

垃圾分类老小区咋办 居民领袖来探路

垃圾分类条例施行以来,物业在其中发挥了重要作用。那么在无物业的小区,垃圾分类是如何推进的呢?本期,我们走进三里屯街道东三里社区东区,探索分类路径。

形成三步法:党员先迈一步 宣传更快一步 服务延伸一步



➔ 招募:七领袖带头分类 平均年龄超70

垃圾分类咱老旧小区也不能落后,带着思考,东区党支部书记张纯秀与支部成员敲定:组建一支志愿服务队。说干就干。5月初,服务队招募消息一发出,就有6位居民站了出来,其中2位党员、2位自管会成员、2位志愿者。支部书记张纯秀担任队长:“东区是老旧小区,没有物业,我们的支部党员、志愿者年龄较大,但在志愿服务的这条路上,大家都没有退缩。”在社区服务多年的老党员

员姜振东已经80岁了,自从参加了服务队,他晚上6:00到8:00参与巡视值班,用他自己的话说,“这不算什么难事,党员就要先迈出这一步”。上岗两个月,队员们迅速了解小区垃圾分类的难点,并汇总上报给社区党委,为垃圾分类条例的落地提供了支持。“大家反映最多的问题就是厨余垃圾桶味儿大、蚊蝇多。我们反映后,社区给垃圾桶喷洒了驱蚊的药物,还与垃圾清运公司进行沟通,增加垃圾清运次数。”队员王赤红说。

说起这几位居民领袖,负责垃圾分类工作的社工申树新竖起了大拇指,“正是有了他们尽心尽力的服务,这个老旧小区的垃圾分类工作才得以推进。”在满足大家诉求的基础上,社区还为服务队提供了“装备”:围裙、手套、袖标、夹子、消毒喷雾、抹布。“社区居委会给我们提供的帮助可不少,说起来,社区就像娘家!”队员黄保学说。

➔ 宣传:普及见缝插针 分享圆桌搬院内

走进东三里社区东小区,垃圾分类宣传标识牌和横幅随处可见。张纯秀等人还利用各种活动进行自我学习、互助学习和倡导分享。每次的党日活动、楼门长会议等都是他们的宣传阵地。

不仅如此,服务队还在巡视时开展宣传,把“分享圆桌”搬到楼院里,与遛弯的居民一起探讨学习垃圾分类知识,提升大家的分类意识。“一说起宣传,咱张书记可真是见缝插针,疫情期间

不能聚集,线上就比较活跃了,书记的十几个微信群只要有通知或者要求,都会提一些垃圾分类的相关要点,还会给大家发垃圾分类小游戏,号召大家积极主动垃圾分类。”志愿者杨欣介绍。

➔ 服务:盯紧桶前教育 居民竖起大拇指

近两个月来,队员们每天在巡视期间监督指导居民垃圾分类,当有人分类正确或做法优秀,他们也不吝赞赏,竖起大拇指,说一句“您做的真棒”!谈及两个月来服务队有哪些成果,张纯秀表示,小区内垃圾桶站整洁多了,居民的分类意识提高了。对于这一点,队员王宏根深有感触:“之

前一个居民拿了一袋油汤要扔到垃圾桶里,我制止了他,但如何将汤汁和垃圾袋分投难住了俩人。”最后,王宏根找了根小木棍把袋子捅破,再把袋子沥干扔进其他垃圾桶中,后来大家商量后认为,这些汤汁应该按要求倒进下水道。队员黄保学回忆,他在一天傍晚巡视时看到一对父子在扔垃圾,小朋友大概一二年

级的样子,爸爸拎着厨余垃圾,小朋友拿着其他垃圾。等爸爸处理好了厨余垃圾之后,看到孩子把其他垃圾随便扔在垃圾桶前,随即教育道:“你怎么没按咱们学习的来做呢?随意丢弃就会影响环境。”这一幕被黄保学记录下来,他说:“垃圾分类宣传应该渗透在生活的点滴里,垃圾桶前抓教育,我也深受教育。”

➔ 观点:垃圾分类有意义 更要有意思

如何拉动年轻人参与垃圾分类?如何让宣传和服务入脑入心?垃圾分类不应只是志愿者或老年人的公益行动,它应该成为工作和生活在三里屯人的全民行动。我们知道,

一个孩子可以撬动一个家庭,在垃圾分类工作的推动中,抓住孩子就等于抓住了家庭这个社区生活最小的单元。我们可以通过持续打卡培养垃圾分类习惯,通过分类运动会检测分类知识的掌

握情况,通过分类主题楼门挑战拉动邻里关系,通过创投大赛让分类能手达人成为地区榜样,从而带动孩子及年轻群体的广泛参与,让有意义的事变得有意思,让垃圾分类成为时尚和共鸣。

7月16日入头伏 本地俩医院可预约贴伏贴

预约电话:64152731-8127、85328916

三伏贴怎么贴?何时贴?贴多久?本期,本报邀请社区卫生服务中心主治医师李玉舸带您了解三伏贴,如何预约,注意事项。

◆贴敷须知

讲解员:李玉舸
三里屯社区卫生服务中心
主治医师



三伏贴至少坚持三年

三伏贴疗法,其源自于清朝,又名天灸,又称为“冬病夏治穴位贴敷”,通常是指在夏季三伏每伏的第一天开始,通过将药物敷贴到人体一定穴位,达到治疗和预防疾病目的,是一种外治方法。它主要用于调治秋冬春季容易反复发作或者加重的慢性疾病。

三伏贴针对的是反复发作、冬季加重的

慢性病,是预防为主的治疗措施,并非立竿见影的治疗方法,许多疾病需要连续三年或更长的时间才能见效。三伏贴在夏季农历三伏天的初、中、末伏的第一天进行贴敷治疗。贴敷时间:一般成人每次贴药时间为4~6h;儿科患者贴药时间为1~4h,具体贴敷时间根据患者皮肤反应而定,一般以患者能够耐受为度。

三伏贴适应症

- 1 呼吸系统**
易患感冒者、过敏性鼻炎、慢性鼻炎、哮喘、慢性咳嗽、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺病。
- 2 消化系统**
虚寒型胃病、慢性肠胃炎、慢性腹泻、消化不良、厌食等
- 3 骨关节疾病**
类风湿关节炎、颈椎病、肩周炎、腰椎病、慢性腰肌劳损、腰膝冷痛、四肢冷麻
- 4 儿科疾病**
消化不良、厌食、体虚易感、哮喘、支气管炎、遗尿、生长发育迟缓者
- 5 其他疾病**
各种体虚、免疫力低下、早衰、痛经、盆腔炎、阳痿、早泄、虚劳症

◆注意事项

- ◎孕妇、严重心肺功能不足、过敏体质、皮肤破溃、感冒发烧者,禁忌敷贴、艾灸、热敷。
- ◎局部有烧灼疼痛或小儿哭闹不止,可提前取下。视情况延长或缩短贴敷时间。
- ◎贴敷期间多饮水,禁忌剧烈运动。
- ◎敷贴期间注意防寒保暖、饮食清淡,忌食虾蟹海鲜及生冷辛辣油腻食物。

◆2020年伏贴时间

(每伏第一天开始贴敷)	
(第一次)头伏贴	8月5日——8月14日
7月16日——7月25日	(第四次)末伏贴
(第二次)中伏贴	8月15日——8月24日
7月26日——8月4日	(伏后加强)
(第三次)中伏贴	8月25日——9月2日

◆预约时间

即日起至7月16日(头服帖开帖前)
下午13:00到16:30