石棉县人民医院院内采购

**比选采购文件**

项目名称：石棉县人民医院院内标识标牌设计制作、安装、维修合格供应商比选项目

项目编号：SYBX-202215

石棉县人民医院

2022年6月

地址：石棉县新棉镇人民路11号 邮编：625400

联系电话：0835-8858599 传真电话：0835-8858757

邮箱：603171752@qq.com

目录

[第一章 院内比选会邀请函](#_Toc39062956)

[第二章 招标文件](#_Toc39062957)

[第三章 投标人须知](#_Toc39062957)

[一、投标纪律](#_Toc39062958)

[二、招标文件](#_Toc39062959)

[三、投标文件](#_Toc39062960)

[四、报名及投标须知](#_Toc39062961)

[五、开标须知](#_Toc39062962)

[六、签订及履行合同和验收](#_Toc39062963)

[七、其他须知](#_Toc39062964)

[第四章 投标文件部分格式](#_Toc39062965)

[一、投标函](#_Toc39062966)

[二、法定代表人授权书](#_Toc39062967)

[三、开标基本情况表](#_Toc39062968)

[四、开标一览表](#_Toc39062968)

[五、招标人类似项目业绩一览表](#_Toc39062968)

[六、商务和服务应答项目](#_Toc39062969)

1. 投标邀请函

石棉县人民医院采购办公室受事业发展部委托，拟对石棉县人民医院内标识标牌设计、制作、安装、维修供应商进行比选采购项目进行院内公开比选，兹邀请符合本次比选要求的供应商参加。

一、项目编号：SYBX-202215

**二、招标项目：**石棉县人民医院院内标识标牌设计制作、安装、维修合格供应商比选项目

**三、资金来源：**自筹资金

四、项目简介：详见第二章

五、供应商参**加本次比选活动必须具备下列条件（三年内有重大违法记录及不良行为记录的不得参与我院采购活动）：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **材料名称** | **份数** | **要求** |
| 1 | 具有校验期内的营业执照,独立法人资格：具备：设计、制作等类似业务 | 1份 | 原件或加盖公司印章的复印件。 |
| 2 | 近半年内任意一个月依法缴纳税收和社会保障资金的相关材料 | 1份 | 原件或加盖公司印章的复印件。 |
| 3 | 开具的参加采购活动前3年内在经验活动中没有违法记录的书面说明（附“信用中国”截图） | 1份 | 原件或加盖公司印章的复印件。 |
| 4 | 法人授权委托书 | 1份 | 原件如为法人本人参加则不需提供。 |
| 5 | 法人身份证复印件 | 1份 | 加盖公司印章的复印件。 |
| 6 | 经办人身份证复印件 | 1份 | 加盖公司印章的复印件,如为法人本人参加则不需要。 |

凡具备以上资质的供应商均可报名，报名时必须提供以上资料供石棉县人民医院采购办进行资格初审，资格初审通过后视为报名成功，最终资格由比选评审小组审定。

**六、比选文件发布：**

可通过以下方式免费获得招标文件：

1. 电话致电石棉县人民医院办公室获取；
2. 登录石棉县人民医院网站：[www.smxrmyy.com](http://www.smxrmyy.com)，在“院务公开”或“招标公告”栏目中下载；
3. 添加办公QQ号: 603171752，在QQ空间中下载。

**七、联系方式：**

1、石棉县人民医院办公室：

联系人：王女士 联系电话：0835-8862422；

邮编：625400 邮箱： 603171752@qq.com

地址：石棉县人民路11号（石棉县人民医院综合楼5楼）

2、项目联系人及联系电话：

联系人：杨女士 联系电话：0835-8866909

3、投标事项咨询答疑：

联系人：杨女士 联系电话：0835-8866909

2022年6月17日

1. 招标文件

**一、项目名称：**石棉县人民医院院内标识标牌设计制作、安装、维修合格供应商比选项目

二、**采购方式：**比选方式

**三、比选项目：**

通过比选，确定2家合格供应商。

（一）比选项目一览表：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **标识类型** | **制作规格** | **计算单位** | **单价报价** | **质保期限** |
|
| 1 | 5mmPVCuv | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  | 不低于1年 |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 2 | 1.0PVCUv | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  | 不低于1年 |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 3 | 1.5pvcuv | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  | 不低于1年 |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 4 | 户外写真 | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  | 不低于6个月 |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 5 | 室内写真 | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 6 | 横幅 | 70cm宽 | 米 |  | 不低于3个月 |
| 7 | 3mm亚克力丝印 | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  | 不低于1年 |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 8 | 5mm亚克力丝印 | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  | 不低于1年 |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 9 | 宣传册 | B5纸大小宣传册（长250mm，宽176mm） | 本 | 此项不报价，只参与设计整体评分 |  |

**四、比选相关内容：**

**（一）比选内容：**

本次比选主要对以下4个部分的内容进行比选（具体见第三章投标须知相关内容）：

1、报价（按比选项目一览表内标要求报价），需包含设计、制作、安装、人员差旅、运输、保险、税费等一切费用。

2、提供样品：提供第2和第8项的实物样品，样品按照600mmX800mm制作；提供第9项设计电子版本（样品设计内容见招标文件末附件）。

3、质保期限（免费维护期）：详见上表。

4、售后服务要求：

（1）需紧急制作标识标牌时投标方30分钟内响应，并按照采购人要求的时间做好标识标牌。

（2）非紧急时投标方需在24小时内响应。

5、其他要求：注册地点在雅安市境内并具有1年及1年以上经营时间。

**五、比选事项**

本次比选需要报名，报名结束后，如符合条件的投标人达到3家及以上，可组织比选采购；如不满足投标人数量，本次采购按流标处理，另行安排采购时间。

1. **比选事项安排：**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 事项 | 时间 | 地点 | 备 注 |
| 1 | 招标文件发布 | 2022年6月27日 | 医院网站、QQ空间、医院办公平台 | 招标文件获取见第一章第六条 |
| 2 | 比选报名 | 比选文件发布之日起至2022年7月4日16：30止（节假日除外） | 网络报名或现场报名 | 通过以下任意一种方式报名：1、网络报名：将第一章第六条所列资料原件或加盖印章的复印件扫描后发送至QQ邮箱603171752进行资格初审，审核通过的由采购办登记报名，未登记报名的，我院拒绝投标人参加采购活动。2、现场报名：按第一章第六条所列资料原件或加盖印章的复印件交至采购办（综合楼五楼院办公室）现场报名，未登记报名的，我院拒绝投标人参加采购活动。 |
| 3 | 投标文件及样品 | 邮寄方式 | 邮寄地址：石棉县人民医院办公室，收件人：王女士 电话:15281256334（邮寄收件签收截止时间; 2022年7月5日16:30） | 现场递交或邮寄方式。（在截止时间前，逾期未送达的取消参加采购活动资格） |
| 4 | 开标会 | 2022年7月6日14：00 | 石棉县人民医院综合楼五楼会议室 | 商家不参加开标会 |
| 5 | 中标通知书 | 结果公示期满七个工作日内领取 | 采购办 | 逾期视为自动放弃 |
| 6 | 签订合同 | 中标通知书领取后七个工作日内 | 事业发展部 | 未在规定时间内签定合同视为自动放弃中标资格。 |

**（二）投标资料要求：**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **文件名称** | **正本** | **副本** | **要求** |
| 资质文件 | **1** | **0** | 涉及的资质材料必须加盖公司鲜章，《开标一览表》、《投标文件》请按第四章相关要求进行准备，上述《开标一览表》、《投标文件》请分别用纸质文件袋密封后骑缝加盖印章。本次采购不收活页装订的资料和标书。为保障公司秘密，请务必在信封上要注明比选资料字样，以免误拆，否则后果自负。投标资料不退还，招标人承诺不向外透露投标人信息。 |
| 开标一览表 | **1** | **0** |
| 投标文件 | **1** | **2** |

**五、其它要求与说明：**

1、提供相关信息和资料必须真实可靠，一旦发现有弄虚作假现象，取消采购活动资格，以后我院采购活动将不得参加。

2、按比选文件要求如未能提供信息或信息不全，医院将只认可提供部分，其余将不予以认可。

3、公司报名资格审核通过后，如因特殊原因无法参加采购活动会，请于会前两天前向医院采购办电话说明，如无故不参加者，医院将不再邀请参加医院相关的采购活动。**第三章投标人须知**

# 一、投标纪律

投标人参加投标不得有下列情形：

1、提供虚假材料谋取中标；

2、采取不正当手段诋毁、排挤其他投标人；

3、与招标采购科室、其他投标人恶意串通；

4、向招标采购科室、评标专家行贿或者提供其他不正当利益；

5、拒绝有关部门的监督检查或者向监督检查部门提供虚假情况。

有上述情形之一的投标人，属于不合格投标人，其投标或者中标资格将被取消。并作为不合格供应商不得参加以后我院采购活动。

# 二、招标文件

招标文件是投标人准备投标文件和参加投标的依据，同时也是评标的重要依据。投标人应认真阅读和充分理解招标文件中的所有事项、格式条款和规范要求。

1. **未做出实质性响应的风险：**

投标人没有对招标文件全面做出实质性响应是投标人的风险。没有按照招标文件要求作出实质性响应的投标文件将被拒绝。

**2、招标文件的澄清和修改**

在投标报名截止时间前，我院无论出于何种原因，可以对招标文件进行澄清或者修改。对已登记报名的，我院以电话告知或邮箱回复等方式通知投标人。

**3、答疑和现场考察**

（1）、本次活动不答疑.

（2）、本次不组织现场考察。

# 三、投标文件

**（一）、投标文件的组成**

投标人应按照采购文件的规定和要求编制投标文件。投标人编写的投标文件应包括下列部分：

1. **报价部分：本次采购需现场二次报价**投标人按照第四章格式要求填写“开标一览表”；

以上报价部分，提供1份，统一装入“开标一览表”文件袋，并按要求密封。

**2、商务部分：**

（1）投标函；

（2）按照第一章第六条要求提供相关资料

（3）证明投标人实力、荣誉的其他证明材料；

（4）投标人业绩的有关材料；

（5）本次投标产品有关材料；

（6）售后服务相关承诺；

（7）投标人承诺给予招标采购单位的其他优惠承诺；

（8）其他供应商认为需要提供的文件和资料

以上商务部分，请按顺序准备资料后，形成投标人的《投标文件》，并提供正本1份、副本2份，统一装入“投标文件”文件袋，并按要求密封。

**（二）、投标文件格式**

投标人可按照招标文件第四章中提供的“投标文件部分格式”填写相关内容，或投标人参照自行编制。

**（三）、投标文件的密封和标注**

1、投标人应在投标文件正本和所有副本的封面上注明投标人名称、招标编号、项目名称及分包号（如有分包）。

2、密封袋上应注明投标人名称、招标编号、项目名称及分包号（如有分包）。

3、所有外层密封袋的封口处应粘贴牢固，并加盖密封章（投标人印章）。

4、未按以上要求进行密封和标注的投标文件将被拒绝。

**（四）、投标文件的递交**

1、投标人应在招标文件规定的投标截止时间前，将《开标一览表》、《投标文件》按投标须知进行密封后邮寄方式交采购办，在投标截止时间以后送达的投标文件将被拒绝，不得参加本次活动。

2、本次招标接受邮寄的投标文件。

**（五）、计量单位**

采用国家法定计量单位。

**（六）、联合体投标**

本次不接受联合体投标

**（七）、知识产权**

投标人应保证在本项目使用的任何产品和服务不会产生因第三方提出的侵犯其专利权、商标权或其它知识产权而引起的法律和经济纠纷，如因此产生的纠纷由投标人承担所有相关责任。

# 四、报名及投标须知

1、投标人必须在报名时间截止时间前报名，逾期将不得参加本次比选采购活动。

2、报名时需提供符合要求的投标资质及投标文件，逾期送达的投标文件恕不接收。不符合报名条件的投标人，不得参加本次比选。

3、投标资料不退还，招标人承诺不向外透露投标人信息。

# 五、开标须知

**（一）、投标人开标须知：**

1、投标人未按时投递本次采购活动文件的，视为放弃参加。

2、我院采购办在招标文件规定的时间和地点组织本次比选活动，投标人不派代表参加。

3、开标时，采购办将邀请本院使用科室代表、职工代表、纪检人员进行现场监督。

**（二）、开标程序**

开标会主持人按照招标文件规定的开标时间宣布开标，按照规定要求主持开标会。开标会将按以下程序进行：

1、主持人（工作人员）当众宣布会议开始，介绍参加比选会的监督人员、科室代表、职工代表、采购评标专家小组成员。

 2、纪检人员宣读纪律和有关注意事项。

 3、监督人员、职工代表现场检查投标人投标资料密封情况，监督人员当众宣布密封情况。

4、评审小组对投标人进行资格审核。

5、纪检人员当众拆封参加采购会的投标人开标一览表，交由评标专家小组组长宣读

6、评标专家小组组长讲解评标程序：

（1）评标小组对投标人投标文件进行审查；

（2）本次比选项目不进行二次报价。

（3）评标专家小组根据综合评分表评比，确定中标合格供应商顺序。

（三）比选确定**中标原则：**

由比选专家小组根据报价、样品质量、质保期限和售后服务承诺等因素综合评分，推荐中标合格供应商顺序。**最终确定2家为医院标识标牌合格供应商，服务期限为3年。**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 序号 | 评分因素及权重 | 分值 | 评分标准 | 说明 |
| 1 | 报价 35% | 35 | 报价分：以本次有效报价总价最低投标报价为基准价，投标报价得分=35分×(基准价／投标报价)。 |  |
| 2 | 产品质量20% | 20 | 根据提供的样品评判产品质量：材质符合要求、厚度、大小尺寸按招标文件达标，整体感官质量较好得10-20分，材质基本符合要求、厚度、大小尺寸基本达标，整体感官质量一般得5-10分，材质不符合要求、厚度、大小尺寸不达标，整体感官质量不好得0-5分。 |  |
| 3 | 设计整体效果45% | 45 | 根据设计传达的理念、精神、实用性、易推广性、美观性、与医院VI匹配性等进行综合对比评分，优秀得30--45分，较好得15--30分，一般得0--15分。 |  |

**（三）、中标通知书**

石棉县人民医院办公室向中标方发出中标通知书，中标通知书为签订合同的依据，是合同的有效组成部分，具有法律效力。

1、中标通知书发出后，招标人改变中标结果，或者中标人无正当理由放弃中标的，应当承担相应的法律责任。

2、中标人的投标文件本应作为无效投标处理或者有政府采购法律规章制度规定的中标无效情形的，应当宣布发出的中标通知书无效，并收回发出的中标通知书，依法重新确定中标人或者重新开展采购活动。

**（五）、废标：**

本次采购活动，出现下列情形之一的，予以废标：

1、符合资质条件的供应商报名不足3家的。

2、出现影响采购公正的违法、违规行为的；

3、因重大变故，采购任务取消的。

# 六、签订及履行合同和验收

**1、签订合同**

（1）、中标人在收到招标人发出的《中标通知书》后，应在7个工作日内与采购人签订合同。由于中标人的原因逾期未与采购人签订合同的，将视为放弃中标。

（2）、合同条款由双方商定，应包括中标方的报价及开标会中临时提出的条款及本采购文件中涉及的有关合同条款。

 （3）、中标人应保证提供资料真实有效。

（4）、中标人在合同签订之后3个工作日内，将签订的合同送一份到采购办存档。

 **2、履行合同**

中标人与采购人签订合同后，合同双方应严格执行合同条款，履行合同规定的义务，保证合同的顺利完成。 在合同履行过程中，如发生合同纠纷，合同双方应按照《中华人民共和国民法典》的有关规定进行处理。

**3、验收**

 中标人与采购人应参照石棉县财政局关于转发《雅安市财政局关于规范政府采购履约验收工作的通知》的文件进行验收，或按照医院相关规定进行验收，验收后验收记录交一份至采购办存档。

# 七、其他须知

1、投标人所提交的投标文件，一律不退还；投标人在递交标书后因特殊情况不能参加活动的应提前告之。

2、投标人参加投标的有关费用由投标人自行承担。

 3、款项支付：由双方在合同中约定。

 4、本次采购活动解释权归石棉县人民医院所有。

**第四章投标文件部分格式**

# 一、投标函

石棉县人民医院办公室：

我方全面研究了“ ”项目招标文件，决定参加贵单位组织的本项目投标。我方授权（姓名： 职务： 身份证： ）代表我方( )全权处理本项目投标的有关事宜。

1、我方自愿按照招标文件规定的各项要求向采购人提供所需服务，投标单价见开标一览表。

2、一旦我方中标，我方将严格履行合同规定的责任和义务，保证于合同签字生效后为贵方提供服务。并完成应尽义务。

3、我方统一按照招标文件的要求提供资料。

4、我方为本项目提交的投标文件是正本1份、副本2份。

5、我方愿意提供贵方可能另外要求的与投标有关的文件资料，并保证我方已提供和将要提供的文件资料是真实、准确的。

6、我方完全理解采购人不一定将合同授予最低报价的投标人的行为。

7、我方承诺所提供的投标项目达到贵方提出的标准要求。

8、我方所投标的所有资料不再收回。

投标人名称：（盖章）

法定代表人或授权代表：（签字或签字章）

联系电话：

日期：

# 二、法定代表人授权书

石棉县人民医院采购办公室：

本授权声明 ： （投标人公司名称）姓名： 职务： 身份证号： (法定代表人职务、身份证号)授权姓名： 职务： 身份证号： （被授权人姓名、职务、身份证号）为我方“ ”项目（招标编号）投标活动的合法代表，以我方名义全权处理该项目有关投标活动、签订合同以及执行合同等一切事宜。

特此声明。

法定代表人签字：

被授权代表签字：

投标人公司名称： （盖章）

日期：

注：如法定代表人亲自参与本次投标的，标书中不需要此授权书。

# 三、开标一览表

项目名称：

招标编号：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **标识类型** | **制作规格** | **计算单位** | **单价报价** | **质保期限** |
|
| 1 | 5mmPVCuv | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  |  |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 2 | 1.0PVCUv | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  |  |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 3 | 1.5pvcuv | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  |  |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 4 | 户外写真 | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  |  |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 5 | 室内写真 | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 6 | 横幅 | 70cm宽 | 米 |  |  |
| 7 | 3mm亚克力丝印 | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  |  |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 8 | 5mm亚克力丝印 | 大于或等于0.5㎡ | 平方 |  |  |
| 0.3--0.5㎡ | 个 |  |
| 0.3㎡以下不含0.3㎡ | 个 |  |
| 9 | 宣传册 | B5纸大小宣传册（长250mm，宽176mm） | 本 | 此项不报价，只参与设计整体评分 |  |

投标人名称（盖章）：

法定代表人或授权代表（签字）：

投标日期：

# 四、其他承诺

由投标人自行列出，主要为设计相关承诺、给予的其他各种优惠条件。

附件：

**送样设计内容**

1. 招标一览表内第2和第8项设计内容：GE1.5T 磁共振宣传

内容：

石棉县人民医院引进的光纤超导型磁共振“SIGNA Creator”是美国通用电气公司（GE1.5T）最新推出的高端磁共振扫描仪，标志着磁共振成像信号传输进入光纤成像时代，开创磁共振成像技术的新纪元。

**新光纤超导磁共振成像具有以下优势：**

1、磁场最均匀稳定的超导型磁共振，一次成像扫描范围大，组织结构细节更加清晰，保证病灶的检出敏感，是确保临床高端影像学检查质量的基础。

2、光纤信号传输保真性最好的全身应用型磁共振，实现图像扫描流程和图像质量的飞跃。

3、突破性三维立体腹部成像技术，是临床影像学腹部检查的新标杆。

4、创新性全身弥散成像技术，是基于人体水分子的运动，高分辨率、无放射性探测人体可能的任何病灶。

5、磁共振应用于全身各部位；如（头、颈、胸、全腹部、四肢关节），尤其是头部早期急性脑梗塞（DWI）、脑出血分期、肝胆MRCP(水成像)、头部血管成像（MRA）、MRM（脊髓成像）、内耳高分辨水成像、膝关节半月板等。

1. 招标文件一览表内第9项设计内容：慢阻肺知识科普

内容：

**疾病概要**

慢性阻塞性肺疾病，是以持续气流受限为特征的可以预防和治疗的疾病，其气流受限多呈进行性发展，与气道和肺组织对香烟烟雾等有害气体或有害颗粒的异常慢行炎症反应有关。肺功能检查对确定气流受限有重要意义。

**诱发因素**

已经发现的危险因素大致可以分为环境因素与个体因素。 1.环境因素 包括吸烟、粉尘和化学物质的吸入、空气污染、呼吸道感染及社会经济地位较低的人群。 2.个体因素 包括遗传因素、气道反应性增高、在怀孕期、新生儿期、婴儿期或儿童期由各种原因导致肺发育或生长不良的个体。

**饮食指导**

饮食宜清淡，多吃水果和蔬菜，少食多餐，可以吃肉、鱼、鸡蛋、牛奶、豆类、荞麦。吃饭时少说话，呼吸费力吃得慢些。食物尽量做到多样化，多吃高蛋白（鸡蛋、瘦肉、鱼、豆制品）、多维生素（番茄、丝瓜、西兰花、青椒、柑橘、葡萄、草莓）、多饮水、低动物脂肪、易消化的食物及新鲜水果、蔬菜，避免吃辛辣刺激性食物（酒、辣椒、芥末、洋葱），避免抽烟喝酒，避免摄入高盐高脂肪食物（肥肉、猪肉、油炸食品、鱼、虾），避免喝浓茶，少吃碳水化合物。

**休息与活动**

保持室内空气流通、新鲜，湿度、温度适宜，冬季注意保暖，避免冷空气直接吸入。发作期注意休息，轻、中、度患者坚持力所能及的活动 （如种花、扫地等的家务, 各种传统的体育锻炼、游泳和康复操等），重度患者绝对卧床休息，感染控制后的急性加重期或长期卧床患者，及早地鼓励其进行握手、活动上下肢体等主动运动和给予推拿、按摩、针灸及神经肌肉电刺激等被动活动，病情缓解后逐渐增加全身活动。要鼓励患者进行有效的咳嗽、咳痰。具体方法是: 身体尽量坐直, 深吸气后, 用双手按压腹部, 身体稍向前倾斜, 连续咳嗽, 咳嗽时收缩腹肌, 用力将肺部深处的痰液排出。对于呼吸衰竭的病人，在重症期最好保持卧床休息，帮助病人取舒适、并且有利于改善呼吸状态的体位，可以协助取半卧位或者是坐位，病情允许的情况下可以协助病人趴服在床桌上，借此增加辅助呼吸肌的功能，促进肺膨胀。应该尽量减少自理活动和不必要的操作，在缓解期和恢复期应该根据病人的具体情况，指导病人制定合理的活动和休息计划，指导病人避免氧耗量较大的活动，并且在活动过程中增加休息。

**健康指导**

1.吸烟是导致COPD的主要危险因素。减少职业性粉尘和化学物质吸入，从事接触职业粉尘的人群如：煤矿、金属矿、棉纺织业、化工行业及某些机械加工等工作人员应做好劳动保护。 2.减少室内空气污染:避免在通风不良的空间燃烧生物燃料，如烧柴做饭、在室内生炉火取暖、被动吸烟等。 3.防治呼吸道感染:积极预防和治疗上呼吸道感染。秋冬季节注射流感疫苗；避免到人群密集的地方；保持居室空气新鲜；发生上呼吸道感染应积极治疗。 4.加强锻炼:根据自身情况选择适合自己的锻炼方式，如散步、慢跑、游泳、爬楼梯、爬山、打太极拳、跳舞、双手举几斤重的东西，在上举时呼气等。 5.呼吸功能锻炼:可通过做呼吸瑜珈、呼吸操、深慢腹式阻力呼吸功能锻炼、唱歌、吹口哨、吹笛子等进行肺功能锻炼。 6.耐寒能力锻炼:可采取从夏天开始用冷水洗脸；每天坚持户外活动等方式锻炼耐寒能力。