家里赶赴单位上班，想为这场战“疫”尽一份力。

按照中心疫情防控组的安排，我主要在应急办负责各县区送样检测结果的录入统计及报告发送，并整理汇总疫情信息按要求上报，同时负责24小时应急热线电话值班。为更好的解答来电咨询电话，我认真学习了最新版的防控方案、诊疗方案、消毒技术以及查询和收集了市民常见的就医、预防、消毒等问题资料，并根据中国疾控中心官网健康主题新型冠状病毒肺炎知识天地和官方微信公众号推文小结了市民常用的一些健康宣传知识点和常见误区。特别感谢第一期公卫规培科教科刘秀英老师，她在规培群里给我们分享了很多最新的、专业性强的科普推文，鼓励我们大家加强学习、多思考、多请教、多探讨，并在百忙之中给我们创造及时学习、请教问题的条件。

在应急办上班，与战斗在第一线的疾控人一样，虽然是负责幕后工作，但我们都有一颗抗击疫情、勇担使命的决心。在这里，我看到了有这样一群人在这场没有硝烟的战役中，默默地坚守，无私地付出，尽自己的一份责任，换群众的一片安心。

“老师您好，第三批实验室检测结果出来了，已经发送给您了，请您那边查收一下”。凌晨2点半，

应急办办公室孙志杰正在电话通知下面各个送样的县区并反馈实验室结果。自从疫情攻坚战打响以来，她一直恪尽职守，认真细致地完成各项工作任务。原本远在内蒙古家中度春节的她，在接到单位通知后义无反顾地赶回单位，投入到紧张的工作中。每天平均约发送百余份检测报告，并做好信息录入统计汇报。就算不是她的夜班，她也会记挂着工作动态，热心解答问题。

“我得喝点水缓一下，脑袋都是懵的了！”连续一天坐在办公桌边的唐贤对一起负责密切接触者统计管理的杨海霞说到。作为疫情防控信息组的成员，她们两个负责全市疫情密切接触者的统计工作，任务繁重，她们认真对待每一例病例，仔细核对，时时关注跟踪密切接触者动态：什么时候能够解除隔离、有无新增、是否是接触者发病、是否是聚集性发病、是否为医护人员、是否有发热乏力干咳等症状、是居家还是留院观察隔离等等。就这样，从早到晚，不分昼夜，而完成一天的工作任务后，作为母亲的她们还要喂养家中的小宝贝。

“小谢姐，找你问系统上报问题”“麻烦你把网上上报的各县区确诊的病例数目报给我一下”“有新的病例要审卡”……作为应急办的一名成员，谢湘云每天电话不断，找她要各种数据资料的人络绎不绝。按照甲类传染病管理要求，网络上报的新型冠状病毒感染的肺炎传染病报告卡，2小时内必须完成县市省三级审核。白天忙碌了一天，而在深夜经常会被电话叫醒，接收、审核病例传报卡，这些或许已经成为她的工作常态。而抗击肺炎这段时期，她每天都早早出现在办公室，忙到中饭时间，又匆匆忙忙去食堂打包一家人的饭菜送回去。

疾风知劲草，烈火炼真金。自新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来，永州市疾控人充分发挥战斗堡垒和先锋模范作用，在这场没有硝烟的战场上，以实际行动践初心、担使命，坚决扛起疫情防控责任。疫情还没有结束，战斗还在继续。作为疾控人，我们不会停止前行的脚步，为取得新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控阻击战的最终胜利，我们将不懈努力！

没有硝烟的“疫战”



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
长沙市疾病预防控制中心 罗飞

2019年12月，湖北省武汉市出现了新型冠状病毒的最初病例。1月20日官方公布的感染新型冠状病毒患者激增之前，武汉街头看起来和平时没多少不同。但从信息公布后，戴口罩的人突然多了起

来。其实这场病毒的袭击从12月就开始了，但是直到1月20日才引起更大范围的注意。

在1月23号之前我还在家里准备着过年的物资，准备着如何给过年增加一点气氛。1月23日晚上接单位通知：面对疫情，中心全员取消春节休假，义无反顾，严阵以待，做好一切准备应对可能出现的疫情。1月24日，长沙市启动重大突发公共卫生事件一级响应，从开始安安静静到立即响应，让我猝不及防。

面对新的疫情国家非常重视，要把人民群众生命安全和身体健康放在第一位，坚决遏制疫情蔓延势头。为了打赢这场疫情阻击战，把长沙的疫情控制住，大年三十，中心就派出5个工作督导组，分赴各大汽车站、火车站、高铁南站、黄花机场等地，指导开展疫情监测、病例排查等工作，落实“早发现、早报告、早隔离、早诊断”措施，防止疫情流入扩散。在行动上响应及时，为后面的疫情控制打下了坚实的基础。

为了更好地解答市民关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情疑惑，中心在原有 24 小时疫情应急值班电话基础上，另外专门开通 24 小时咨询电话。每天由原来的 2 个人电话值班增加到 4 个人共同承担工作。应急处置能力上也强化了队伍，应急处置机动队从常态下的 10 支扩充至 20 支，100 余名专业技术人员全天候待命，确保第一时间应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情，全力做好应急处置工作。

面对企业复工高峰期，为解决复工的防疫难题，春节期间，中心多次组织志愿服务队，上门为企业开展复工前的防疫技术指导和培训。在这支队伍中，很多人本身就已经肩负了疫情防控工作的重要任务，有的在应急处置机动队，有的在专家督导组，有的在消毒督导组，有的在电话咨询组。为了给即将复工的企业带来防控疫情的专业技术指导，他们千方百计挤出时间，前往企业，针对防疫盲点进行指导。

在这次疫情中我充分发挥了个人主动能动性。在规培基地放假后，我立即参与到单位疫情信息组的工作中，至今一直没有休息。在工作中主要负责个案的流调报告整理和基本信息汇总工作。在一份份增加的报告中感受到了疫情的严重性和疫情的不不断扩大。1 月 21 日，长沙市首例输入性新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例，截止 2 月 22 日 24 时，长沙市累计报告新型冠状病毒肺炎确诊病例 242 例。全国确诊从 1 月 20 日 291 例至 2 月 22 日 76395 例，33 日内确诊病例增加 262 倍；死亡病例从 6 例至 2348 例，增加了 390 倍。一个个死亡的数据是一个个生命的终止，我心里非常难过。

在抗击疫情期间，我懂得了提高个人能力是多么重要。希望通过两年的规培，提高自己的卫生应急综合能力，在没有硝烟的“疫战”中，成为一名来之能战、战之能胜的疾控战士。

我的第一次流调，来得这么突然



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
芷江县疾病预防控制中心 杨芷卉

2020 年 1 月 26 日，是我加入新冠肺炎疫情防控阻击战的日子。1 月 23 日武汉封城，使我从过年合家欢聚的氛围中清醒过来。我马上向单位领导表达了我要回到单位加班、与所有同事共抗“疫”的迫切愿望。

1 月 26 日下午，我接到中心主任的电话，单位

人手不够，需要我加入到防疫机动队中，担任一名流调人员。没想到，我的第一次流行病学调查（以下简称“流调”）来得这么突然。我有些措手不及：我只在地方病慢性病科工作过，没有任何流调经验。但疫情就是命令，我紧急“调集”在省疾控中心公共卫生医师规范化培训中学到的公共卫生知识和技能：穿脱防护服、戴口罩、消毒、流调、统计学分析、健康教育……马上平心静气，变得胸有成竹。在急传科科长刘蓓的指导下，在临危受命的第二天，我完成了从来没想到我能完成的任务——对一名新冠肺炎疑似病例开展流调和咽拭子采样，完成后已是凌晨 1 点。

第二天又是忙碌的一天。晚上 12 点才到家没多久，便接到紧急通知，昨天那名疑似病例采样结果出来了，是阳性。全县第一例阳性，全中心的人都警觉起来。而机动队的所有人，必须立即将患者的密切接触者再次排查一遍，确保没有人员遗漏。小萝卜头的我，跟所有的机动队员一样，奔跑在空无一人的大街上，追踪确诊病例的密切接触者并对他们展开调查。这天晚上，大家基本都没有睡。离

天亮还有两个小时，我迷迷糊糊打了个盹儿。心想：昨天对那名确诊病例开展流调的时候，庆幸自己学得扎实，防护到位。谁也不知道战争什么时候打响，而知识永远是最坚实的盔甲。

无数的一线人员的繁忙织成一道防疫之墙，而我，只是那无数当中平凡无奇的一小块砖。我的领导、同事、老师、朋友们，大都在一线、二线的疫情防控工作岗位。大家虽然都忙得来不及在微信群里问候两句，但是在“紧急发布”“权威发布”等字眼氤氲的气息中，大家都在感受着争分夺秒的紧迫感，勇于担当的责任感和众志成城的自豪感。

对病例开展流调的时候，和武汉一线的医护人员感同身受。穿上防护服，当呼吸受阻，当护目镜模糊甚至流水，当汗流浹背，当耳朵和脸颊被勒得生疼，当酒精过敏的我一次次被酒精喷洒全身，这时候我已经想不起其他了，全身心被疫情占据，没有时间想我怕不怕，我累不累，我危不危险！

工作中，我遇到过一例突发急性呼吸困难的疑似病例。亲眼见证了无数医护人员冒着暴露的风险，争分夺秒抢救这个患儿，尽管他们的医疗防护资源已经十分紧缺。即使现在，想起当时的情景，我仍然热泪盈眶。

我的妈妈，在医院从事感染控制工作，我们每天各自忙碌，经常一句话都来不及说。有时候在医院碰到，也只能点头示意一下。

这个寒冷的冬夜，我接受了第一次流调的挑战，也深刻体会到了不同岗位人的负重前行为我们守护的岁月静好：进出小区测量体温闪现的温度，社区工作人员上门排查留下的宣传单，组织部打来的慰问电话，周围同事的协助和鼓励，让我对抗疫胜利充满信心！

冰封万里，抵不住春来百花。新增病例在一日下降，看，春天，已在前方！

战地日记：因为年轻，所以无所畏惧



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
永州市疾病预防控制中心 李泽颖

2020年2月23日从报名到离开永州不到10小时，20小时后，我就在我们的主战场——黄冈市疾控中心，紧锣密鼓地出发了。走得匆忙，都没回趟家给父母当面说声再见。妈妈在隐隐地担心我吗？我要告诉她，我很坚强。
亲爱的妈妈：

今天执笔写信，是为了告诉您，我已经奔赴湖北黄冈，来到了战“疫”的最前线。因为走得急，都没能回家看看。

妈妈，其实我是发自内心地渴望有这样一个机会，让我用所学所获，在最需要的地方，做更多具体而实在的事情。因此在单位发出支援黄冈的报名通知时，我毫不犹豫地报名了。因为我知道，武汉胜则湖北胜，湖北胜则中国胜。而黄冈是距离武汉最近的城市，其严重程度可想而知。于是我积极地争取，争取这个可以做更多事情同时也更能让我成长的机会。也许是被我的热情打动，也许是被我的信心感染，单位领导给予了我充分信任。我终于可以带着满腔热情，踏上了支援黄冈的路途。

然而，战场未达，现实却给我浇下了一盆冷水。当我到达湖南省疾控中心参加培训时，我发现十名驰援黄冈的队员中，我是年龄最小、经验最浅且唯一的女性。看着理论知识扎实、实战经验丰富的前辈们，我的内心十分不安，一颗火热的心瞬间变得冰凉，我实在太担心我会帮“倒”忙了。在培训间隙，我想起了妈妈你常对我说的，我从小就是个个性坚

定、敢拼敢闯的女孩子；也是一个勇敢付出、乐观自信的女孩子。于是我暗自调整，我努力地告诉自己：年轻，不是你害怕的资本，而是你自信的资本。因为年轻，内心更应该无所畏惧。年轻的我，更应该走上战场，行使一名 90 后的担当与职责，让那个 17 年前被别人保护小女孩也能去守护别人。妈妈，后来我的内心变得很从容，一点儿也不慌张了。因为我知道，25 岁的我，也许能通过付出，做得比别人更好。并且我们这支队伍中经验丰富的前辈们，

都非常热心，处处提点我，在工作中也给予我很多鼓励和信心。我相信，和他们一起作战，我可以做得更好。

妈妈，出发前，我只是一名年轻、正在成长的公卫人。但是我相信经过这次战“疫”，我会成名一名坚强的疾控战士。我也相信，在成长的道路，不要害怕，勇于付出，我们终会成为一名骄傲的疾控人。

你的女儿：泽颖
2020 年 2 月 23 日

以赤子之心，担使命之责



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
永州市疾病预防控制中心 李泽颖

“在新冠肺炎疫情防控斗争中，你们青年人同在一线英勇奋战的广大疫情防控人员一道，不畏艰险、冲锋在前、舍生忘死，彰显了青春的蓬勃力量，交出了合格答卷。广大青年用行动证明，新时代的中国青年是好样的，是堪当大任的！”读完习近平总书记给北京大学援鄂医疗队全体 90 后党员的回信，我的内心久久不能平静。

2020 年伊始，新型冠状病毒侵袭华夏大地，城市被按下了停止键，然而却有这样一群人，他们一夜之间突然长大，穿上防护服，就成为了一名战士。他们不顾生死，不计报酬，坚守在各自的岗位上，每一个日夜都在与病毒赛跑；他们直面疫情，逆向而行，不惧艰险，勇挑重担。他们，就是为打赢疫情防控阻击战贡献力量，让青春在党和人民最需要

的地方绽放绚丽之花的青年人。

在抗击疫情的斗争中，在 4.2 万多名驰援湖北的医护人员中，就有 1.2 万多名是“90 后”，其中相当一部分还是“95 后”甚至“00 后”。年轻的脸庞朝气蓬勃，青春的力量一往无前，这是网友们对他们最高的评价。而我，能有幸成为他们中的一员，成为奔赴湖北开展疫情防控工作中的一名流调人员，备感骄傲与自豪。在黄冈这片洒满热血的土地上，抱着无所畏惧的心态，与黄冈人民共同战疫，从雨雪霏霏到杨柳依依，见证着黄冈从街头空无一人到人声鼎沸。

作为一名流调人员，我们的工作更像是一名“侦探”，开展流行病学调查，找出病人发病前 14 天的活动轨迹，找出病人发病后至隔离前的行程，追溯病例的感染来源，排查病例的密切接触者，一步一步抽丝剥茧。除此之外，承担撰写疫情分析报告和流行病学调查报告，采集病区外环境样本，消毒等工作。本着一名公卫人的职责，尽自己最大的能力，完成驰援黄冈的使命。

站在抗疫的最前线，我被身边党员同志舍身忘我、冲锋在前的精神所感染，迫切地想要加入中国共产党，积极向党组织靠拢，并时刻以一名党员的标准严格要求自己。终于在 3 月 17 日，火线加入中国共产党成为一名预备党员。在鲜红的党旗下，我大声而又庄严地宣读入党誓词，内心无比激动。我承诺，作为一名青年人，在今后的工作生活中，充分发挥自己的作用，用行动践行承诺，用足迹践行初心和使命，一心一意为人民服务。

正如孙春兰总理所说，90 后已经成长起来了。全国大学生共上一堂疫情防控思政大课，中央财经大学马克思主义学院冯秀军教授在《战“疫”里的最美青春》的讲课中提到：“出征那天，他们一夜长大；战“疫”征途，他们一路成长；在挥汗如雨中他们脱胎换骨；在逆境挑战当中他们顶天而立……这么看来，其实这个世界上从来也没有什么天生的盖世英雄，是责任是担当，是对责任的担当，让他们在一边恐慌，一边勇敢中破茧成蝶，淬炼成钢”。我们会

在磨砺中砥砺成长，在困苦危难之际挺身而出，承担一名青年人该有的责任与使命。

“青年一代有理想、有本领、有担当，国家就有前途，民族就有希望。”正如习近平总书记在回信中写到，我们青年人会努力在为人民服务中茁壮成长、在艰苦奋斗中砥砺意志品质、在实践中增长工作本领，继续在岗位上拼搏奋战，早日成为民族与未来的希望。

不能把同胞拒之国外，但会将病毒拦在民众前



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
宁乡市疾病预防控制中心 田涛

2020 年 3 月 17 日，在长沙市卫健局与单位领导的正确决策下，宁乡市疾控中心的全体工作人员经过长达两月余的艰辛工作后，终于使得宁乡市疫情防控形势趋于稳定，大家也能稍稍松一口气了。然而我这口气松的时间没有超过 1 小时，就接到办公室通知：“我们单位响应长沙市疾控中心的号召，需要派人前往黄花机场驻点，时间暂定一个月，单位研究决定派你和其他四名同事前往，现在十点二十分，你马上收拾东西，十二点出发”。

接到这个消息，我并没有因为没了放松时间而感到失落，首先想到的却是我规培班的一名同学——李泽颖，她刚满 25 岁，作为湖南援鄂流调和检测队最小的队员，对口支援黄冈抗击新冠肺炎疫情。由于表现突出，火线入党，成为了一名优秀的预备党员。她还正是 3 月 15 日习近平总书记的回信中写到的“不畏艰险、冲锋在前、舍生忘死，彰显了青

春的蓬勃力量，交出了合格答卷”的年轻人。有这样一个榜样在身边，工作起来也是充满了动力。

由于国内疫情已经基本控制，所有新冠肺炎的病例均由境外输入为主，所以湖南省政府领导决定参照北上广深的处置措施，将疫情防控关口前移，对所有大陆外旅客开展摸底调查。在机场驻点工作其实并不辛苦，但是却需要倒时差，因为我被分到了晚班组，上班时间从晚上八点直到最后一位乘客离开，我们流调组才能休息。工作内容就是对 14 天内有湖北、境外、港澳台旅居史的乘客进行详细调查并评估风险，决定是放行回他们的目的地由当地政府进行管理还是就地在长沙进行隔离。记得有一次晚班，一趟来自西哈努克的直飞航班到达机场较晚，乘客经过海关到达我们的流调台也耗费了一些时间，我下班时已是次日凌晨四点多。经过我们流调后回目的地的乘客中虽然有新冠肺炎病毒的核酸检测呈阳性，但队员们都进行了严格的二级防护，所以我们并不担心自己受到新冠肺炎病毒的威胁。

在机场驻点，把守境外入湘的重要一关，虽然国内疫情防控形势一片大好，国外疫情迅速蔓延，不能把海外同胞拒之国外，但因为工作的职责，我们必须把病毒拦在民众前。这让我想起习总书记两年前说过的志存高远，脚踏实地。我们心存消灭新冠病毒，保护中国民众的志气，踏踏实实做好每一件小事，不给病毒任何感染中国人民的机会，这就是我们当前的职责所在。

公共卫生实践正式启航

湖南省疾病预防控制中心科教科 刘秀英

由于受新冠肺炎疫情的影响,我们的“入学”日期一再推延。5月6日,终于开学了。同样受新冠肺炎疫情的影响,医院的病种少了好多,据悉,手足口病等儿童医院日常都爆满的季节性传染病,随着联防联控、全民动员抗疫情的开展,都销声匿迹了。鉴于此种情况,考虑到学员们在医院的安全风险,规培基地暂时中断了原先的临床实践安排,选择开启公共卫生实践,让学员们留在疾控机构实习,让他们继续在抗击新冠肺炎疫情的大熔炉中接受历练。

基地根据疫情防控中暴露出的疾控人员的能力问题,结合我们的具体实际,选择现场经验丰富的老师,就分析软件应用、流行病学调查技巧、疫

情、舆情监测与处理等进行了授课,并通过线上、线下等方式参加了多场抗击新冠肺炎疫情经验、反思分享会,受益匪浅。

基地管理办公室对公共卫生实践部分的实习和考核要求进行了部署,确定不定期召开班会,了解学员学习情况,对实践安排进行适时的调整。并根据需要,适时开展专题培训。结合学员来源单位对学员提出的培养方向和学员个人意愿,为学员制订了个性化的培训方案和轮科计划,组织各协同单位和专业基地的公卫规培管理员和联络员,召开了公共卫生实践部署会,就接下来的教学和考核要求进行说明。

湖南省疾控机构公共卫生医师规范化培训学员新冠肺炎疫情培训课程表
(2020.5.6~2020.5.19)

课程类别	授课形式	课程内容
疫情分析与经验分享	理论课	全球新冠疫情形势及启示 全国毕教网络课堂——疫情防控大讲堂
	分享交流会	坚守·反思·前进——公卫规培学员抗击新冠肺炎疫情分享会 援鄂驻京代表抗击新冠肺炎疫情分享会 援非抗疫和国外研修分享会 武汉抗疫分享会
疫情、舆情监测与处理	理论课	疫情信息报送和媒体沟通
流行病学调查	理论课	新冠肺炎疫情调查中的关键事项 流行病学调查技巧——以新冠肺炎为例 流行病学调查社会因素信息获取技巧
	案例分析	Y市一起因聚餐引发的新冠聚集性疫情调查 S市一起在公共交通工具上的新冠聚集性疫情调查 Z市C县一起新冠聚集性疫情调查 M市一起新冠聚集性疫情调查 Y市一起院内感染导致的新冠聚集性疫情调查 Z市一起大型国企新冠聚集性疫情调查 H市一起跨省大型会议引发的新冠聚集性疫情调查
软件应用	理论课	疫情数据分析及制图 调查问卷设计及应用
	示教观摩 实际操作	ArcGIS 软件应用 Epi Data 软件应用 亿图软件应用 Visio 软件应用

湖南省公共卫生医师规范化培训第一期学员公共卫生实践科室轮转安排表

周次	日期	李泽颖	范灯辉	刘琴珏	田涛	赵思维	田红霞	刘继佳	罗飞	曹远强	杨芷卉	杨超	周旭	李妙	王湘	李成
1	5.18-5.24	传防科	传防科	应急办	应急办	性艾科	免规科	免规科	慢病科	慢病科	慢病科	风评室	麻防科	麻防科	食安科	性艾科
2	5.25-5.31	传防科	传防科	应急办	应急办	性艾科	免规科	免规科	慢病科	慢病科	慢病科	风评室	麻防科	麻防科	食安科	性艾科
3	6.1-6.7	传防科	传防科	应急办	应急办	性艾科	免规科	免规科	慢病科	慢病科	慢病科	风评室	麻防科	学卫科	食安科	性艾科
4	6.8-6.14	传防科	传防科	应急办	应急办	性艾科	免规科	免规科	慢病科	慢病科	慢病科	风评室	麻防科	学卫科	食安科	性艾科
5	6.15-6.21	传防科	传防科	应急办	应急办	性艾科	免规科	免规科	慢病科	慢病科	慢病科	风评室	食安科	食安科	食安科	性艾科
6	6.22-6.28	传防科	传防科	应急办	应急办	性艾科	免规科	免规科	慢病科	慢病科	慢病科	风评室	食安科	食安科	食安科	性艾科
7	6.29-7.5	传防科	传防科	应急办	应急办	微检科	免规科	免规科	慢病科	慢病科	慢病科	风评室	环境科	环境科	食安科	免规科
8	7.6-7.12	传防科	传防科	应急办	应急办	微检科	免规科	免规科	慢病科	慢病科	慢病科	风评室	环境科	环境科	食安科	免规科
9	7.13-7.19	传防科	传防科	应急办	应急办	应急办	社区免规	社区免规	慢病科	慢病科	慢病科	职防科	耐药科	结防科	食安科	社区免规
10	7.20-7.26	传防科	传防科	应急办	应急办	应急办	社区免规	社区免规	慢病科	慢病科	慢病科	职防科	耐药科	结防科	食安科	社区免规
11	7.27-8.2	传防科	传防科	免规科	免规科	应急办	社区免规	社区免规	慢病科	慢病科	慢病科	职防科	门诊部	结防科	食安科	病媒科
12	8.3-8.9	传防科	传防科	免规科	免规科	应急办	传防科	传防科	慢病科	慢病科	慢病科	职防科	门诊部	耐药科	食安科	病媒科
13	8.10-8.16	传防科	传防科	免规科	免规科	应急办	传防科	传防科	社区慢病	慢病科	慢病科	职防科	结防科	耐药科	食安科	病媒科
14	8.17-8.23	传防科	传防科	免规科	免规科	应急办	传防科	传防科	社区慢病	病媒科	慢病科	职防科	结防科	检验科	食安科	病媒科
15	8.24-8.30	传防科	传防科	免规科	免规科	应急办	传防科	传防科	社区慢病	病媒科	病媒科	职防科	结防科	门诊部	食安科	病媒科
16	8.31-9.6	传防科	传防科	社区免规	社区免规	社区免规	传防科	传防科	社区慢病	病媒科	病媒科	职防科	结防科	门诊部	食安科	病媒科
17	9.7-9.13	传防科	传防科	社区免规	社区免规	社区免规	传防科	传防科	应急办	病媒科	慢病科	职防科	结防科	传管科	食安科	病媒科
18	9.14-9.20	传防科	传防科	社区免规	社区免规	社区免规	传防科	传防科	应急办	学卫科	慢病科	体检中心	结防科	结防科	食安科	病媒科
19	9.21-9.27	免规科	学卫科	社区免规	社区免规	社区免规	传防科	传防科	应急办	学卫科	慢病科	体检中心	结防科	结防科	地寄科	病媒科
20	9.28-10.11	免规科	学卫科	传防科	传防科	免规科	性艾科	性艾科	应急办	环境科	慢病科	职二科	结防所	结防科	地寄科	病媒科
21	10.5-10.11	免规科	学卫科	传防科	传防科	免规科	性艾科	性艾科	学卫科	环境科	慢病科	职二科	结防所	结防科	环境科	病媒科
22	10.12-10.18	免规科	学卫科	传防科	传防科	食安科	性艾科	性艾科	学卫科	地寄科	慢病科	职二科	结防所	结防科	环境科	病媒科
23	10.19-10.25	免规科	学卫科	传防科	传防科	食安科	性艾科	性艾科	食安科	地寄科	慢病科	职二科	结防所	结防科	环境科	病媒科
24	10.26-11.1	免规科	学卫科	传防科	传防科	慢病科	地寄科	地寄科	食安科	性艾科	慢病科	职二科	结防所	结防科	学卫科	病媒科

周次	日期	李泽颖	范灯辉	刘琴珏	田涛	赵思维	田红霞	刘继佳	罗飞	曹远强	杨芷卉	杨超	周旭	李妙	王湘	李成
25	11.2-11.8	免规科	免规科	学卫科	传防科	慢病科	地寄科	地寄科	食安科	性艾科	环境科	职一科	结防所	结防科	学卫科	病媒科
26	11.9-11.15	免规科	免规科	学卫科	性艾科	社区慢病	应急办	应急办	食安科	性艾科	环境科	职一科	结防所	结防科	学卫科	病媒科
27	11.16-11.22	免规科	免规科	学卫科	性艾科	社区慢病	应急办	应急办	病媒科	性艾科	学卫科	职一科	结防所	结防科	传防科	地寄科
28	11.23-11.29	慢病科	免规科	性艾科	性艾科	学卫科	应急办	应急办	病媒科	性艾科	学卫科	慢病科	结防所	结防科	传防科	地寄科
29	11.30-12.6	慢病科	免规科	性艾科	性艾科	学卫科	应急办	应急办	病媒科	传防科	学卫科	慢病科	结防所	结防科	传防科	地寄科
30	12.7-12.13	慢病科	免规科	性艾科	性艾科	环境科	消毒科	消毒科	病媒科	传防科	学卫科	慢病科	结防所	结防科	传防科	传防科
31	12.14-12.20	慢病科	免规科	性艾科	性艾科	环境科	消毒科	消毒科	环境科	传防科	消毒科	慢病科	结防所	结防科	传防科	传防科
32	12.21-12.27	慢病科	免规科	职防院	职防院	地寄科	社区慢病	社区慢病	环境科	传防科	消毒科	慢病科	结防所	结防科	传防科	传防科
33	12.28-1.3	慢病科	消毒科	职防院	职防院	职防院	社区慢病	社区慢病	环境科	传防科	免规科	慢病科	结防所	结防科	传防科	传防科
34	1.4-1.10	慢病科	消毒科	职防院	职防院	职防院	食安科	食安科	环境科	传防科	免规科	慢病科	结防所	结防科	传防科	传防科
35	1.11-1.17	慢病科	慢病科	职防院	职防院	职防院	食安科	食安科	消毒科	传防科	免规科	慢病科	结防所	结防科	传防科	传防科
36	1.18-1.24	慢病科	慢病科	职防院	微检科	职防院	环境科	环境科	消毒科	传防科	免规科	慢病科	地寄科	地寄科	传防科	环境科
37	1.25-1.31	性艾科	性艾科	职防院	微检科	职防院	环境科	环境科	免规科	传防科	免规科	慢病科	地寄科	地寄科	微检科	环境科
38	2.1-2.7	性艾科	性艾科	食安科	环境科	职防院	病媒科	病媒科	免规科	传防科	社区免规	社区慢病	地寄科	地寄科	微检科	环境科
39	2.8-2.10	性艾科	性艾科	食安科	环境科	消毒科	病媒科	病媒科	免规科	食安科	社区免规	社区慢病	地寄科	地寄科	微检科	环境科
40	2.18-2.21	性艾科	性艾科	结防所	环境科	消毒科	微检科	微检科	传防科	食安科	性艾科	食安科	社区免规	社区免规	应急办	消毒科
41	2.22-2.28	性艾科	食安科	结防所	环境科	病媒科	微检科	微检科	传防科	消毒科	性艾科	食安科	社区免规	社区免规	应急办	消毒科
42	3.1-3.7	环境科	食安科	结防所	社区慢病	病媒科	学卫科	学卫科	传防科	消毒科	性艾科	传防科	社区免规	社区免规	应急办	消毒科
43	3.8-3.14	环境科	食安科	慢病科	社区慢病	结防所	学卫科	学卫科	传防科	免规科	性艾科	传防科	免规科	免规科	慢病科	学卫科
44	3.15-3.21	环境科	食安科	慢病科	食安科	结防所	职防院	职防院	性艾科	免规科	性艾科	学卫科	免规科	免规科	慢病科	学卫科
45	3.22-3.28	环境科	环境科	慢病科	食安科	传防科	职防院	职防院	性艾科	社区免规	地寄科	环境科	传防科	传防科	慢病科	慢病科
46	3.29-4.4	环境科	环境科	社区慢病	食安科	传防科	职防院	职防院	性艾科	社区免规	地寄科	免规科	传防科	传防科	慢病科	慢病科
47	4.5-4.11	食安科	病媒科	社区慢病	食安科	传防科	结防所	结防所	社区免规	社区免规	地寄科	免规科	传防科	传防科	消毒科	慢病科
48	4.12-4.18	食安科	病媒科	环境科	病媒科	传防科	结防所	结防所	社区免规	社区免规	地寄科	消毒科	传防科	传防科	消毒科	食安科
49	4.19-4.25	食安科	微检科	环境科	病媒科	传防科	慢病科	慢病科	社区免规	应急办	传防科	应急办	性艾科	性艾科	消毒科	食安科
50	4.26-5.2	食安科	微检科	环境科	病媒科	传防科	慢病科	慢病科	社区免规	应急办	传防科	应急办	性艾科	性艾科	病媒科	食安科

公共卫生医师规范化培训公共卫生实践教学部署会

湖南省疾病预防控制中心科教科 刘秀英



会议现场

2020年5月18日，湖南省疾病预防控制中心在科技楼三楼会议室组织召开湖南省疾控机构公共卫生医师规范化培训公共卫生实践教学部署会。会议由中心科教科科长刘秀英主持，省疾控中心、省结核病防治所、省职业病防治院和芙蓉北路街道社区卫生服务中心规培管理员、省疾控中心各专业委员会规培联络员共计20余人参加会议。

会上，刘秀英首先汇报了公共卫生医师规范化培训学员年前接受的临床实践培训，年后参与的新冠肺炎疫情防控工作及自5月6日开学以来接受的新冠肺炎疫情防控专题培训。而后介绍了疫情后时

代本期学员临床实践和公共卫生实践培训安排的时间调整、各位学员公共卫生实践部分的轮科安排。最后详细介绍了学员管理制度、考核评价要求及科室的带教要求，明确了学员过程考核评价的技术要点。

参会人员就学员管理和考核细则要求展开讨论，刘秀英一一作答。各单位规培管理员表示，将严格按照要求，制定教学方案，明确教学师资，开展教学培训，加强学员管理，严格考核过程，努力使学员在本科室学有所得，专业能力有所提升。

坚守·反思·前进

——公卫规培学员抗击新冠肺炎疫情分享会

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 衡阳市疾病预防控制中心 周旭



会议现场

2020年5月6日下午,湖南省疾病预防控制中心在科技楼3楼会议室举办公共卫生医师规范化培训第一期学员抗击新冠肺炎疫情经历分享会。会议由学员王湘主持,中心公卫规培主管领导陈曦副主任、负责人刘秀英、班主任张博夫及全部15名规培学员参加分享会。

首先学员王湘进行简练而富有激情的开场白,接下来陈曦副主任致词。陈主任从我国所经历的汶川地震,SARS为例开场,结合我国和国外新冠肺炎疫情防控工作,总结了我国疫情防控的经验和不足,特别是立足人才培养、将健康融于所有政策等政策倡导,提出了对学员的培养目标和下一步规范化培训内容的调整。

接下来,湖南省第三批援鄂流调检测队队员李泽颖汇报援鄂经历,审视自身不足,确定努力方向;而后田涛代表驻黄花机场参与境外输入疫情防控的4名队员,进行工作经历分享。随后其他学员逐一通过PPT汇报抗疫收获,分享各自的工作内容

以及参与的典型案例,并结合在这次抗击新冠肺炎工作中所经历的挑战,审视自身不足,深化对规范化培训的认识,阐述抗疫心得、人生收获,确立学习目标,明确努力方向。

分享结束后刘秀英科长对学员的汇报进行了点评,指出多数同学准备充分,分享内容丰富,体悟深刻,在思维逻辑严密性、演讲感染力、案例完整性、故事性等方面需要加强。要求下一步进入科室开展公共卫生实践活动中,要勤于思考,善于提问,注重实践,学以致用,时刻铭记不足,补短板,强弱项,不惧风雨,勇挑重担,用实际行动时刻牢记习近平总书记在给“90后”党员回信中的期望,争做堪当大任的新时代中国青年,让青春在党和人民最需要的地方绽放绚丽之花。

学员们纷纷表示,在接下来的公共卫生实践活动中,会珍惜学习机会,针对自身不足加强学习,勤于实践,并在日后工作中不断反思,争取不断进步!

疫情防控大讲堂

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 岳阳县疾病预防控制中心 赵思维



学习现场

2020年5月8日和5月15日，由中国医师培训学院举办的全国毕教网络课堂——“疫情防控大讲堂”第一期和第二期培训顺利举办完成，我们所有公共卫生医师规范化培训学员在湖南省疾病预防控制中心科教科科长刘秀英老师的带领下，在科技楼三楼会议室准时收看了这场意义重大的网络培训。

疫情防控大讲堂的主持人是中国医师培训学员执行院长齐学进，他在课堂上重点提出了在这个不平凡的一年里，由新冠肺炎打响的这场没有硝烟的战争中涌现了一批杰出的代表，包括钟南山院士和李兰娟院士，他们有着丰富的临床经验，更有着有效的预防措施。为了让我们刚从学校毕业不久并且经验不足的住院医师和公卫医师学到更多的防治原则和有效经验，中国医师培训学院特地将百忙之中的李兰娟院士等一直在武汉一线指导抗疫的4位专家请来授课。

中国医师培训学院院长、清华大学临床医学院院长董家鸿院士的培训题目为《后疫情时代毕业后医学教育的思考和展望》，他从这次疫情大爆发过

后，总结出了中国医疗体系的存在不足。让我印象最深刻的是，他重点提出疾控中心专业人才缺乏，在后疫情时代需要加强公卫医师培训，让我明白了参加公共卫生医师规范化培训的重要性。

国家传染病诊治重点实验室主任、国家卫生健康委高级别专家组成员、浙江大学医学部李兰娟院士作了题为《新突发传染病防治思考——以COVID-19为例》的讲座。李兰娟院士讲述了亲身抗疫的感人经历，表扬了我们90后为代表的青年一代挺身而出，勇于担当，甘于奉献的精神。这让我想到了我们这批公卫规范化培训的学员中就有一个杰出的榜样，我们班的李泽颖同学参加了湖北省黄冈市的抗疫，她蓬勃向上的精神风貌值得我们每一个同学学习，是我们班级的骄傲！最后，李兰娟院士还特别提出临床住院医师也要学习传染病及突发公共卫生事件的相关知识。由此可见，我们公共卫生的知识至关重要。我们作为专业人士不仅要学以致用，更是要将一些有必要的知识，传播给大众，让所有人都拥有防控的理念。

国家卫生健康委员会医疗救治专家组成员、东

南大学附属中大医院邱海波副院长在黑龙江抗疫一线，通过现场连线作了题为《最后的防线——中国抗疫的责任与经验》的报告，讲述了中国医护人员在全球抗疫中积极分享新冠肺炎救治经验和做法，并向我们宣扬希波克拉底誓言。他认为这种古老的誓言是我们所有医务人员需要秉承的一种精神，让我印象最深刻的一句话，是对我们所有年轻医务人员的一番寄语：“偶尔去治愈，常常去帮助，总是去安慰”，让我明白今后的工作不仅仅是一项重

要的任务，更多的是肩上承担的责任，要发挥出作为公共卫生医师的人性光辉，为这个社会做出更多的贡献。

最后我想用邱海波副院长的另外一番话来激励自己，这个世界上没有从天而降的英雄，只有挺身而出的凡人。我想我就是一个很平凡的人，但是经过这次抗击新冠肺炎的工作经历及结合本次疫情防控大讲堂的学习，我想，在今后的工作中，作为公共卫生医师新一代的接班人，就应该在自己最平凡的岗位踏踏实实做好本职工作。

援鄂驻京代表抗击新冠肺炎疫情分享会

湖南省疾病预防控制中心科教科 彭琦

2020年5月9日下午，湖南省疾病预防控制中心在科技楼17楼举行2020年度第二期学术分享会，由抗击新冠肺炎疫情援鄂代表罗垵炜、黄涛、蔡亮、驻京人员代表方明礼分享抗疫工作经历和心得。会议由中心副主任陈曦主持，中心职工和规培学员参加会议。

陈曦副主任首先介绍了本次分享会的组织背景和分享者的基本情况。而后，四位专家一一进行抗疫工作分享。

传防科副科长罗垵炜，作为湖南第三批援鄂医疗队队员，于2月11日至3月22日，赴湖北黄冈协助新冠肺炎疫情防控工作。他从做好指导员培训队伍、做好战斗员查清复杂疫情、做好参谋员提出决策建议三方面介绍了在黄冈的抗疫工作经历和心得感悟。



传防科副科长罗垵炜分享

环境与健康课副科长黄涛，作为湖南疾控系统

第一批援武汉流调工作队队长，于2月17日至4月7日，赴武汉协助新冠肺炎疫情防控工作。他从凝心聚力切实开展流调工作、不惧危险开展环境消杀工作、统筹新抓手开展巡回督导工作、不辞辛劳开展实验室采样工作、坚守中担当开展疾控大培训等方面分享在武汉抗疫工作的经历和感悟。

微检科副科长，微检科党支部书记蔡亮，作为湖南疾控系统第二批援鄂流调检测队队长，于2月23日至3月30日，赴湖北黄冈协助新冠病毒实验室检测工作。他从实验室改造、建立实验室质量管理体系文件、实验室检测情况、流行病学调查、疾控大培训五个方面介绍了在黄冈的抗疫工作经验和心得。



微生物检验科副科长蔡亮分享

免疫规划科副科长方明礼，3月11日至4月3日，到北京参与境外入京赴湘人员接转及新冠肺炎疫情防控工作。他从当好工作组的防护“总监”、做

好旅客排查和疫情防控、制定一系列工作制度、数据收集整理四方面介绍了驻京抗疫工作的心得体会。

最后陈曦副主任进行简要总结，肯定了几位分享者的工作和成绩，并强调，他们的援鄂驻京抗疫工作，风险大，任务重，但他们不顾个人安危，迎难而上，体现了疾控人的责任与担当，值得在座的

各位好好学习。

与会者纷纷表示，听了四位援鄂驻京专家的分享，内心被深深触动，重温了疾控人的初心，更深刻认识到疾控人使命。在今后的工作中，会以这些“英雄”为榜样，立足岗位，提升能力，增强本领，在未来突发公共卫生事件处置中担当大任。

援非抗疫和国外研修分享会

湖南省疾病预防控制中心科教科 彭琦

2020年7月9日下午，湖南省疾病预防控制中心在科技楼17楼举行2020年度第三期学术分享会，邀请湖南省预防医学会办公室主任邓志红、传染病防治科孙倩莱分享援非抗疫经历，邀请慢性病防治科科长金东辉和芙蓉北路社区卫生服务中心主任赵蓉分享海外培训、研修经历和心得。会议由中心副主任陈曦主持，中心纪委书记罗曙光、副主任马海玲、中心职工、规培学员和实习生约100人参加会议。

陈曦副主任进行了简洁的开场发言后，四位专家分别做海外经历和感悟分享。

湖南省卒中防治办主任兼芙蓉北路社区卫生服务中心主任赵蓉，以《中国与英国社区卫生服务比较》为题，介绍了英国健康服务体系、我国的社区卫生服务和二者的比较。指出我国在全科医师人才培养机制、全科医疗机构的医疗设施配置、全科医疗机构服务质量、慢性病管理考核体系等方面需要加强。

慢病科科长金东辉，介绍了2019年12月赴以色列参加慢病管理及技术能力提升培训期间的学习经历，从方法和工具、知识和理论、科学精神几个方面分享了以色列之行的学习内容和成果，分享生动有趣，刷新了一些健康理念。

传染病防治科青年骨干孙倩莱，作为中国（湖南）赴津巴布韦和赤道几内亚抗疫医疗专家组成员，分享了2020年5月11日~6月9日期间在津巴布韦的见闻和援助经历。她首先介绍了津巴布韦的医疗卫生情况、疫情概况、疫情应对措施，而后介绍了专家组在津巴布韦期间的主要援助工作，包括向津

巴布韦部际联合工作组介绍中国经验、向内政部介绍执法追踪工作经验、向通讯部介绍健康码管理理念、向初等教育部介绍复学工作经验、对华人华侨、中资企业进行防疫指导、向津巴布韦卫生部提交《新冠肺炎疫情防控国家建议书》等，最后从国家强大、民族自信、团队力量方面讲述了个人的真切感受。



传防科青年骨干孙倩莱分享

预防医学会学会办主任邓志红主任医师，作为中国（湖南）赴津巴布韦和赤道几内亚抗疫医疗专家组成员，分享了2020年5月11日~6月9日期间在赤道几内亚的见闻和援助经历。她首先介绍了赤道几内亚的基本情况、新冠肺炎疫情情况及当地疫情防控存在的问题，而后介绍了专家组在赤道几内亚的主要工作，根据两国见闻，将津巴布韦和赤道几内亚的疫情防控工作进行了对比，最后她从领队对做好援非抗疫工作的重要性、医疗队承担的医学援助和大国外交的双重使命、强大执行力对抗疫胜利的决定性作用方面阐述个人体会，表达了身为一名中国人的自豪感和幸福感。



预防医学会学会办主任邓志红分享

最后陈曦副主任进行总结发言，他肯定了各位专家的精彩分享，指出抗疫医疗专家组援助津巴布韦和赤道几内亚抗击新冠肺炎疫情是践行习总书记

提出的构建人类命运共同体理念的一次生动实践，专家组们不仅传授了中国的抗疫经验，讲好了中国故事，还传递了中非友谊，增进了中非感情，出色地完成了援助和外交任务。他要求专业技术人员提升专业知识技能，增强外语表达能力，为出国研修、学习、指导储备能力。

与会者纷纷表示，听了四位专家的分享，感触很深，获益良多。不仅了解了发达国家的社区卫生服务状况，还了解了非洲国家的抗疫状况，更是被分享者所传递的制度自信、民族自豪、国人幸福所感染。

武汉抗疫分享会

湖南省疾病预防控制中心科教科 彭琦

2020年8月19日上午，湖南省疾病预防控制中心在科技楼17楼会议室举行了2020年度第四期学术分享会，会议邀请原武汉市卫健委二级巡视员魏善波博士为分享全程参与武汉一线抗击新冠肺炎疫情的经历和心得。会议由中心党委书记黄跃龙主持，中心副主任马海玲、湘雅公共卫生学院副院长任国峰参会，约200余名职工、现场流行病学班学员、公共卫生医师规范化培训学员、本科实习生参加会议。



魏善波博士分享武汉抗疫

魏善波博士用2个半小时的时间，以《武汉疫情回顾与思考》为题，以时间为主线，从公共卫生专业和社会学角度讲述了疫情刚发生时的决策形成、现场处置、病原学检测等，从疫情发展的不同阶段阐述了医疗卫生人员对新冠肺炎的认识不断

完善的过程，结合核酸检测、无症状感染者、三民小区疫情等高频词汇分享了自己对一些热点话题的见解。最后就疫情后时代如何开展流行病学调查、科学研究、科学决策给出了自己的思考和启示。

分享结束后，大家就疫情中医学高等院校公共卫生人员的参与、疫情期间发布会的主体单位、武汉市全民核酸检测的承担机构等问题踊跃提问，魏善波博士一一详细作答。湘雅公共卫生学院副院长任国峰请魏博士为新冠肺炎疫情对年轻公卫人的启发提点建议，魏博士指出，首先要有兴趣，有情怀，要热爱本职工作；二是要有扎实的专业功底；三是要有勇于质疑的精神。

最后，中心党委书记黄跃龙做总结。他感谢魏善波博士的精彩分享，对全场与会者全程认真专注的聆听给与了肯定。他指出，新冠肺炎大流行被认为是二战以来最严重的全球危机，对世界经济运行、全球治理体系和国际政治格局产生重大冲击和影响。从健康角度来讲，新冠肺炎大流行对人类是一场灾难。他以“灾难往往是推动社会进步的动力”的观点，勉励与会人员珍惜中国疫情防控来之不易的胜利，并提高警惕，借鉴武汉抗疫经验，夯实专业功底，蓄积能量，提升能力，为迎接秋冬季的新新冠肺炎疫情做好技术储备。

践学笃行，始于足下

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 株洲市荷塘区疾控中心 刘继佳

2020年5月26日，湖南省第一批公共卫生医师规范化培训班学员在规培教室召开了本学期第一次班会。教科科科长刘秀英主持，全体学员参加。

会议开始，刘秀英通过详细介绍公共卫生实践培训阶段教学日志、考核记录等表格的填写，明确学员学习要求和实践要求，灌输“主动学、干中学、学中干”的理念，要求学员们在专业实践中主动配合并积极参与教学，学会自我加压、自我提升、自我总结，留意保存各类教学资料、学习记录。



班会现场

随后，学员们分组汇报了在不同科室一周来的学习情况，以及在实践学习中遇到的问题。新冠肺炎疫情进入常态化防控，在应急办实践学习的学员们直接进入紧张的工作状态，负责编撰监测日报、晚报。多渠道搜索各类疫情防控信息，监测国内外疫情防控动态，对省内各渠道信息进行分析、汇总、整理报送已成为他们的工作常态，常常需要加班到深夜。学员们表示感到压力巨大的同时，又是一次接受挑战、自我提升的机会，会在实践中锻炼自己、巩固知识、强化实践技能。

传防科实践的同学汇报主要接受了两项培训，一项是技术指导性文件的撰写，带教老师批注修订，胡世雄科长点评；一项是肠道传染病、呼吸道传染病的数据分析，接受老师的实时指导。慢病科实习的学员们汇报了慢病科老师对他们的严格要求、理论授课、软件应用和社区实践内容；介绍了慢病科科长在引导他们建立自我健康管理理念时，对他们

的锻炼、饮食、营养等提出的要求；谈到在慢病科坚持工间做广播体操的切身感受，应同学们强烈要求，现场展示了第九套广播体操，欢声笑语中刘科长建议赵思维同学先自学广播体操，从下周开始和慢病科的三位学员一起带领大家学习，引导整个班级树立自己是健康第一责任人的理念。

麻风科实习的学员向同学们分享了近距离观察麻风病人、学习采样和查菌的心得，表达了对麻防科两位科长现场手把手教学的感谢。食安科实习的学员汇报了食源性疾病预防报告系统等学习内容，介绍了5月份科室组织的全民营养周的健康宣教及6月份毒蘑菇中毒健康宣教计划，反映在实践中对Arcgis等软件使用不熟练等问题。性艾科实习的学员介绍了带教老师在“HIV感染者阳性的告知及HIV阳性家庭的咨询”方面的授课和答疑。免规科、结防所实习的学员汇报了带教科室的部署和自己的收获。言语间，学员们都表示了对各科室带教老师的感谢。

在经历了新冠肺炎疫情的防控工作之后，延期3个多月开学的学员们十分珍惜学习实践的机会，迸发出极大的学习热情。通过交流，学员们对不同科室的实践学习有了初步了解，表示很期待接下来丰富多彩的学习生活，会珍惜平台，加强学习，提升能力！

在学员们汇报交流之后，刘科长组织大家一同参加网络视频培训《新型冠状病毒的实验室检测》，着重引导学员具体到某种疾病的感染率、检测试剂的灵敏度、特异度，对某个体阳性结果、阴性结果的科学阐释，引发学员对新冠病毒核酸检测、抗体检测结果解读的深层次思考。

会议决定，以后每周开展一次类似的集中学习，由学员分享优质网络课程，或者推荐老师针对疑点难点授课，对重点知识还要布置作业，鞭策学员们养成良好的自主学习习惯，拓展专业知识的广度和深度，真正做到学以致用、用以促学、学用相长！

多措并举，提升健康宣教能力

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 永州市疾病预防控制中心 王湘

新冠肺炎疫情仍在全球肆虐蔓延，中国疫情防控取得了阶段性成果。此次新冠肺炎让大家看到了健康教育的重要性，广泛的健康宣传指导着公众在疫情期间的科学自我防护、远离病毒感染，为防止疫情扩散蔓延起了重要作用。

2019年12月13日，国家卫生健康委副主任王贺胜出席第六届互联网+健康中国大会讲话中指出：新时代健康已经成为一项需要全社会和全体人民共同参与的系统工程。各级卫生健康行政部门要把健康传播工作作为自身职责放在心上，扛在肩上，抓在手里；各级医疗卫生机构和广大医务人员，要主动转变理念和作风，借助健康传播把服务半径不断扩大，成为优质内容传播的主要供给者，体现大医精诚的新时代担当。

健康教育是一个长期的、持续的过程，通过长期的健康知识普及，可以增强公众的健康意识，提高公众的健康素养，培养健康生活方式，提高身体素质和生活品质。作为新生代的卫生健康行业从业者，健康教育，我们义不容辞。

2020年6月1日，湖南省第一批公共卫生医师规范化培训班学员在规培教室召开了本学期第二次班会，就健康教育和健康传播相关内容展开集中学习讨论。教科科科长刘秀英主持，全体在家学员参加。

首先，食安科梁进军科长为我们讲授了《预防野生蘑菇中毒风险交流》，强调要在正确的时间将正确的信息通过正确的渠道传递给正确的人，重点通过毒蘑菇风险交流案例讲解，让我们深刻体会到健康传播方式方法的重要性。梁老师强调，要学会抓住被传播者的痛点，这样才能使健康教育更有针对性，更深入人心，引起受众的注意和重视，而不是形式化地走下过场，不痛不痒，不能产生实效。学员们通过梁老师的授课，不仅收获了野生蘑菇鉴别、中毒等方面的知识，更深深地被梁老师分享的毒蘑菇中毒死亡案例所震撼。同学们都深深感受到，食品安全健康教育，任重而道远。



梁进军科长授课《预防野生蘑菇中毒风险交流》

而后，教科科科长刘秀英老师播放了为我们精心选取的健康中国国际公共卫生管理视频培训系列培训之一——《公共卫生、临床医学与新媒体》中的精彩片段，着重观看了果壳主编贾明月和新媒体账号“营养师顾中一”创始人顾中一老师的案例分享。贾明月老师就新媒体健康传播技能之换位思考方面，建议健康传播要从适应受众、适应场景、适应时机三个方面着重考虑，并结合果壳网的实际应用展开详细说明。顾中一老师结合自己十三年网上科普心得，分享了如何进行科普宣传，利用思维导图从构思、查阅资料、梳理初稿、精修美化、反复迭代等方面，逐步说明一篇科普稿件的成稿过程。两位老师的分享让学员们深刻感受到一篇优质科普需要深厚的专业积累、敏锐的职业观察、有趣的热点联系、广泛的文献检索、深入浅出的专业知识转化。

接着，规培学员罗飞分享了自己5月29日在北雅中学进行控烟知识宣传的PPT，播放了现场演讲的一段视频，介绍了通过学习认识到的不足之处。刘老师引导同学们结合梁进军老师的教学、贾明月、顾中一的视频培训，分析罗飞同学科普宣讲的优缺点。同学们对罗飞同学第一次应急宣讲就从容不迫、控烟结合新冠肺炎这一热点等给予赞赏，提出应在针对宣教对象突出重点、题目和引子增加吸睛点、专业术语科普化、与听众增加互动、语调讲究抑扬顿挫等方面加强。

最后，在食品安全科进行学习的学员王湘，结合该科近期举行的全民营养周系列活动“五进”之进

学校、进乡村，分享了参加活动的心得体会，强调健康宣教要基于受众针对性开展，策划、录播过程中各团队加强组织协调配合，前期预案要全面周到、涵盖突发状况的应急处理等。

刘秀英老师总结时提出，新媒体给卫生健康科普宣传开辟了广阔的天地。健康科普应该走出象牙塔，充分依托日新月异的新媒体技术，以更新颖、更接地气、更生动的方式飞入寻常百姓家，使更多人受益。要把健康传播从信息走向服务，从千篇一

律走向千人千面。受众在哪里，健康传播的触角就要伸向哪里，着力点和落脚点就要放在哪里，努力构建网上网下一体、内宣外宣联动的主流舆论格局，建立以内容建设为根本、先进技术为支撑、创新管理为保障的全媒体传播体系。最后她要求，规培学员们在接下来完成梁进军老师布置的毒蘑菇中毒宣教作业中，要充分运用今天学到的知识，在实践中提升专业素养，掌握和运用新媒体技术，提高健康宣教和健康传播能力。

毒蘑菇中毒高发季，科普宣讲，来啦

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 株洲市疾病预防控制中心 田红霞

《“健康中国 2030”规划纲要》指出：要坚持预防为主，推行健康文明的生活方式，加强健康教育，营造自主自律的健康行为，提高全民身体素质。作为一名疾控人，必须具备健康宣教和健康传播能力。

正值六月，湖南省进入毒蘑菇中毒的高发季节。6月1日，食安科梁进军科长为我们讲授了《预防野生蘑菇中毒风险交流》技巧后，布置了一项作业：15名学员分三组，分别针对农民、中小学生、城市居民进行毒蘑菇中毒的健康宣教。为提升规培学员的科普宣讲能力，省疾控中心教科科科长刘秀英将作业展示环节变成了一次科普演讲比赛。6月8日下午，在第三次班会上，“湖南省公共卫生医师规范化培训班学员毒蘑菇科普演讲比赛”拉开序幕。比赛由规培学员李泽颖主持，全体规培学员和16名评委参加。



科普演讲比赛现场

李泽颖介绍了比赛背景、评委来源、比赛规则及评分标准：三个小组每组派一名代表，按照抽签顺序依次上场宣讲。评委包括6名专家评委和9名大众评委，专家评委由湖南省疾控中心食品安全科、学校卫生科、教科科的6名老师担任，大众评委由南华大学公共卫生学院9名本科实习组成。评委从演讲内容、语言表达、综合印象、现场效果四方面进行评分，所有评分纳入计算，最后得分中，专家评委平均分占比70%，大众评委平均分占比30%，得分最高者为胜。

王湘代表中小学生宣传组（王湘、刘琴珏、田涛、周旭、李妙）首先开讲，该组科普宣讲面对的群体是中小学生，以《毒蘑菇十大认识误区，你中了几条？》为题，采用普通话宣讲。宣讲由植物大战僵尸的游戏拉开帷幕，提示一朵小小的毒蘑菇，可能会摧毁生命。而后围绕毒蘑菇中毒的十大误区，通过与台下“中小学生”频频互动，形象生动地普及了毒蘑菇中毒的预防。团队制作了毒蘑菇中毒科普的宣传折页，现场气氛活跃，达到了较好的宣传效果。

刘继佳代表农村居民宣传组（李泽颖、范灯辉、田红霞、刘继佳、杨超），以《莫让美味变杀手——珍惜生命，远离野生蘑菇》为主题，面对“农村居民”进行科普宣讲。为便于科普知识通俗易懂，采取了湘潭方言进行宣讲。主要介绍了蘑菇的基本知识、毒蘑菇中毒症状、发生中毒后处置及如何预防蘑菇中毒。宣讲过程中还穿插了全组成员参与的情景剧——

杨大爷一家食用野生蘑菇中毒的故事，同时也向评委展示了形象生动的毒蘑菇中毒宣教折页。该组宣讲形式新颖，生动有趣，通俗易懂，赢得了台下观众的阵阵掌声，营造了良好的宣讲气氛，达到了很好的宣讲效果。

城市居民宣传组（罗飞、杨芷卉、曹远强、赵思维、李成）由赵思维作为代表，以《食以安为先 蘑菇别乱采》为题，面对“城市居民”，采用岳阳方言进行宣讲。她用一个快闪短视频切入宣讲主题，宣讲内容包括城市人群野生蘑菇中毒风险、湖南省主要毒蘑菇及中毒症状、野生蘑菇中毒事件造成的严重后果及野生蘑菇中毒的防治方法，宣讲最后自作一首打油诗，告诫大家不采、不买、不食野生蘑菇，把演讲活动推向了高潮，赢得了观众的热烈掌声。

三组选手演讲完毕，湖南省疾控中心食安科科长梁进军着重对选手的宣讲内容进行了点评。梁科长首先肯定了三组作品采取了不同的形式，结合动画、情景剧、短视频等方式，能为宣传效果增色，但仍存在诸多不足：一是三组作品都没有完全做到课堂上强调的内容，即要在正确的时间将正确的信息通过正确的渠道传递给正确的人；二是指出了城市居民宣传组存在个别信息错误及部分内容不符合城市居民群体，强调做科普宣传最基本的一点是必须要保证向大众宣传的内容是正确的；三是中小学生对宣传组和农村居民宣传组虽然宣传信息没有出错，但是都没有抓住对方的痛点，也没有充分考虑到时间因素等；四是除了中小学生对宣传组有考虑到针对宣传内容结合具体可实施方式强化宣传效果，其它两组都没有给出强化科普宣传效果的具体方法。

接着，湖南省疾控中心科普演讲达人、2019年全国新时代健康科普作品征集大赛讲解类优秀奖获得者胡冀老师侧重点评了各位选手的现场表现。她对各位选手的表现给予赞扬的同时，指出科普演讲要丰富表现形式，要精炼宣讲内容，要规范语言表达，做到张弛有度，引人入胜；要注重肢体语言，运用得当手势；要仪表端庄，着装正式；PPT制作版面颜色要鲜亮明快，内容直观。



胡冀老师点评

评委点评同时，范灯辉、罗飞两位学员已统计好了各组得分。主持人李泽颖宣读演讲比赛的结果：刘继佳为代表的农村居民宣传组博取最高分，荣获冠军。梁进军、胡冀老师为该组所有成员颁奖，刘秀英、贾华云老师为城市居民宣传组、中小学生对宣传组代表赵思维、王湘颁奖。



为农村居民宣传组所有成员颁奖



为城市居民宣传组、中小学生对宣传组颁奖

最后，湖南省疾控中心教科科科长刘秀英对本次科普宣讲做总结发言，她指出，本次科普演讲比赛仅一周的准备时间，但每个团队都按照前期的教学要求，团结协作，齐心协力，做了充分准备，各位演讲选手的表现较以前有很大进步，给观众带来

了知识，也带来了欢乐。她强调，知识的转化更重要的在于输出，每一次宣讲都是理论梳理、知识转化、信息传递的过程。经过一年有意识的强化，大家的沟通交流能力已得到了很大提升。希望学员们在接下来的实习期间，强弱项、补短板，学会自主抓住机会提升沟通交流能力，提升科普传播能力，提高公众的健康素养。

比赛环节完毕后，学校卫生科胡冀老师结合参加大量科普演讲比赛的经历，从科普演讲主题的选择、演讲稿准备、演讲的表现形式及演讲的组成四个方面给大家传授了演讲技巧。

本次班会，通过科普宣讲比赛、评委点评、老师授课，学员们表示对科普宣讲的核心要素有了更深刻的认识，受益匪浅。

公卫规培：奏响预防毒蘑菇中毒宣传教育“三部曲”

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 永州市疾病预防控制中心 王湘

《“健康中国 2030”规划纲要》指出：要坚持预防为主，推行健康文明的生活方式，加强健康教育，营造自主自律的健康行为，提高全民身体素质。作为公卫人，尤其是作为新生代的卫生健康行业从业者，必须具备健康宣教和健康传播能力。为此，公卫规培班围绕“预防毒蘑菇中毒”开展了一系列活动，提升我们的健康宣教能力。

唱吟全员学习前奏曲

2020年6月1日，湖南省第一批公共卫生医师规范化培训班学员在规培教室就健康教育和健康传播相关内容开展集中学习讨论，多措并举，提升健康宣教能力。首先是食安科梁进军科长为我们讲授了《预防野生蘑菇中毒风险交流》，重点通过毒蘑菇风险交流案例讲解，让我们深刻体会到健康传播方式方法的重要性，梁老师强调要学会抓住被传播者的痛点，这样才能使健康教育更有针对性，更深入人心，引起受众的注意和重视，而不是形式化地走下过场，不痛不痒，不能产生实效。而后教科教科科长刘秀英老师播放了为我们精心选取的健康中国公共卫生管理视频培训系列培训之一——《公共卫生、临床医学与新媒体》中的精彩片段，着重观看了果壳主编贾明月和新媒体账号“营养师顾中一”创始人顾中一老师的案例分享，两位老师的分析让我们深刻感受到一篇优质科普需要深厚的专业积累、敏锐的职业观察、有趣的热点联系、广泛的文献检索、深入浅出的专业知识转化。最后慢病科规培学员罗飞和食安科规培学员王湘分别

分享了就近时间参与的实践宣传活动中的感受和体会，大家相互讨论学习存在的不足和在宣教过程中需要注意的点。



梁进军老师授课现场

唱好小组宣讲合奏曲

2020年6月8日下午，湖南省公共卫生医师规范化培训班学员“预防毒蘑菇科普演讲比赛”拉开序幕。15名规培学员分为三组，分别针对农民、中小學生、城市居民群体进行预防毒蘑菇中毒的健康宣讲，比赛由规培学员李泽颖主持，全体规培学员和16名评委参加。教科教科刘秀英老师对本次科普演讲比赛作总结发言指出本次科普演讲比赛仅一周的准备时间，但每个团队都按照前期的教学要求，团结协作，齐心协力，做了充分准备，各位演讲选手的表现较以前有很大进步，给观众带来了知识，也带来了欢乐，希望学员们在接下来的实习期间，强弱项、补短板，学会自主抓住机会提升沟通交流能

力，提升科普传播能力，提高公众的健康素养。比赛环节完毕后，学校卫生科胡冀老师结合参加大量科普演讲比赛的经历，从科普演讲主题的选择、演讲稿准备、演讲的表现形式及演讲的组成四个方面给大家传授了演讲技巧。通过科普演讲比赛、评委点评、老师授课，我们对科普演讲的核心要素有了更深刻的认识，受益匪浅。



毒蘑菇科普演讲比赛现场

唱出科普宣传进行曲

2020年6月15日至6月18日，食安地寄联合党支部、教科科党支部共同开展“坚持人民健康至上，预防毒蘑菇中毒”主题党日活动，赴永州市疾控中心开展毒蘑菇中毒防控和党建工作交流。我们公卫规培班有9名学员也一起参与，主要负责开展预防蘑菇中毒宣传和认知行为调查。在2个小时的会议交流后，与会人员分组行动，对永州四区县（冷水滩区、零陵区、东安县、祁阳县）开展毒蘑菇中毒宣教和认知行为调查。

第一组由省卫健委食品处孙永忠副处长带队深入零陵区和东安县，第二组由省疾控中心食安科赖天兵带队深入冷水滩区和祁阳县，采用问卷调查的方式，每县区抽查2个乡镇，每乡镇随机抽取

40-50人，对本地18岁以上居民开展野生蘑菇中毒的认知情况调查并宣教，通过问卷调查了解当地居民对于野生蘑菇中毒的认知情况，为针对性地预防、干预野生蘑菇中毒、保障人民生命安全提供依据。在东安县大江源村，孙永忠副处长等一行人还前去刚发生过毒蘑菇中毒的家庭询问当事人的相关情况，并带队上山找寻野蘑菇，通过微信连线湖南师范大学生命科学院毒蘑菇专家陈作红教授进行辨认，并把采得的各种蘑菇带到问卷调查现场，对我们大家开展现场实践教学。6月18日清晨，两组人员还专门前往菜市场调查毒蘑菇的摊贩销售情况。第一组人员在东安县某纵深不到1km的菜市场，就有十余个农民提着篮子卖野生蘑菇，同学们都深深感受到，食品安全教育，任重而道远。

通过一系列的“预防毒蘑菇中毒”宣传教育活动，给我们提供了实践的平台，也营造了浓厚的宣传氛围。同时，贴近群众的生活，让我们意识到在接下来的日常工作学习和实践中需要不断提升自己的专业素养，掌握和运用新媒体技术，提高健康宣教和健康传播能力。



毒蘑菇中毒认知行为调查现场

实践中思考，总结中提升

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 长沙市疾病预防控制中心 罗飞



学员刘琴珏在做分享

2020年6月22日，湖南省公共卫生规范化培训第一期学员的公共卫生实践培训已满一月，为了总结学习，分享经验，提高能力，学员们在公卫规培教室召开了本学期第四次班会。本次班会共有二项内容：一是公卫规培学员汇报在各专业科室开展一个月公共卫生实践的收获；二是教科科科长刘秀英老师讲授通讯稿和工作方案的撰写。

学习汇报环节由学员罗飞组织实施。12名在家学员通过抽签确定自己的汇报顺序，在限定时间（6分钟）内汇报学习收获。每名同学对汇报者就汇报内容（60分）和演讲表达（40分）进行评分，计算总分（满分100分）作为本次学习汇报的得分。学习汇报持续约1.5小时，多数同学都从收获、不足、感悟方面汇报了为期一个月的学习心得。规培学员们深刻体会到老师们的言传身教对自身的引导，并懂得了在工作中需要用耐心、细心、有心，毅力和意念来提高自己的工作能力。通过补短板、强弱项，主动学，勤思考提高专业技术能力。经过

现场实习深刻感受到理论学习与工作实践结合的重要性。

汇报结束后，刘秀英老师对汇报情况进行了点评，认为同学们的学习总结能力和语言表达能力得到了较大提高，以下同学表现突出：王湘同学明确学习目标，学习刻苦，工作勤奋，在接受大量的工作任务期间能力提升很快；范灯辉同学在传防科实习期间，接触了方案撰写、资料查阅梳理、现场采样等工作，工作内容丰富；赵思维和李成汇报中抓住了一个点——参观中大阳光社会组织，分享了关于社会组织在HIV/AIDS患者发现中的价值的思考。指出汇报存在以下不足：一是多数学员没有严格控制汇报时间，导致超时；二是流水账式叙述多，有点有面的汇报少；三是在同一科室实习的同学汇报内容同质化严重，缺乏个性化思考。

接下来，为了提高公卫规培同学们通讯稿和工作方案写作能力，刘秀英老师精心准备了课件，以学员们最近写的通讯稿为实例，从主题突出、内容层次分明、详略得当、语言流畅、格式规范等方面给同学们讲授通讯稿的写作技巧。以最近的工作方案、活动方案、会议通知等为例，介绍了方案的写作要点和完善流程，要求学员们在实习中多加锻炼方案的写作。

通过这次班会，同学们了解了在规定的演讲时间内将分享内容充分表达还需要做更多的前期准备，工作汇报内容为王、思考点睛。认识到在实际工作中通讯稿写作能力有待提高，方案写作能力欠缺，需要加强锻炼。

总结 自省 充电 提升

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 芷江县疾病预防控制中心 杨芷卉

2020年7月13日，湖南省公共卫生医师规范化培训的第一期学员在公卫规培教室开展了第五次班会。本次班会由三个环节组成，一是由上次班会3名因故未能进行学习汇报的学员，分享专业科

室实践收获及感悟；二是教科科科长刘秀英就学员提交的文献综述、论文写作题目组织交流和讨论；三是刘秀英老师讲授综述的撰写。

首先，学员李泽颖、刘继佳、杨超汇报前期学

习情况，分享实习成果，总结实习经验。沿袭前期汇报规则，所有学员对每名汇报者就汇报内容（60分）和演讲表达（40分）进行评分，计算总分（满分100分），取平均分作为学员汇报得分。经评分统计，王湘、李泽颖、刘琴珏荣获前三名。此次汇报锻炼了学员的总结能力、演讲能力和展示能力，让学员们在学习—总结—自省的良性循环中提升，并且时刻谨记学生身份，端正学习态度。



李泽颖同学分享传防科实习经历

刘秀英老师对学习汇报进行点评，首先肯定了学员在科室实习期间的优秀表现，认为每位学员有所获：刘继佳同学在免规科学习了撰写流行病病例监测报告、熟练掌握了监测系统的操作流程；李泽颖同学展示了在传防科充实的教学日志、多方面的工作日常，包括方案撰写、外出实践等，汇报主题明确，内容丰富，表现大方得体；杨超同学在职防院时多次前往不同生产厂房进行职业危害因素监测，实践活动丰富。刘老师也指出了学员们学习中存在的一些问题：一是学习态度不积极，大多处于被动学习状态；二是学习目标不明确，学习没有针对性；三是与科室老师交流不够，自主学习能力欠佳。刘老师针对以上不足提出如下建议：一是加强主动学习。学习不仅限于从老师身上汲取知识，同学之间应相互学习，取长补短；二是多翻看轮科

手册，明确在各专业科室的学习目标，主动向老师请教并提出学习需求，方便老师进行更好的针对性教学；三是在充分利用科室轮转这个时机，与老师建立良好关系，畅通交流请教渠道，方便今后工作开展。

第二个环节，刘老师就学员提交的文献综述、论文写作题目组织交流和讨论，她首先向每一位学员询问了选题的背景、现有的资料、接下来的计划和当前存在的问题，而后对每篇论文的立意、可行性、科学性、先进性进行了点评，明确了综述、论文的写作要求和完成时限，要求学员抓紧时间启动，尽快完成。



刘秀英老师为学员讲授如何撰写综述

最后，刘老师讲授如何撰写综述。她从文献综述的含义、类型、写作以及文献检索多个方面进行深入讲解，为学员后续的科研写作做好铺垫。

此次班会让学员们受益匪浅，通过分享学习、相互比较和老师点评，学员们发现在之前的学习中还有很多遗漏及不足之处，认识到学习是一个循环渐进的过程，在实践中总结，在总结中感悟，在感悟中提升。每一次班会都是一次难得的经历、一次自省的机会、一次态度的升华。弥补过去，做好现在，憧憬未来！

授人以鱼，不如授人以渔

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 宁乡市疾病预防控制中心 田涛

2020年7月27日下午，湖南省疾控中心副主任陈曦教授在二楼教室给公共卫生规范化培训学员、南华大学、湖南师范大学的实习生们等三十余人上了一堂题为“形势分析与应对分析”的课，深入浅出的为参加培训的同学们在今后工作中如何开展调查，设计方案提供了很好的思路，同时也给还未参加工作的学校实习生们对于今后在疾控这一线工作做了介绍与规划。

老办公楼二楼，课堂上，陈老师通过自身丰富的工作经验，结合扎实的理论基础，以其从事多年的艾滋病防治工作为例，生动形象的讲授了“形势分析与应对分析”，两个半小时的时长，同学们却并不感觉枯燥乏味，时不时还会因为陈老师的幽默诙谐而会心一笑。陈老师以“如何做到以问题为导向，先提出各类问题”为开头，接下来“怎么做？找准根本点预防”、“不忘初心，我们的目标是什么”、“认清定位，我们疾控能做什么”这一条主线；既向我们介绍了艾滋病一线的工作，也以此为例子，教导了我们一个标准的形势分析、应对分析流程应该怎样做。课堂结束后同学们都以热烈的掌声感谢陈主任能从百忙之中抽出宝贵的时间来讲述这么一堂精彩绝伦且意义非凡的课。



授课现场

正如古话所说：“授人以鱼不如授人以渔”。参加工作后，知道如何完成领导交代下来的任务固然重要，但更重要的还应该知道“我为什么要用这种方法完成这个任务”。陈老师此次的课，就是从源头上启发我们如何去分析形势，分析得越细致，离真相就越近，也就越好去应对，他这次的内容不仅仅是一次上课，更是一种方法学的教导与运用。这种方法能在艾滋病的预防与控制上取得很好的成效，那么取其本质将它用在其他的工作上面，也同样适用并能取得良好的效果，所以学会这一门方法学对于我们今后的工作是十分重要且必要的。与此同时我也相信经过湖南省疾控中心高质量的培训授课后，无论是公共卫生规范化培训学员还是南华大学、湖南师范大学的实习生们，都能学会很多之前在书本、学校所没有的知识与技能。

检阅 分享 自省

湖南省公共卫生规范化培训学员 邵阳县疾病预防控制中心 范灯辉



考试现场

2020年8月24日下午，湖南省公共卫生规范化培训第一期学员八月份班会在公卫规培教室举行。本次班会主要内容为第一学年年度考试和公共卫生实践交流，旨在通过考试检验学员们自从新冠肺炎疫情发生以来的理论和实践收获，通过学员们分享在各科室开展公共卫生实践期间的收获和体会，促使同学们进一步明确学习方向和目标，瞄准下一级段轮转的科室，以更加饱满的精神状态，开

展针对性的学习和提高。

第一学年年度考试时间为 2 小时，全体 15 名学员参加，考试内容主要围绕本学期学习内容和作业中常见问题，涵盖新冠肺炎流行性学调查、新冠病毒核酸和抗体检测、新冠肺炎疫情消毒的基本知识、案例分析，图表纠错等。湖南省疾控中心教科科科长刘秀英老师担任监考。

为了帮助学员们更有效地利用公共卫生实践提升自身所需能力，考试完毕后，刘秀英老师组织学员们进行了公共卫生实践的沟通交流。会上，15 位学员汇报了各自在实习科室的学习收获和心得体会，分享了各个科室的教学特点、专业真经和教学效果，纷纷表示在实践中收获了课堂上学不到的

知识，开阔了眼界，提升了专业技能、数据分析能力、方案撰写能力。学员们对实习带教老师的认真负责深表感恩。

刘老师详细记录了学员们的分享内容，希望学员们根据大家反馈的情况，进一步规划好学习目标，对下一阶段的公共卫生实践做出思考和调整。

最后刘老师反馈了科室对学员实习表现的评价，提出学员学习两极分化日趋严重，表扬了实习表现好的学员，警示了懒散、拖沓的学员，宣布了出科考试闭卷、教科现场督查等制度，声明了不严格遵守劳动纪律的惩罚措施，希望学员们能以先进为榜样，加强自律、自省，不断提升。

学而不厌 分秒必争

——湖南省疾病预防控制中心传防科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
永州市疾病预防控制中心 李泽颖

2020年，全国新冠肺炎疫情发生以来，一群初出茅庐的公卫人，凭借着规培期间培养的流行病学思维和知识储备，本着“若有战，召必回，战必胜”的坚定信念，奔赴抗击疫情的战场。战场上，我们是思维缜密的流调员，是负重作业的消毒员，是不眠不休的信息上报员，是科普众生的宣传员。尽管年轻，但我们珍惜每一次实践的机会，在工作中不断思考，在思考中不断完善，用行动诠释了一名年轻的公卫人的担当。规培学员战新冠，不破疫病终不还。在湖南省新冠肺炎疫情进入常态化防控后，我们带着前期工作中思考的问题与困惑，再次为未来续航。

一、学习、工作内容

根据前期个人意向和基地统筹安排，2020年5月18日至今，本人于湖南省疾病预防控制中心传防科开展学习，学习、工作的内容为公文写作、现场实践以及论文写作。

（一）文件撰写

人类凭文字而传承历史、传播知识、交流信息。对于一名公职人员而言，公文写作更是一项不可或缺的能力，也是一项实现自我价值、整合资源的机会和手段。传防科的公文写作锻炼，均与专业技术有关，大致可以将文件分为四类：通知、调查表、防控方案、风险评估以及科普文等。

1. 通过查找资料，撰写了《关于加强学校传染病防控工作的通知》。

2. 编写了《疾控系统抗击新冠疫情纪实调查表》。

3. 与同学合作完成了《疫情期间重要人物保障方案》《湖南省新冠肺炎疫情常态化防控期间现场会议防控指引（试行）》《重要领导参加会议健康管理建议》《湖南省境外务工人员新冠肺炎疫情防控工作指南》《援外人员归国转运防控工作方案》《关于进一步做好疫情防控期间医疗机构感染防控工作的通知》《湖南省医疗机构院内感染防控指引》《发热门诊规范化设置要求》《2020中国国际食品餐饮博览会疫情防控建议》。

4. 通过世界卫生组织、国家卫生健康委员会等官方网站查询疫情数据，针对不同时间部分地区疫情反弹现象，书写了《湖南省近期新冠疫情评估报告》《湖南省新冠肺炎疫情风险评估周报》。

5. 与同学合作撰写科普《分级诊疗是什么？在新冠肺炎疫情防控中起到了什么作用？》《新冠肺炎疫情下，伏天空调使用说明》等。

（二）现场实践

“作为一名疾控人，不仅要能说、能写，还要能跑”，这是一位年近退休的同事对我说的一句话，能跑即现场实践。在传防科学习期间，有幸参与了4次现场实践，实践场景各不相同，但意义和收获非凡。

1. 6月11日，参与长沙市黄花机场一起境外输入新冠肺炎疫情的调查。

2. 6月14日，参与湖南省重点食品及经营环境和从业人员新型冠状病毒应急采样。

3. 7月31日，承担湖南省秋冬季节传染病及其新冠肺炎疫情防控工作会议场所的消毒工作。

4. 8月13日-16日，承担湖南省卫生系统高级职称考试现场疫情防控工作。

（三）论文写作

1. 完成了文章《2014-2018年永州市流感监测结果分析》。

2. 目前正在撰写文章《湖南省1019例新冠肺炎患者发病至确诊时间间隔及其影响因素》。

二、学习收获

本次在传防科学习已有3个月，这短暂的学习时间除了让我对省级疾控中心传防科的工作内容

有了一个大致的了解。更学习到了很多新技能、养成了好的工作习惯。

1. 通过新闻、媒体时刻关注工作领域的疫情消息,进入世界卫生组织官网、国家卫生健康委员会官网查看疫情通报,养成掌握全国各地疫情动态的好习惯。病毒无国界,其传播范围和速度超乎我们的认知,时刻关注国内外疫情的发生动态,做好研判本省、市内疫情的发生风险,做好应急储备,迅速采取科学的防控措施,将疫情发生的风险降到最低。

2. 通过撰写各类防控方案、指引、风险评估等工作任务锻炼,使我意识到了文件、方案等与日常工作总结不一样。撰写相关技术文件时,查找资料、利用资料显得十分重要。技术文件中有关技术指导的内容都必须有出处、有依据。而在疫情防控的不同阶段,国家的相关指引也做出不同调整,我们必须时刻关注,学会利用对的资源,让所写的技术方案经得起推敲。

3. 养成科研思维,学会利用、挖掘数据。在撰写科研文章的过程中,掌握了文献管理器、英文文献阅读器等科研工具的使用,复习了统计软件的使用。学习期间,有幸观看了中南大学湘雅公共卫生学院统计学教授秦家碧老师对湖南省新冠肺炎患者数据的挖掘分析过程,对如何挖掘数据、利用数据、以及哪些内容的数据可以进行分析探讨有了

一个全新的认识,以及让自己养成了阅读文献的好习惯。学习的收获非常丰富,但是在不断学习的过程中也暴露了自己的不足:

4. 写文能力还有待进一步提高。通过对比老师们的修改稿,以及对措辞的不断斟酌,日常多阅读优秀的技术文件,学会将框架里的大点落到实处,让措施变得更具有操作性。

5. 科研思维需要不断训练。利用疫情网里的监测数据写作,实际上是一个对过去工作总结的过程,并在不断地总结中,发现新的亮点以及存在的不足,通过探讨分析,找出原因,提出科学的建议。

6. 理论与实践的结合还可以进一步加深。在学习的过程中,需要不断加强传染病理论知识的学习,同时在消毒等环节,需要将掌握的理论知识等转化为可量化的形式,便于消杀人员能够直观掌握。

三、下一步努力方向

针对前期工作中存在的不足,我将不断改进,不断提高,通过多写、多看、多总结来提升自己。同时,公共卫生不仅包括对重大疾病尤其是传染病(如结核、艾滋病、SARS等)的预防、监控和治疗,还包含了监督管制、健康教育等领域,需要我们持续、全方位的学习。学而不厌、分秒必争。带着一份职业信念,未来不断前行。

积极备战 从容应对

——湖南省疾病预防控制中心传防科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
邵阳县疾病预防控制中心 范灯辉

5月18日,我们正式开启了公卫规培的公卫实践阶段,我的第一站是在省疾控中心传防科。在此之前,我在原单位从事的就是传染病防控工作,本次规培我主动申请的培训方向也是传染病防控,我能获得这次宝贵的机会,要感谢省疾控中心教科刘老师为我们每位学员精心定制的轮科安排。截至目前,我在传防科已经实习了近三个月的时间,在这期间有学习的喜悦,也有成长的感悟。

一、学习、工作内容

1. 每日(含节假日休息日)9点前,向我的带教老师刘子言老师汇总全国除港澳台外,其他31个省(自治区、直辖市)和新疆生产建设兵团的所有

中高风险地区。

2. 负责对各地市区县疾控中心的自然疫源性疾（布病、出血热、狂犬病、钩体病、克雅病、诺如病毒、猪链等）送检省疾控中心的样本进行登记。

3. 负责对 14 个地市州疾控中心每月报送的狂犬病暴露后预防处置门诊汇总和疫苗使用情况报表进行汇总。

4. 对新冠肺炎相关的部分法律法规、政策文件、规范指南进行了汇总或分析：如对新型冠状病毒肺炎防控方案（1-6 版）进行汇总，分析总结的每一版防控方案的改进之处；收集整理从新冠疫情最早期到目前为止国家与湖南省应对政策和措施；从传染病防控、食品安全、水体安全等方面收集学校传染病相关的法律法规和标准。

5. 从事最多的是撰写文件，一般是由胡世雄老师亲自给我和李泽颖同学安排任务，然后我们公工合作，共同撰写出一份针对当前形势急需的文件，然后胡老师会再对我们起草的文件进行批改和指导，让我们对于方案文件的规范撰写有了一定程度的进步。

6. 现场参与处置的机会很珍贵，所以我每一次都比较主动和珍惜。6 月 11 日下午 4 点半，接到罗垵炜老师紧急通知，立即出动前往长沙黄花机场进行一起无症状感染的现场流行调查；由于北京新发地海鲜市场出现聚集性疫情，湖南省紧急启动重点食品及其经营环境和从业人员新型冠状病毒应急监测方案，6 月 14 日周日上午，我主动申请参与了长沙市芙蓉区马王堆海鲜水产市场的现场采样工作。8 月 13 至 16 日，我与规培同学们、曾舸老师顺利地完成了为时 4 天的湖南省卫生系统高级职称专业理论考试的疫情防控指导工作。

7. 加入到了传防科新冠课题的论文写作中，目前进行新冠肺炎住院时间的影响因素分析研究。

二、学习收获

首先，说到些许收获，就不得不提文件撰写，在传防科撰写的文件主要分为四类，包括通知、调查表、防控方案以及疫情分析等。截至目前，通过查阅资料，我撰写了《关于加强学校传染病防控工作的通知》；编写了《疫情期间大型金融会议防控工作方案》；与同学共同完成了《疫情期间重要人物保障方案》《疾控系统抗击新冠疫情纪实调查表》《湖南省新冠肺炎疫情常态化防控期间现场会议

防控指引（试行）》《重要领导参加会议健康管理建议》《湖南省境外务工人员新冠肺炎疫情防控工作指南》《援外人员归国转运防控工作方案》《关于进一步做好疫情防控期间医疗机构感染防控工作的通知》《湖南省医疗机构院内感染防控指引》《发热门诊规范化设置要求》；通过世界卫生组织、国家卫生健康委员会等官方网站查询疫情数据，针对不同时间部分地区疫情情况，撰写了《湖南省新冠肺炎疫情分析》（周报）。

另外，现场参与疫情处置、现场采样、疫情防控工作指导，也让我受益良多。现场疫情处置中碰到的问题，罗老师都能一一解决，我从罗老师身上学到了不少流调处置技巧。目前新冠疫情的形势还是不停反弹，从最开始的武汉华南海鲜市场，到后来的北京新发地市场、大连市海鲜公司，新冠病毒好像就喜欢在海鲜市场这类低温环境下生存，通过参加马王堆海鲜市场的现场采样，我们直接接触到本次新冠疫情最可能关联的外环境，提高了我对从业人员、环境、食品现场采样能力。然后是疫情防控工作指导，特别是这种动辄几万人的大型考场的疫情防控工作，从入场到离场各个环节都容不得一点马虎，极大地丰富了我的指导经验。

从刚进传防科那会，我时常会感到知识与能力有所欠缺和经验不足，现在的我对撰写文件有了那么一点点心得体会，通过大量的文件撰写，进一步提高了我的业务素质和理论水平，也提高了我的文字水平和综合能力。

三、下一步努力方向

1. 加强理论学习，努力提高自身素质。我坚持把加强学习作为提高自身综合素质的关键措施，谦虚地向科室老师学习，争取得到他们的支持和帮助，积极参加现场班的学习课程或讨论。利用业余时间多了解新冠肺炎的研究进展，提高自己的综合能力，为自己开展各项工作提供强大的理论武器。

2. 认真做好本职工作，合理安排时间撰写论文。一是我要认真履行自己上述的岗位工作，努力认真地完成组织和老师交予的各项工作任务。二是在不耽误其他工作的情况下，在新冠肺炎课题研究上求真务实，循序渐进。

3. 积极备战，从容应对。当前国内新冠疫情形势还是扑朔迷离，只有积极准备相关知识和技能才能应对可能发生的威胁。我应该继续主动加强新

新冠肺炎最新方案的学习,更主动地学习传防科现场处置能力的锻炼,从而可以随时应对新冠肺炎疫情

突发的风险。

勤学 求索 笃行

——湖南省疾病预防控制中心食安科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
永州市疾病预防控制中心 王湘

根据实习安排,5月18日,我去了自己主修方向——食安科报到学习,距今已快3个月。通过这段时间的学习,自己在食安科老师的谆谆教导下,专业知识应用能力有了一定提升,对自己今后工作的方向也有了更多的理解。现将本阶段在食安科的主要学习、工作情况报告如下。

一、学习、工作内容

(一) 多措并举,提升健康宣教能力

健康教育是一个长期的、持续的过程,通过长期的健康知识普及,可以增强公众的健康意识,提高公众的健康素养,培养健康生活方式,提高身体素质和生活品质。作为新生代的卫生健康行业从业者,健康教育,我们义不容辞。2020年6月1日,食安科梁进军科长为我们讲授了《预防野生蘑菇中毒风险交流》,强调要在正确的时间将正确的信息通过正确的渠道传播给正确的人,要学会抓住被传播者的痛点,这样才能使健康教育更有针对性;教科科长刘秀英老师播放了为我们精心选取的健康中国公共卫生管理视频培训系列培训之一——《公共卫生、临床医学与新媒体》中的精彩片段,让我们感受到一篇优质科普需要深厚的专业积

累、敏锐的职业观察、有趣的热点联系、广泛的文献检索、深入浅出的专业知识转化;规培学员罗飞分享了自己5月29日在北雅中学进行控烟知识宣传的PPT并播放了现场演讲的一段视频,结合前期理论学习大家共同讨论他在科普宣教中的优缺点,促进共同进步;全民营养周系列活动“五进”之进学校、进乡村,分组开展野生蘑菇中毒宣讲比赛、赴永州开展毒蘑菇中毒宣传教育,现场观看学习开福区健康科普大赛等一系列实践活动的参与,让自己受益匪浅,也充分认识到我们要学会依托日新月异的新媒体技术,把健康宣教以更新颖、更接地气、更生动的方式飞入寻常百姓家,使更多人受益。

(二) 打好公文写作基础,虚心请教学习

作为一名专业技术人员,进行公文写作也是日常工作的一个重要组成部分。理论学习阶段,教科科刘秀英老师为我们讲解了通讯稿写作的要素、语言要求、结构组成以及格式要求等公文基础知识,并结合我们写的通讯稿进行精心修改,指出我们写作中存在的不足之处,让我们初步形成了一个写作的框架思维,并逐步养成规范写作的好习惯。在食安科贾华云、段宏波两位老师的指导下,自己接触学习了如何写工作通报、报告、函等公文类型,他们在我写作的过程中给予了细心的指导,指出我的问题所在,并分享了自己写公文的思路和经验。通过这些实践学习,让自己明白了做任何事都有一个循序渐进的过程,只有通过不断的积累和学习,才能不断进步。作为一名新手,自己也要从以下几个方面入手,慢慢提高自己:一是打好基础,循序渐进;二是照猫画虎,摸索门道;三是改中求精,逐步完善;四是虚心请教,汲取经验。

(三) 强化专业技能训练,提升综合素质

在食安科实习,工作中经常会用到基本的Excel办公软件做一些数据处理工作,当看到自己花了大半天时间整理的的数据,食安科贾华云老师半个小时

不到就处理好了，让自己意识到自己工作技能不足、效率低下，需要不断改进工作方法；食安科梁进军科长基本每天都会把食安相关的最新资讯和新闻报道要点分享到微信群“舌尖上的疾控人”，通过他的分享让自己对食安工作有了更多的认识，也通过看群里各位专家老师的解疑答惑，让自己觉得做好食安工作还是挺有意义的，也充分认识到要不断丰富自己的专业知识和专业技能，工作才能更加得心应手。另一方面，ArcGIS 地图软件、亿图图示、Epi Data 等软件的学习应用，对解决实际工作问题方面发挥了较大作用，能让工作实际和自己的想法通过更直观的方式展示出来，使我清楚地体会到要不断加强素质、能力的培养和锻炼。

二、学习收获

（一）学习收获

1. 写作方面：完成 5 篇工作通讯稿；参与撰写《2020 年第 5 期湖南省突发事件公共卫生风险评估通报》《国家食品安全风险评估中心关于报送 2020 年 1-5 月主要有毒植物中毒分析报告的函》《2020 年食源性疾病预防系统半年度分析报告》

《湘潭市突发事件公共卫生风险评估报告》。

2. 思维方式转变：法律意识、服务意识、成本意识、竞争意识、质量意识。

（二）存在不足

1. 工作经验不足，想问题不够全面；
2. 专业技能知识欠缺，工作效率较低；
3. 不爱沟通，遇到问题很少主动去和老师或同学沟通。

三、下一步努力方向

1. 加强学习，努力提高自身专业技能和专业知识；
2. 向优秀的老师、同学学习，取长补短；
3. 学习工作中积极主动向老师、同学请教遇到的问题，学习他们处理实际问题的方法及工作经验。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索。通过本阶段的学习，虽然基本完成了规培学习计划，但是希望自己能够以这次学习为契机，强化学习，扎实工作，以公卫人的身份践行共产党员“一切为了人民”的初心和使命。

学知不足 业精于勤

——湖南省疾病预防控制中心免疫规划科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
株洲市疾病预防控制中心 田红霞

战场就是考场，疫情就是镜子。2020 年初，新冠肺炎疫情爆发以来，作为一名基层疾控工作人员，真正参与了一次疫情处置，每一次疫情就是一面镜

子，映照出自己存在的不足，只有不断地学习，勤奋地工作，才能提升自身的能力。

一、学习、工作内容

（一）学习内容

按照湖南省疾病预防控制中心教科的安排，5 月 18-7 月 12 日在省疾控中心免疫规划科学习 8 周，在免疫规划科，每一位老师对规培带教工作都很热情、认真、负责，科室老师团结协作严格按照规培细则对我们进行带教，在这里主要学习了：流脑、乙脑监测及系统操作流程；麻疹监测与暴发疫情处置及系统操作；全国 AEFI（疑似预防接种异常反应）监测方案及系统操作；全国 AFP（急性弛缓性麻痹）监测方案及系统操作；参与了永州市毒蘑菇中毒认知调查；百日咳监测及系统操作；免疫规划信息系统及基本操作；疫苗与冷链管理等。在这里，接受了全面、系统的免疫规划知识的学习，弥

补了自己存在的许多不足。

7月13日-8月2日,在芙蓉北路街道社区卫生服务中心实习3周,接触到了最基层的免疫规划工作,老师忙里抽闲给我们介绍了很多社区免规的各项工作,刚开始到社区就给我们讲解了预防接种程序和流程;带我们参观预防接种功能分区;手把手教我们操作免疫规划信息管理系统;介绍疫苗的流通与管理;AEFI的基本处置及如何与家长进行沟通和解释等。

(二) 工作内容

在省疾控中心免规科撰写了《湖南省 2019 年乙脑监测总结》《湖南省疑似预防接种异常反应监测月分析报告(2016-2017 年)》;参与修订了《湖南省预防接种异常反应补偿办法》;参与了《湖南省预防接种异常反应调查诊断技术规范(2020 年版)》的修订;参与了科研论文格式的审核等。

二、学习收获

(一) 成绩

熟练掌握了流脑、乙脑、AFP、AEFI 监测系统的操作流程;熟知疫苗针对传染病的报告要求、考核要求及处置流程;掌握乙脑监测总结、AEFI 监测月分析报告的撰写;通过参与永州市毒蘑菇中毒认知调查,自身社会实践能力、沟通交流能力有所提高,针对不同的人群要采取不同的宣教方法。经过不断地实践,胆量有所提升,渐渐地锻炼成一名理论功底扎实、实践技能有提升的疾控人。

(二) 不足

自己虽然在单位从事免疫规划工作1年,但是在省疾控轮科学习过程中发现,第一、自己仅停留

在做事的层面上,没有深入的思考;比如一个疾病发病突然上升,是什么原因导致的?一项工作如何做才能提高效率?等等。对基层的工作掌握不足,基层上报上来的报表不知道是怎么来的,不仅要学会做事,还要学会会做事。第二、实践能力有待提高,对于突发公共卫生事件的处置,缺乏实践经验。第三、沟通技巧有待提升。在免疫规划科工作中,学会与群众沟通也是一门必修课,现在群众越来越关注疫苗,很多家长都会电话咨询疫苗知识,如我全程接种了狂犬疫苗,为什么没有检测出抗体?我家宝宝打了麻腮风疫苗,怎么还是得了腮腺炎?被乌龟或老鼠咬了,要不要打狂犬疫苗?等等,在具备充足理论知识的同时,还要具备沟通的技巧,向群众做好宣传和解释工作。

三、下一步努力方向

学知不足,业精于勤。在今后的轮科学习过程中,多学、多做、多思,多做事,才能知不足,知不足,才会找到学习的方向,要注重实践能力的培养,珍惜每一次到现场的机会;基层健康宣教要讲究方式、方法,学会抓住对方的痛点,借助基层干部的力量;补短板、强弱项,主动学,勤思考,理论与实践相结合。

在新的一轮学习阶段,我会继续努力,提升自身专业素养,踏踏实实做事,勤思考,多实践。新的一天意味着新的起点、新的机遇、新的挑战,回顾这段时间,进步与成长了很多,但也清醒地认识到不足之处与挑战,期待以后通过自己的努力,取得更好的成果。

稳中求进 构筑健康屏障

——湖南省疾病预防控制中心免疫规划科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
株洲市荷塘区疾病预防控制中心 刘继佳

新型冠状病毒肺炎疫情为 2020 年开了一个不一样的头，在这场抗疫告一段落之后，公卫医师规范化培训进入专业实习阶段，目前完成了我的重点科室——湖南省疾病预防控制中心免疫规划科及开福区芙蓉北路社区中心免疫规划科免疫规划的轮转。预防接种，是保障人们健康最经济、最有效、最方便的手段！我对此有了更深入的学习和思考。

一、学习、工作内容

免疫规划科实习期间，由相关业务负责人进行集中授课，系统学习了免疫规划重点工作内容、考核要求及相关信息系统操作等，具体如下：

1. “两脑”（流脑和乙脑）报告及监测。熟悉“两脑”病例的报告和监测，对病例和密切接触者进行调查追踪，实行哨点监测，包括健康人群带菌情况监测和蚊媒监测等，熟悉专病系统的操作，并撰写了湖南省 2019 年流脑监测总结。

2. 麻（风）疹病例监测报告和暴发疫情处置。强调麻（风）疹病例监测和排除病例报告要求，做好含麻疹类疫苗的接种，预防麻疹暴发疫情的发生，了解暴发疫情的处置流程和要求。麻疹病例按照属地化管理原则监测报告，熟悉专病系统的纳入、转出等操作。

3. AEFI 监测和报告。鉴别疑似预防接种异常反应（即 AEFI）和预防接种异常反应的定义和范围，

了解每一例报告病例调查、报告和录入 AEFI 信息系统的时限要求，尤其是异常反应的调查报告。熟悉预防接种异常反应鉴定流程和要求，包括鉴定资料的收集和整理、专家组的挑选、组织开展和鉴定记录、形成鉴定书并反馈等。

4. AFP 病例监测报告。重点监测 15 岁以下急性弛缓性麻痹（即 AFP）病例，了解所包含的病种和主要临床症状，以及对监测病例报告、调查采样、60 天后随访等的要求，提高监测灵敏度，加强脊灰疫苗的接种工作，尤其是 2016 年、2020 年国家对接灰疫苗接种程序调整后，提高接种率。

5. 信息化建设。包括湖南省免疫规划信息系统和中国免疫规划信息系统的相关操作和维护。

6. 疫苗和冷链管理。对疫苗流通信息系统的有关操作进行强化学习，严格管控疫苗计划上报和进出溯源等，重点学习《疫苗管理法》的相关要求，现场查看冷库和疫苗出入库台账等，对疫苗管理制度、存储摆放、运输管理等进一步明确。

7. 社区免疫规划工作。实地进行预防接种工作流程和操作观摩学习，对社区免疫规划工作有了详细了解。

二、学习收获

学习期间，对重点工作重新梳理、系统归纳，虽然条理清晰地展现了免疫规划工作不同业务的精髓，也暴露出来一些问题和不足。

1. 免疫规划工作相关法律、文件、规范等非常多，对于这些资料没有收集整理，部分内容遗忘、不清楚，需要实时学习更新。

2. 加强各项业务的培训指导，要根据实际工作开展，细化要求和职责，针对性解决问题，在社区免疫规划实习期间，发现很多问题都是存在具体工作中，要从实际工作发现问题、报告问题，结合实际去解决问题。

3. 扩大宣传教育，开拓多种宣传方式。许多家长和受种者只知道需要接种疫苗预防疾病，却不知道接种疫苗预防哪些疾病、接种疫苗的禁忌症和注意事项，有些家长认为只要接种免费疫苗就好了。我们要让受种人群知其然还要知其所以然，让受众

听进去、做得到，预防接种工作形成良性循环。

4. 除去业务上信息化系统的使用，在其他辅助软件使用上还需要加强，如使用 Excel 等进行数据分析，要勤学勤用，学会摸索。

通过一段时间的学习，我对原先工作中含糊不明确的地方更加细化明确，相关工作要求和规范更深入地探讨和理解，体会到免疫规划工作重心还是在基层医疗机构，做好培训和技术指导工作是关键。预防接

种工作在任何时候都应该稳抓稳打，不能松懈。

三、下一步努力方向

在新冠肺炎疫情“外防输入、内防反弹”的关键时期，做好预防接种工作、警惕其他疫苗相关疾病的发生十分重要，接下来要做好疫苗查漏补种，构筑强有力的免疫屏障，加强疾病监测和报告，抓好日常工作的同时加强学习，时刻关注突发情况，将预防接种工作做牢做实！

松而不懈 有备无患

——湖南省疾病预防控制中心应急办实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
宁乡市疾病预防控制中心 田涛

随着全省新冠肺炎疫情的平稳，我们公卫规培的各个学员从各自单位又回到了湖南省疾病预防控制中心继续学习。经过一周紧张又充实学习了关于此次新冠疫情理论课后，我们终于下到省疾控各科室，理论结合实践，继续规培的深造学习。而我所到的第一个科室，就是应急办。

一、学习、工作内容

一到应急办，经过短短一天的培训，就接下了新冠肺炎的报表工作，该工作分为日报表与 24 小时报表。其中日报表主要工作就是收集、整理当日我国新冠肺炎有关信息，按规定格式整理后上报；24 小时报表则是收集统计当日全省各市州的新冠肺炎相关信息，在次日 0 点上报至卫健委，用于第二天新冠疫情信息的发布。在完成工作的其余时间，我的带教老师段红英还向我介绍了在应急办所需

要用到的中国疾控大疫情系统中的几个子系统。副科长张斯钰则带我们到应急仓库整理应急物资，在熟悉现场应急处置所需要的物品的同时，也学习了防护服的正确穿脱顺序。科长刘富强针对性地知道我书写一次完整的应急预案。

二、学习收获

在应急办的 2 个半月时间里，除了学习到各种今后工作中所需要用到的技能外，我觉得收获最大的还是一种精神上的学习。在应急办学习两个月，写了两个月的日报，未间断一日，24 小时报表则是因为我省疫情平复，数据上和日报没有什么大的变动，在我写了一个半月的时候停止了。从这件事情上，我学习到了“谨慎”。虽然是没有了疫情，但是防控工作无小事，停掉了 24 小时报表，根据实际情况出发减少了我们的工作量，但是对于新冠却时时提防，机制不变，队伍不撤，松而不懈，有备无患。而从段红英、蔡富文两位老师日常收发协查函的工作中，我学到了“负责”。每一个从外省发过来的关于新冠肺炎病例的协查函，都亲自先与对象先核实一遍，再根据实际情况决定是分发到地市州还是因为协查对象没在湖南而退回原发函单位。

三、下一步努力方向

经过 2 个半月的时间，我完成了在应急办的轮科学习，我将带着在应急办学习的技能与收获，前往免规科，继续不断的学习与充实自己，尽快成长，成为能独当一面的人。

青春化作汗水 知识深留心底

——湖南省疾病预防控制中心应急办、免规科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
邵阳市疾病预防控制中心 刘琴珏

时光如梭，转眼之间盛夏即过，来到湖南省疾病预防控制中心参加公共卫生医师规范化培训已一年，经历了理论学习、临床实习，让我对工作有了新的见解。如今，在湖南省疾病预防控制中心已实习了三个月，心中收获颇多。

一、学习、工作内容

“哎呀，有新同学来科室学习啦，今后的疫情日报就交给同学写吧，得锻炼下他们！”就这样，应急办一项“重大任务”落到了我们身上。5 月份，湖南的新冠疫情虽已经得到控制，但面对境外输入风险的增加，疫情日报分析报表和六类重点人群排查工作仍不能松懈。我们刚到应急办报道实习的第一天，贾华云老师就对我们进行了“湖南省疫情日报”培训，面对每天数字不停变化，图表文字足足有六页纸的疫情日报分析，我真地很佩服老师们坚守了一百多天。第二天，刘意老师又对我们进行“湖南省 0-24 小时日报表”培训。培训即上岗，本来觉得日报应该不难，但是真正让我们来写，却还是错误百出，还

好有贾华云、刘富强老师的双重审批，让我们慢慢地掌握了日报的规范撰写。除了每天 18、24 小时报表，我们还定期清理了应急办的应急物资，撰写了《新冠肺炎疫情应急演练方案》，学习了突发公共卫生事件信息系统的浏览与审核、传染病监测系统的浏览与审核，参与了汛期灾后水卫生和健康宣传通讯稿等工作。

在应急办学习了两个月后，现在轮转在免规科。免规科近期都在为迎检准备 NRA 资料，即使工作繁重，老师也给我们排了课表。在科室老师的指导下熟悉了预防接种异常反应监测系统，学会了常用预防接种方法：口服法、皮内注射法、皮下注射法、肌肉注射法。

二、学习收获

经过三个月的实习，让我进一步了解了应急办及免规科的工作内容，熟悉了突发公共卫生事件信息报告、浏览与审核、数据下载与分析、报告撰写、报告上传，学会了撰写应急演练方案、每日疫情日报。在免规科跟着老师参加了《湖南省免疫规划管理人员综合能力提升培训项目第一期培训》收获颇多，听了新冠疫苗的最新进展和专家对《中华人民共和国疫苗管理法》、《预防接种工作规范》的解读，学会了免疫规划相关疾病监测及防控。

三、下一步努力方向

很庆幸能参加公卫医师规培，让我在短短一年学会了很多，但也意识到自己的不足。在今后的学习工作中，我要端正我的态度，勤于思考，多向身边老师请教。希望在未来一年的学习中，继续努力，砥砺前行，能为疾控事业奉献出自己的一份力！

努力学习 不断提高

——湖南省结核病防治所阶段性实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
衡阳市疾病预防控制中心 周旭

每当要写总结时，都会感到时光如白驹一般匆匆流逝。公卫医师规范化培训已过大半，在湖南省结核病防治所学习也一月有余，借此总结记录自己所思所获所感。

一、学习、工作内容

在湖南省结核病防治所学习的这段时间，有幸与结核病防治专业人员高级研修班一起学习，一起工作。

第1周，防治部的老师们安排了结核病公共基础知识培训，主要从政策（中国结核病控制策略、十三五规划、中国结核病预防控制工作技术规范）、诊断及治疗、发现管理、监测、信息报告、健康教育等方面进行授课讲解。

第2-3周，进入临床科室（内六科）学习，这个科室主要是对耐药肺结核患者进行救治。在这两周的时间里，学习了耐药筛查登记本的填写、一线药物常见的不良反应以及耐药肺结核病的治疗。

第4-5周，进入岳麓区定点门诊学习。除了每天跟着带教老师坐诊，填写了初诊患者登记本、痰涂片检查登记本、病原学阳性肺结核患者密切接触者症状筛查记录本，学习了肺结核相关的国家免费政策、定点门诊的工作职责（门诊病案中的现住址、联系电话、职业一定要详细填写；对患者的健康教育一定要到位等）。

二、学习收获

收获：

1. 对结核病预防控制的政策更加熟悉明朗，考核指标也从一无所知到渐渐熟悉。

2. 关于肺结核患者的治疗管理，明白了管理对象、管理内容、服药管理方式、管理流程、中断治疗患者的追踪管理以及跨区域患者的管理。

3. 肺结核患者发现和报告是肺结核预防控制环中不能缺少的一部分。掌握了发现对象、发现方式，疫情报告的责任单位及报告人、报告对象、报告时限。

4. 对肺结核患者进行健康教育很重要。由于不规律服药、不及时诊治等原因，很多肺结核患者最终发展成耐药肺结核。跟着几位老师学习过程中，他们会不厌其烦地在病人随诊和初诊时反复交代要规律服药，不要随意停药，每个月要复查肝肾功能和血常规，告诉病人正确的留痰步骤及治疗过程中可能出现的不良反应，有效增加病人的依从性。

不足：

对结核病监测信息管理系统还不太熟悉，监控评价的指标掌握的不全面，对于各个相关率的定义和公式也没有很清楚。

一些学过的知识还是没有及时巩固，再加上现在学习的过程中还不需要用，导致没有真正掌握。

对于肺结核的治疗和实验室诊断技术，一直认为是临床医学和检验人员需要掌握的，没有认真去学习。

三、下一步努力方向

针对自身的问题和不足，在以后的学习、工作中，努力做到：1. 及时巩固已学知识，不懂就问，勤学大胆。2. 对于自己现阶段掌握的不全面的、不熟悉的，在未来的学习过程中要有重点学习，有的放矢。3. 树立好学、博学意识，在自己能力范围内，多学科交叉学习。

路漫漫其修远兮，吾将上下而求索！回顾自己这一年多的学习，收获了不少，但不足和改进的地方仍然还有很多。在接下来的学习中，希望自己可以更努力一点，不让未来的自己后悔。

学海无涯 永不止步

——湖南省疾病预防控制中心性艾科、应急办实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
岳阳县疾病预防控制中心 赵思维

时间如白驹过隙，不知不觉就在省疾控中心实习了三个月。这段时间我每天都过得非常充实，非常开心，因为我感觉自己收获了不少，并且这一阶段比规培的任何一个阶段都要进步得快，能够将规培第一阶段学习到的理论知识实践于每个科室的工作任务中，其学以致用，真可谓有了“用武之地”。

一、学习、工作内容

（一）性艾科实习

我在省疾控实习的第一个科室是性艾科，实习了一月余，在科室各位带教老师的教导下，我学到了许多性病艾滋病防控的知识，也收获了不少防控工作经验。在这里的学习和工作内容主要有以下几点：

1. 艾滋病高危人群及艾滋病病例的数据统计和分析。
2. 艾滋病病例监测系统的上报病例进行审卡。
3. 艾滋病病例流行病学调查和高危人群问卷调查录入 Epi Data 软件。
4. 哨点医院进行艾滋病报告管理工作的督导。
5. 高危人群干预及健康教育。
6. 自愿咨询检测门诊 VCT。
7. 参观和了解中大阳光社会组织

（二）应急办实习

在实习阶段的第二个重要科室是应急办也就是我目前所实习的一个科室。工作以来，我一直所从事的工作就是应急和防控这方面，所以这里我需

要学习更加多的内容来充实和丰富我的工作经验。这段时间我的工作和学习内容主要有：

1. 每日撰写湖南省新冠疫情防控日报。
2. 定期撰写传染病风险评估报告。
3. 熟悉和掌握传染病监测系统。
4. 学习写科普类的文章。

二、学习收获

（一）性艾科实习

在性艾科实习的日子里，我确实收获了不少工作经验和掌握了一些防控技能，能够将理论和实践结合在一起，实践使我的理论知识更加深刻，并能发现不足之处，在集中授课中又能用理论知识去弥补，再用之于实践中，两方面相辅相成，相得益彰。具体收获有如下几点：

1. 学习了 Excel 和 Epi Data 软件的应用技巧，如何运用去快速的统计数据并进行数据分析。
2. 掌握艾滋病人的流调和随访的主要内容，敏感问题的询问技巧。
3. VCT 门诊的工作程序、接听、接待咨询电话和来访咨询者，如何回答相关问题，了解问卷调查的内容和填写，高危行为及传播途径的敏感且重要的问题的询问方法。
4. 了解中大阳光社会组织的工作内容和存在的社会价值，从工作人员身上学习如何去发掘男性同性恋这类高危人群，如何进行深入访谈，访谈的意义不在于机械式的询问，以完成问卷调查为目的，最重要的是如何巧妙地与艾滋病人或高危人群有效沟通，对这一特殊群体进行心理疏导和人文关怀，每一次访谈都应该是有温度的，治疗艾滋病人脆弱的内心比治病更加重要。

5. 如何对高危人群进行干预和健康教育，学会针对不同的高危人群去撰写访问提纲。

（二）应急办实习

在应急办的日常工作中，由于省疾控的工作内容更加的全面和系统，我同样也收获了不少和我平时工作中不一样的收获，主要感受有以下几点

1. 现在处于新冠疫情的防控阶段，全国有部分省的疫情有反弹情况，出现了一些散发病例。我

能通过熟悉和掌握传染病监测系统去了解整个省份的所有疫情动态，让我收获的信息更加的全面。

2. 每天撰写新冠肺炎疫情日报，通过查找相关资料，我要了解全国的疫情动态，确认每一个数据的来源出处，让我对疫情的整体趋势有一个把握。

3. 学习写科普类的文章，让我知道如何将日常工作中的防控知识用通俗易懂的方式传播给大众，让大众能将防控知识学以致用，并且普及给身边人。

三、下一步努力方向

（一）性艾科实习

在性艾科学习和工作的日子里，我收获的同时也了解自己的不足之处，我也明确了今后在这一工作的方向。

1. 学习如何设计问卷调查，熟练的使用 Epi Data 软件制作出来。

2. 对艾滋病人进行自愿咨询及检测工作和高危人群深入访谈时，掌握询问敏感问题的方法和技巧。

3. 在与艾滋病人或高危人群访谈和咨询的过程中，注重有效沟通和人文关怀，学习心理学知识和掌握相关技巧，帮助此类人群进行心理疏导。

4. 多学习性病艾滋病的一些理论知识，学以

致用，将理论与实践结合运用到今后的工作中。

（二）应急办实习

在应急办的实习的这段时间，将省疾控中心的工作内容和我所处的基层疾控中心的响应工作进行对比，明确了我今后的工作方向和改进之处。

1. 学会撰写风险评估报告，对每个阶段可能会发生的疫情做好防控工作准备。

2. 学会撰写应急预案，在突发卫生事件来临之时，能够启动应急预案，为疫情防控做好充分的准备和及时的反应。

3. 撰写新冠肺炎疫情日报时，能够搜集到全省至全国的数据动态，把握好疫情的整体趋势。

在这里的每一天我学习许多知识，收获了不少经验，但与此同时，我也发现了许多不足之处，让我明白了工作的道路上，学习是无穷无尽的，越是学习，越是工作，越是发现自己是无知的。所以在今后的实习工作中，我应当要不断地学习，不断地改进，在这一道路上不管多么艰辛，依旧勇往直前，绝不止步！

认真学习 补齐短板

——湖南省疾病预防控制中心病媒科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
郴州市疾病预防控制中心 李成

光阴似箭，转眼之间就实习了三个月，回顾自

己在实习阶段所经历的点点滴滴，心里百感交集。在这期间我先后实习了性病艾滋病防治科、免疫规划科、社区免疫规划和病媒生物科，目前我正在病媒生物科实习。下面我将说一下这段时间的实习心得体会：

一、学习、工作内容

这段时间主要学习的内容是免疫规划和病媒生物。首先是免疫规划科，因为我在免疫规划科实习的时间只有两周，因此在这主要是了解一些基础性知识，了解科室的工作职责；其次是社区免疫规划，在社区我们主要是了解社区的预防接种程序，熟悉免疫规划信息管理系统的基本操作，了解社区的疫苗管理情况；最后是病媒生物科，也是我的重点学习科室之一。我之前是从事病媒生物这块工作的，这次也是带着目的来学习的，主要学习的就是

蚊子的养殖和蚊子的抗药性实验。进入科室带教老师就先把蚊子的养殖和抗药性实验的文件打成纸质版让我自行学习，在熟悉基本知识后就带我进入实验室去参观，实验室分为养殖室、综合实验、标本房。老师一边带我参观，一边介绍里面各种实验器材的用处，让我尽快理论结合实际，把书本上的知识转换到实践之中，在参观的同时把实际操作流程也熟悉一遍。在掌握了基础知识之后，就每天跟着老师一起养殖蚊子和参与做抗药性实验，掌握实际操作中的各个环节。

二、学习收获

在免疫规划科的主要收获是对免疫规划科的工作职责有了初步认识，了解了一些基础的免疫规

划知识。在社区主要收获是熟悉了社区的预防接种程序、疫苗管理的情况。在病媒生物科的收获是进一步熟悉并掌握了蚊子的养殖流程，熟悉了蚊子抗药性实验的基本情况，参与了蚊子抗药性实验的实际操作。不足之处是在蚊子抗药性实验操作过程中，部分操作不熟练，操作不够规范，实际操作经验不足。

三、下一步努力方向

尽快地掌握蚊子抗药性实验的操作，并能独立地完成整个的抗药性实验过程。

学习的时间总是短暂的，学习的机会是珍贵的，我们要抓紧这宝贵的学习时间和学习机会，努力学习，补齐自己工作中的短板，不断完善自己，让自己能够更好的适应自己未来的工作岗位。

当好自身健康第一责任人

——湖南省疾病预防控制中心慢病科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
长沙市疾病预防控制中心 罗飞

健康的生活方式，是生命安全保障的重要基础之一。我们每个人的健康首先要自己负责，通过自身的健康生活方式来影响周围的人重视自己的身心健康。

在新冠疫情处于常态化的防控的阶段，除了积极做好防疫措施外，保持健康要做到合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个健康的基本方式。在中国，人们还处于身体力行参与慢性病预防的起始阶段。疾控机构主要通过国家基本卫生服务项目、全民健康生活方式行动、慢性病综合防控示范区的

创建及国家开展的各类慢性病防控项目来对慢性病防治进行宣传，但是由于人们对慢性病的认识不够，因此慢性病的患病率还是居高不下。

慢性病防治是我未来从事的专业。目前已完成在慢病科三个月的实习。现将主要学习收获总结如下。

一、学习和工作内容

1. 科室专业理论学习：科室带教老师们一共对我们进行了十几次的科室业务理论学习。包括了国家基本公共卫生项目、慢性病综合防控示范区的创建、GBD 全球疾病负担、湖南省脑卒中高危人群筛查和干预项目工作、老年人关爱项目工作、中英减盐项目等工作的内容学习。

2. 理论与技能结合：通过与工作相结合提高实践工作能力。在科室学习期间金东辉科长将 SAS 技能与工作报告结合指导我们用统计软件来对中国死因监测信息系统内湖南省的死亡人群的数据和老年人关爱项目工作内容的数据进行分析。将 SAS 系统的功能和统计原理通过实际运用进行教学。

3. 业务实战提高工作能力：为了充分提高个人能力，在科室学习期间金东辉科长亲自带领我们前往开福区芙蓉北路街道社区卫生服务中心进行慢病相关内容学习、娄底市娄星区开展心脑血管事

件报告内容的学习。在芙蓉北路街道社区卫生服务中心学习期间我在北雅中学开展了世界无烟日知识宣传活动；在娄星区学习心脑血管事件报告内容的流程。通过实践对工作的内容更加清楚明白。

4. 完成科室交办的日常工作内容：如死因中不能引起死亡的 ICD-10 编码疾病查询、中英减盐项目的资料的查询、慢病防控宣传资料查找等相关的科室业务内容工作。

二、学习收获

慢病科是我在规培学习中疾病预防控制中间最长的科室也是第一个科室。在科室学习过程中熟悉了慢性病防控中疾控中心的工作内容和主要工作方向。首先给我在思想上树立了一种健康生活方式的理念，科室成员通过自身健康生活方式的传播来带动身边的人。如：每天上午定时的广播体操、饮食自我监测、坚持运动等健康的生活方式的传播。充分地把身体健康放在了总要的地位，体现身体健

康是努力工作的基础。

科室们老师的工作热情非常高。金东辉科长的 SAS 软件使用非常娴熟，经常带领着年轻的科员指导他们通过软件对科室收集的数据进行分析。刘慧琳老师在带教过程中也是认真指导，通过理论和实践的指导提高我们的工作能力。

3. 在学习过程中也存在多方面的不足：学习过程中主动性不高。多数时间都是在等待着老师们安排工作，没有自己主动去请教相关工作内容。完成老师们交办的工作中存在工作不认真情况，对数据分析不透彻。

三、下一步努力方向

经过三个月的公共卫生实践部分学习，充分认识自己的不足。在未来一年的时间里充分补齐短板，提高个人对业务学习重要性的认识。充分利用公卫规培这一平台，提高自己的专业能力。

跟随实践 将健康融入生活

——湖南省疾病预防控制中心慢病科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
芷江县疾病预防控制中心 杨芷卉

慢病科是我在省疾控实习的第一个科室，也是时间最长、收获最多的一个科室。这 2 个多月的学习，是我慢病防治思维上的新启蒙，是资料数据分析能力的再巩固，能为我之后的慢病工作打下坚实的基础。

一、学习、工作内容

在慢病科的学习分为两个阶段：

一是在芙蓉北路社区进行一个实践活动，早上为老年人进行体检、答疑解惑，下午整理迁入迁出的社区人口信息，了解公卫系统，每天都是充实而收获满满。在 5 月 31 日的世界无烟日，还跟随芙蓉北路社区工作人员至北雅中学进行一个控烟知识的宣传讲座。

二是在慢病科室里的学习过程。在科室里帮老师们查阅文献、文件，整理备份宣传资料，学习死因监测的上报和年报的撰写，并出差前往娄底区进行心脑血管事件的调查，返回后进行相关数据的整理与分析。

二、学习收获

1. 将健康融入生活，从自身做起，从现在开始。这是在慢病科学到的对人生影响最大的真谛，对自己的健康负责，才能更好地对他人健康进行管理。慢病科的工作都离不开健康二字，运动、减盐、低脂、戒烟限酒等等，与慢病科所对应的项目息息相关，渗透在我们生活的方方面面。在慢病科，我

学会了记录每餐的饮食重量，学会了跳广播体操，学会了各种食物的营养成分、热量的换算。

2. 参加科室的项目会议。慢病科的项目有很多，经常有各式的培训、研讨会议可以参加，而且慢病科拥有庞大的数据库，随时随地都可以拿来分析学习，老师也很支持，乐于帮忙。闲暇时老师们会教授 SAS 的运用，问卷调查的编写，介绍公共卫

生、死因监测、心脑血管事件等工作并让我们参与其中。

三、下一步努力方向

虽然现在已经离开慢病科，但是会在接下来的学习中巩固学到的知识，并善用慢病科的数据写好一篇论文。在接下来的应急办学习中，努力完成每天老师布置的任务，利用剩余时间多看点书。

学然后知不足

——湖南省职业病防治院风险评估科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
益阳市疾病预防控制中心 杨超

为减少甚至避免劳动者受到作业场所职业病危害因素的影响，可能杜绝职业病发生，在对劳动者作业场所存在的职业病危害因素全面辨别和检测的基础上，综合考虑风险分类、危害因素的危害性、暴露强度、接触时间等因素，通过合适的风险模型，进行风险评估分级，并据此有针对性地采取相应的措施。职业病防治院风险评估室主要日常工作：1. 负责工作场所职业病危害日常检测工作；2. 负责建设项目职业病危害评价工作；3. 参与突发公共卫生事件应急处置工作；4. 负责省重点职业病监测与职业健康风险评估工作等。

在职业病防治院风险评估室实习两个月期间，我主要的学习内容和收获如下。

一、学习、工作内容

1. 科室专业理论学习：蔡练功老师对我进行了几次指导，包括了仪器的使用、职业危害因素对人体的影响等内容学习。

2. 理论与实践相结合：先后去过娄底、岳阳、长沙等有职业病危害因素的厂矿企业，跟着科室带教老师学习仪器的使用，配合老师完成职业危害因素的检测。

二、学习收获

1. 科室老师们的工作积极性高。经常带领着年轻的科员指导他们职业危害因素检测仪器的使用。蔡练功老师在带教过程中也是认真指导，通过理论和实践的指导提高我们的工作能力。

2. 在学习过程中也存在多方面的不足：学习过程中主动性不高。多数时间都是在等待着老师们安排工作，没有自己主动去请教相关工作内容。完成老师们交办的工作中存在工作不认真情况，对数据分析不透彻。

三、下一步努力方向

在未来一年的时间里充分补齐短板，提高个人对业务学习重要性的认识。在科室学习中利用时间学习科室的业务工作，提高自己的专业能力。

逐一事而至精

——湖南省结核病防治所阶段性实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
湘西州疾病预防控制中心 李妙

湖南省结核病防治所（湖南省胸科医院）是一个专注结核病的地方，这里是防痨人的聚集地。7月中旬以来，有幸赶上该所开办的高级研修班和他们共同学习，一起工作。规培过半，在结防所学习一月有余，借此做个阶段性总结。

一、学习、工作内容

1. 技术规范学习 8月4日-7日，参加了全省《结核病防治工作技术规范（2020版）》培训班，进行了全面学习。目前还在继续学习，这也是当前一项最重要的学习任务之一，因为这是所有结核病防治工作的依据所在。

2. 耐药科学习在结核病耐药科通过老师带教，学习了解了许多结核病相关的临床知识，包括耐药筛查登记、治疗、药物不良反应等，使我对耐药结核病有了更加全面和深刻的认识。

3. 检验科学习在检验科了解了结核病的各种检验方法，也接触到了许多基层结防结构不能开展的设备和技术。因为不是检验专业，学习时间不长，但是对目前结核病实验室检查方面的认识有很大提升，视野也开拓了许多。

4. 参与某市一起学校耐药结核病流行病学调查并撰写调查报告。

5. 参与科研项目，学习问卷设计、文献检索和筛选等。

二、学习收获

1. 通过学习新版指南，对比2008版指南有一

些改变。例如肺结核报告分类修订为“利福平耐药、病原学阳性、病原学阴性、无病原学结果”，“结核性胸膜炎”归入肺结核分类统计，不再报告到“其他法定管理以及重点监测传染病”中。新的工作技术规范中以病原学检查的概念替代了原先基于涂片检查的分类基础。又如工作报表：增加了学校、糖尿病、TB/HIV 双重感染、老年患者筛查等信息的收集，删除了乡镇查痰点设置已经不符合现阶段工作和结防机构调查表等已经在监测系统中实现实时收集的报表。同时，为了减轻报表负担，降低了部分工作报表的报送频次。

2. 参与疫情调查确实收获不少，所谓百闻不如一见，线索和流行病学关联的发现在理论上来讲只要按照调查流程来做就万事大吉。但事实却非如此，找出一起疫情的关键因素，可能往往是蕴藏在不起眼的因素之中，或许是密切接触者的交流信息、或者是现场环境布局的调查、甚至有可能是当事人有所隐瞒的信息。现场调查，重在现场二字。并且用笔在纸上记录每一个细节，而不是用脑，之后报告的撰写效率将提高一万倍。

3. 最近几年内虽然结核的死亡数据得到了显著的下降，但由于耐药结核病的患者数量呈上升趋势，所以结核传染性疾病仍然严重威胁着广大群众的健康安全。耐药可分为：单耐药、多耐药、耐多药和广泛耐药。现在治疗药物被分为了三组，左氧氟沙星、莫西沙星、贝达喹啉和利奈唑胺作为首选药物；氯法齐明、环丝氨酸和特立齐酮次之。当以上要不能组成有效方案时，可以添加乙胺丁醇、德拉马尼、吡嗪酰胺、亚胺培南、西司他丁、美罗培南、阿米卡星（链霉素）、乙硫异烟胺或丙硫异烟胺、对氨基水杨酸。药物的组成并不是固定不变的，是根据背景条件，患者自身情况的不同而异。

4. 痰涂片镜检法是全世界的结核病实验室外都在使用的最基本的细菌学检查方法，简单、快速且廉价。痰结核菌常规培养法被誉为“金标准”，是鉴定死菌活菌的可靠方法。缺点是培养时间长，敏感性也较低，涂片阳性的标本只有80%培养阳性；因为各种分枝杆菌都能生长导致特异性也较差。药

物敏感性试验：用于鉴定结核菌对抗菌素结核药物的敏感性水平。分枝杆菌菌种鉴定：是根据不同分枝杆菌的理化特性，以生物化学的方法为主。可以精确地鉴定分枝杆菌的不同菌种，但操作复杂，且个别试验使用的药品，有一定的危险性。痰结核菌快速培养系统：该方法将阳性检出时间较 L-J 法明显缩短，从常规培养的 8 周缩短到 3-14d，且具有操作简便、自动化强、灵敏度高等优点。

三、下一步努力方向

就目前学习的体会来讲，结核病虽然是一个单病种，但我发现需要学习的内容多如牛毛。疫苗接种，患者的发现和报告，实验室病原学检查，肺结核患者的治疗和管理，重点人群的防控，结核药品的管理，结核病监测信息管理，培训、督导、评估和考核，结核病防治健康促进。这一个多月算是对结核病进行了一个全面的了解，结合今后的实际工

作考虑，之后的学习重心会重点放在结核病的防控方面。加强对结核病监测系统的学习，熟悉信息报告内容和流程以及质量控制；学习信息分析与利用。与此同时，抓住机会参与实践调查和疫情处置，丰富实践经验，为今后的工作奠定基础。另外，积极参与老师提供的科学设计和研究机会，不断严谨自己的科学思维提升自己的科研能力。

走马观花不如下马看花，下马看花不如动手栽花，否则可能永远也找不到你喜欢的那一朵。回顾前段时间的学习，貌似总是浅尝辄止，结核病是一种绵延了两千多年的古老传染病，被国家单独列出来开展防治，绝不是一朝一夕能学得会的，我也愿像一代又一代科学防痨人一样，逐一事而至精，一生只做一件事，一生只亮一盏灯。

身体力行，做好健康生活的“排头兵”

——湖南省疾病预防控制中心慢病科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
汝城县疾病预防控制中心 曹远强

“自己做不到事情，就不要要求别人能做到”这是我刚进入省疾控慢病科规培时，金东辉科长对我们践行健康生活万式的基本要求。

健康的生活方式是我在慢病科三个月来学到的第一课，着使我从合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面保持健康。为了做好这四个方面，金东辉科长和刘慧琳老师要求我们每天记录

自己每餐摄入的食物类别和份量，我时刻提醒自己食谱要广，荤素搭配，低盐低脂。每天记录自己有氧运动量，比如我会每天早晨上班前去烈士陵园跑一圈，下午下班后会多走路，科室里每天上午 10 点会统一做广播体操。这样坚持下来，让我体会到健康的生活理念的形成不是喊来的，而是要靠自己坚持去做养成良好习惯后，去带动周围的人一起践行这种生活方式，使之变成一个习惯，在新冠肺炎防控常态化的形势下，自身的健康显得尤为重要。

在慢病科的三个月里，我们的学习也是十分充实的。科室带教老师组织我们进行了十几次的科室业务理论学习，包括国家基本公共卫生项目、慢性病综合防控示范区的创建、GBP 全球疾病负担、湖南省脑卒中高危人群筛查和干预项目工作、老年人关爱项目、中英减盐项目等。

老师们常说，在省疾控的学习和你们市、区疾控有很大区别。在这里的工作是学习大数据处理能力和组织、授课能力。数据处理要求学 SAS 为主，金东辉科长的 SAS 软件使用得非常娴熟，经常带领着年轻的科员指导他们通过软件对科室收集的数

据进行分析。而讲授一场专业的课程前期需要查阅大量的资料，更要求本人在这个领域有很强的实战能力，才能上好一堂生动的课。我想这也是我在省疾控规培要掌握的一种实践能力和思维能力，而这种能力是我以前工作时所欠缺的。

为了提高个人实践能力，金东辉科长把社区慢病的学习也统一规划，亲自带领我们前往开福区芙蓉北路街道社区卫生服务中心进行慢性病基

本公共卫生服务方面的内容学习。在此学习了系统数据的录入，做了如何防控电子烟危害中小学生的PPT，娄底市委星区开展心脑血管事件报告内容学

习。完成了世界无烟日宣传活动，完成4本纸质健康科普指南转化为电子版。

总的来说，通过3个月的系统学习，使我能够掌控自我，影响他人，养成了良好的健康生活方式，并始终保持好一个健康生活的“排头兵”。了解了慢病科大致工作内容，初步掌握了数据分析软件的使用，但是还存在学习主动性不足，多数时间等老师来安排工作等问题。在未来的一年和今后的工作中，我会继续实践练习，多向老师们请教，切实提升自己的能力，为疾控工作贡献自己的一份力量。

感染·感恩·感动

——湖南省疾病预防控制中心麻防科实习总结



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
衡阳市疾病预防控制中心 周旭

公共卫生医师规范化培训不知不觉已经来到了第三站--公共卫生实践，而我的第一个科室就是大家都不怎么熟悉的麻风病防治科。麻风病是一种慢性传染病，是由麻风杆菌感染导致的，以皮肤和周围神经损害为主的疾病。

在麻防科的这两周，感染于旷燕飞老师和陈欢老师的热情、负责，感恩于两位老师每时每刻的倾囊相授，感动于相处点滴中的温暖与照顾，带着对于麻风病一无所知的我渐渐入门，渐渐成长。

初到科室，热情负责的两位老师通过了解我们麻风病知识的掌握程度，有选择性地挑选适合我们

学习的相关书籍并对麻风病进行系统的讲解梳理。在了解到我们想学习麻风杆菌涂片检查操作的时候，马上请刘华老师带着我们进入麻风查菌实验室，学习标本采集、涂片检查、标本登记与结果报告的操作流程。两位老师考虑到单纯的理论知识掌握是远远不够的，必须自身操作过、见过才是真正意义上的掌握。通过浏览LEPMIS系统和联系病人比较多的县区，最终发现怀化市有麻风病人刚好到查菌日期。老师们提前联系好怀化市疾控的工作人员并跟病人约定好查菌的时间地点，同时老师希望我们更多地了解、理解麻风病人，在怀化的这趟游学行程中还加上了只在书本上见过的麻风村。每见到一位病人，老师都会教我们从皮损处开始，通过视诊和触诊，观察皮损的数目、大小、色泽、分布、表面是否干燥等情况，接下来就是神经的功能检查，常检查尺神经、腓总神经和耳大神经。在给病人进行组织液取材时，给我最大的一个感受是“纸上得来终觉浅，觉知此事要躬行”。尽管老师已经示范过两处眶上的取材，但轮到我取耳垂部位时，暴露了很多的不足。事后老师也跟我仔细分析了我操作过程中的缺点，刀片切入深度不够、组织液刮取过少、涂膜厚度不均匀。

在进麻风村的路上，是一条泥泞只能容一辆车通过的石子路，老师跟我们讲述了在原先医疗技术落后的情况下，由于麻风病具有传染性，且晚期麻

风病人手脚畸残、鼻塌眼瞎、面目狰狞，让人害怕，一旦发现他们就只能将其送去深山孤岛进行隔离治疗。他们是一个几乎被遗忘的群体，他们过着与世隔绝的生活，他们在疾病和歧视的双重折磨中艰难生存，尽管已经治愈，不再具有传染性，可他们当中的很多人依旧不能像正常人一样回归社会。在麻风村里，有一位 15 岁进村到如今 79 岁自强不息的老爷爷，尽管麻风病让他失去了一条腿，他坚持读书--背诵《三国演义》不在话下，他告诉我“十年寒窗，事业有成”“上对得起父母，下对得起国家”；他坚持自力更生--养蜂、干农活、种果树，给自己的孩子做榜样。这儿的麻风病人，他们都很淳朴，对

于我们的到来，他们发自内心的喜悦，他们都是本不该被遗忘的生命。

作为规培学员，全脱产学习，差旅费有限，但两位老师每时每刻都想让我们从实践中学习，为此有了第二次湘西麻风病学习之旅。为了减轻规培差旅费负担，两位老师又降低自己的住宿费用匀出房间给我们住宿，让我们没有后顾之忧，安心学习。

古语有云：“饮其流者怀其源，学其成时念吾师”，特别感恩麻防科两位老师的默默付出，让我们不仅开阔了眼界，也增长了见识，不再是那个谈“麻”色变的一无所知的公卫医生。

锤炼锻造，牢记嘱托，不辱使命

——湖南省公共卫生医师规范化培训学员学习贯彻习总书记回信精神



湖南省公共卫生医师规范化培训学员
株洲市疾病预防控制中心 田红霞

按照《国家卫生健康委科教司关于认真组织学习贯彻习近平总书记重要回信精神的通知》的文件要求，2020年4月3日下午，仍在各自单位参与新冠肺炎疫情防控工作的湖南省公共卫生规范化培训班学员，通过微信平台认真组织学习《习近平给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员的回信》。活动由支部书记田红霞主持，规培全体学员、湖南省疾控中心科教科科长刘秀英参加。

会上，大家认真学习相关会议精神后，学员们积极发表个人感言，刘秀英老师做总结发言。

【学员悟】

永州市疾控中心的李泽颖：习近平总书记给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员回信语重心长、言犹在耳，是对广大青年奋力夺取疫情防控和实现经济社会发展目标双胜利的极大鼓舞，也是对新时代中国青年树立远大理想、热爱伟大祖国、担当时代责任、砥砺奋斗、练就过硬本领、锤炼品德修为的谆谆教诲。作为一名预备党员，作为一名疾控工作者，我们必须以孜孜不倦的理论学习滋养理想信念，用驰而不息的实践锻炼增长本领才干，凭舍我其谁的意志品格砥砺担当作为，让青春的涓流朝着党旗所指的方向奔涌”。

永州市疾控中心的王湘：作为一名90后的疾

控人，要求自己向此次疫情防控中的优秀党员学习，努力在为人民服务中茁壮成长，在实践中增长工作本领。目前安排在长沙黄花机场作为市州联络员值班，用自己的实践行动向党组织递交“答卷”。

益阳市疾控中心的杨超：在新冠肺炎疫情防控斗争中，我们需要同在一线英勇奋战的广大疫情防控人员一道，不畏艰险、冲锋在前、舍生忘死，彰显青春的蓬勃力量，交出合格答卷。我们要以实际行动证明，作为新时代的中国青年是好样的，能办实事，能干事的！

郴州市疾控中心的李成：作为新时代的疾控人，我们要更加努力，不断加强自己的能力，成为一个来之能战、战之能胜的战士！虽然我们不能在战场上冲锋陷阵，但在平时时期，我们在与病毒的战斗中却担负重任！流调工作就像警察破案一样，不同的是我们是去找病人及其相关者。在下一阶段的新冠肺炎疫情防控斗争中，我们要继续不畏艰险、冲锋在前，交出合格答卷。

邵阳市疾控中心的刘琴珏：都说“疫情就是命令，防控就是责任”，在此疫情期间，守护人民健康是我们公卫人本职工作，朝八晚十的无休工作，虽然身体有点疲劳，但是我仍然精神满满，想着作为一名共产党员能在前线为人民健康服务，心里的自豪感油然而生，完全抚去了身体的疲劳。“为人民服务”不仅仅是一句口号，更应该落实在我们的工作中，习近平总书记的回信让我更加相信，我们的党是伟大的党，我们的党员各个都是伟大无私的，在今后的工作中，我会更加努力学习，把自身的能力融入到实际行动中，以更加高昂的斗志投入到疫情防控工作中！

株洲市疾控中心的田红霞：学习《习近平给北京大学援鄂医疗队全体“90后”党员的回信》，深刻感受到习总书记对援鄂青年党员的美好期盼和高度赞扬，他们不畏艰险、冲锋在前、舍生忘死的精神值得我们学习。在疫情防控期间，作为现场流行病学调查人员的一名，也要彰显出自己不惧风雨、勇挑担当、不怕苦、不怕累的精神，为疫情防控贡献自己的一份力量。作为青年党员，要虚心地向各

位老党员同志学习，发挥先锋模范作用。在这次新冠肺炎疫情中，所有规培学员都是可爱又可敬的“90后”疾控战士。安排在机动队流调组的学员，随时突击出动是工作常态；分配在消毒组的学员，不论白天黑夜、刮风下雨，每一个病人居住的小区、逗留的地方都有他们背着喷雾器消毒的身影；分配在信息组的学员，24小时坐班，接收市县区上报的流行病学调查报告，登记患者信息、发病日期、流行病学史等，提取流行病学报告中的关键信息，查找线索，汇总上报；分配在宣教组的学员，每日发布健康科普稿件，宣传先进事迹。大家在各自的岗位上默默坚守，撰写了13篇抗疫感悟记录抗疫故事，用行动证明，在关键时刻，我们也能经得起考验。

【老师言】

湖南省疾控中心科科长刘秀英：在抗击新

冠肺炎疫情的战争中，你们都满怀热情，无论是作为细思极恐的“侦探兵”、不眠不休的“通讯兵”，还是作为负重作业的“消杀兵”、科普众生的“宣传员”，你们都恪尽职守，任劳任怨，贡献了自己所学所能。从同学们13篇工作感悟中，我感受到了大家的成长。在下一阶段疫情防控工作中，请大家在实践中体会习近平总书记重要回信的深刻内涵，全面贯彻落实习近平总书记重要回信精神，牢记习总书记重托——“在为人民服务中茁壮成长、在艰苦奋斗中砥砺意志品质、在实践中增长工作本领”，继续不畏艰险、冲锋在前，用行动证明，公卫规培的中国青年是好样的！湖南公卫规培基地将和你们一起直面公共卫生所面临的挑战，以提升你们的公共卫生能力为核心目标，一如既往地创造条件，竭尽所能，为你们的美丽绽放保驾护航。

左手信仰 右手远方

湖南省公共卫生医师规范化培训学员 邵阳市疾病预防控制中心 刘琴珏

信仰的力量

习近平总书记曾指出中国共产党人的初心和使命就是为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴！8月14日，湖南省疾控中心科科长老师带领15名公卫规培学员赴任弼时纪念馆参观了爱国主义教育基地任弼时故居、铜像广场及纪念馆。

纪念馆讲解员从“确定初心、矢志不渝；追求真理，敢于担当；不辞劳苦，奋力前行；廉洁奉公，心系人民；牢记使命，继往开来”五个方面介绍了任弼时同志光辉的一生和崇高的革命精神。任弼时长期抱病工作，负重前行，鞠躬尽瘁，死而后已。他爱好广泛，才华横溢，对生活始终充满无限热爱。他一生有三怕：一是怕麻烦人、二是怕花钱、三是怕工作少。他被誉为党和人民的“骆驼”。他的精神，永远激励共产党人奋勇向前。透过一幅幅历史照片、一帧帧档案资料、一个个影像画面，朝代更迭的烽火硝烟，抗日救亡的铁马金戈，建国创业的筚路蓝缕，改革开放的春潮澎湃，无不跃入眼帘、震撼心灵，发人深思、催人奋进。



任弼时铜像广场前合影

我们作为疾控人，也应该不负历史担当，勇立时代潮流。新冠肺炎疫情发生以来，疾控卫士白衣执甲，逆行出征，义无反顾冲在疫情防控第一线，为保护人民的生命安全和身体健康作出了巨大贡献。这就是信仰的力量！

诗与远方

有人说：“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方”。

当天下午，湖南省疾控中心科教科老师与 15 名公卫规培学员于大山冲森林公园组织了一场团建活动。大山冲森林公园有着有“长沙九寨沟”之称，这里植被茂盛，树种丰富，在自然形成的山丘沟壑处，同学们纷纷感叹着大自然鬼斧神工的神奇之美，阳光透过树木投射在水面，形成明暗交错的光影。

大山冲山坡的阶梯很长，我们当时都觉得爬到山顶太累了，但老师鼓励我们说“世界上没有比腿更长的路，没有比人更高的山”。我们 15 名公卫规培学员相互鼓励，边走边欣赏着沿途的风景，终于爬到了山顶。我们从山上山下，终于体会到“会当临绝顶，一览众山小”的感觉。



大山冲森林公园合影

毛主席曾经说过：“要野蛮其体魄，文明其精神”，经过这次团建活动，我们既锻炼了身体，也丰富了自己的知识。在以后的工作中我们要把任弼时的“骆驼精神”内化于心，外化于行，在疾控的岗位上做守护人民健康的“骆驼”。

编 审 陈 曦

副编审 刘秀英

编写组 (按姓氏笔画排序)
王 湘[△] 田 涛^{*△} 田红霞[△] 刘秀英
刘琴珏^{*△} 刘继佳[△] 李 成[△] 李泽颖[△]
杨 超[△] 杨芷卉[△] 罗 飞^{*△} 范灯辉[△]
周 旭[△] 赵思维^{*△} 曹远强[△]
(*为责任编辑, △为规培学员)

美工设计 李 妙[△]

读者服务部

地 址: 湖南省疾病预防控制中心长沙市开福区芙蓉中路1段450号科技楼612

邮 编: 410005

联 系 人: 刘秀英

电 话: 0731-84305732

电子邮箱: hncdcjk@163 .com

刊发日期 2020年09月

下载网站 湖南省疾病预防控制中心官网<http://www.hncdc.com/>

湖南省疾病预防控制中心公共卫生医师规范化培训简报旨在向主管部门、学员派出单位、培训基地及协同单位的领导、师资及关心和支持公卫规培的专家、学者,介绍本省公共卫生医师规范化培训工作进展,记录各阶段活动,期待各位的宝贵意见和建议,以期共同推动公共卫生人才培养,推进健康中国建设。

本刊为内部资料,由培训主基地——湖南省疾病预防控制中心组织编撰。电子版免费赠阅,您可访问湖南省疾病预防控制中心网站www.hncdc.com免费下载。由于经验有限,难免存在遗漏和失误,敬请批评指正。