

太阳宫报



主办：中共北京市朝阳区太阳宫地区工作委员会 北京市朝阳区人民政府太阳宫地区办事处
宣传科邮箱：TYG-XC@bjchy.gov.cn 新闻热线：84158017

2023年7月31日(农历癸卯年六月十四) 星期一 第7期(总第91期)

太阳宫乡第十八届人民代表大会 第五次会议胜利召开



7月26日-27日,太阳宫乡第十八届人民代表大会第五次会议胜利召开,正式代表、列席人员、旁听人员共计83人出席大会,会议由乡人大主席李军主持。

7月26日下午,大会预备会议召开。会议通过了大会议程;通过了大会主席团成员和秘书长名单;通过了议案审查委员会名单。在庄严的国歌声中,第十八届人民代表大会第五次会议开幕。

乡长陈鹏代表乡政府向大会作太阳宫乡人民政府工作报告。报告总结了2023年上半年我乡经济社会发展、社会治理、文化文明和安全稳定等方面取得的成绩,客观地分析了经济社会发展中存在的矛盾和问题,明确了下半年政府工作的指导思想、发展目标和具体工作任务。

报告指出,上半年,在区委区政府和乡党委的坚强领导下,在乡人大的监督支持下,乡政府紧紧依靠全乡人民,以推动经济社会高质量发展为主题,不断激发经济活力、精细社会治理,统筹改善民生,各项事业取得全面进步。下半年,要深入贯彻落实习近平新时代中国特色社会主义思想,围绕提升城市精细化管理水平,深化产业转型升

级、保障和改善民生等各项工作,凝心聚力、担当实干,确保年初确定的各项目标圆满完成。

乡人大主席李军作乡人民代表大会主席团工作报告。报告充分肯定了乡人大主席团上半年的工作。报告指出,上半年,乡人大主席团在区人大的指导和乡党委的正确领导下,坚持围绕中心、服务大局,切实履行了宪法和法律赋予的职责,充分发挥了乡人大的职能作用,为推进全乡经济社会各项事业发展做出了积极的贡献。下半年,全体代表要以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,深入学习贯彻党的二十大精神,认真落实中央、市、区人大工作会议精神,依法履行职责,高标准推进人大各项工作,在新征程上展现人大新作为,奋力书写全过程人民民主的新篇章。

会议听取并审议了《太阳宫乡人民政府2023年上半年工作报告》《太阳宫乡人大主席团2023年上半年工作报告》。

乡党委书记李华代表乡党委,对大会的胜利召开表示热烈的祝贺。对各位代表和与会同志的辛勤付出,表示衷心的感谢和崇高的敬意。

李华书记强调,上半年,面对繁重的发展任务和诸多困难挑战,全乡上下锚定目标、真抓实干,全力抓好

基层党建,加快推进经济发展,创新推动社会治理,致力增进民生福祉,较好地完成了半年工作任务。今年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年,是实施“十四五”规划的关键一年,也是我乡加快发展、创新社会治理的重要一年。希望各部门、各单位要坚持正确政治方向,牢记为民初心,牢记履职使命,把群众的“急难愁盼”落实到行动上,要自觉站在服务首都和朝阳发展大局中,研究思考、谋划推动地区各项工作,圆满完成各项目标任务。

李华书记指出,全乡上下要深入学习贯彻党的二十大精神,认真落实中央、市委和区委决策部署,进一步把思想和行动统一到乡党委决策部署上来,统一到此次人代会确定的目标任务上来,举全乡之力,集全民之智、聚万众之心,确保高质量完成全年发展目标任务,奋力谱写太阳宫高质量发展新篇章。

百舸争流、奋楫者先,千帆竞发、勇进者胜。今年太阳宫乡将更加紧密地团结在以习近平总书记为核心的党中央周围,在市委、区委的坚强领导下,不忘初心、牢记使命,只争朝夕、不负韶华,为推进“四乡”一体化建设,全面实现太阳宫“三化一街区”目标而接续奋斗!

地区召开庆祝中国共产党成立102周年座谈会

近日,太阳宫地区工委组织召开庆祝中国共产党成立102周年座谈会,地区领导班子成员,各社区、村、乡联社党组织书记及社区筹备组组长,机关党总支书记、“两优一先”代表、“光荣在党50年”纪念章获得者代表参加座谈。

座谈会由人大主席李军同志主持。会上,工委副书记刘双库同志宣读了《关于表彰2023年度太阳宫地区优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织的决定》。

领导班子成员为全区各条战线上涌现出的优秀共产党员、优秀党务工作者和先进基层党组织代表颁发荣誉证书,同时向“光荣在党50年”老党员代表颁发了纪念章。

座谈会上,优秀共产党员、优秀党务工作者、先进基层党组织代表分别结合自身经历和工作实际,谈认识、谈体会、谈感想,表达听党话、感党恩、跟党走真挚情感。

来自芍药居二社区、西坝河北里社区、十字口社区三位“光荣在党50年”老党员代表,回忆入党情景,讲述心路历程,共同追忆为党奋斗的难忘岁月,用朴素的语言表达了爱党爱国



太阳宫地区庆祝中国共产党成立102周年座谈会现场

的热情,进一步激励大家不忘初心、牢记使命。

工委副书记李华同志代表太阳宫地区工委向全体党员致以节日的问候,向受到表彰的先进集体、个人以及“光荣在党50年”纪念章获得者表示崇高的敬意和热烈的祝贺!

李华书记提出,今年是全面贯彻落实党的二十大精神的开局之年,也是我乡农村城市化收尾的关键之年,站在新的历史起点,希望各级党组织

和广大党员以先进典型为榜样,立足岗位、踏实工作,切实增强使命感、责任感和紧迫感,狠抓自身建设,发挥表率作用,围绕地区发展目标,团结拼搏、攻坚克难、勇于担当、善于作为,为开创太阳宫发展新局面而努力奋斗!李华书记要求全体党员要在攻坚克难中勇挑重担,各级党组织要在巩固执政基础中勇做先锋,全地区党员干部要在增进人民群众福祉中勇建新功。

区委常委、常务副区长聂杰英 到太阳宫乡调研指导

7月12日,区委常委、常务副区长聂杰英到太阳宫乡开展调研检查,乡长陈鹏陪同调研。

调研组先后参观了太阳宫乡情村史博物馆、好家风美育宣传园,详细了解太阳宫乡历史文化和家风建设等,并现场听取关于园区整体情况、配套建设及产业规划等情况的汇报。

随后,调研组来到太阳宫科技文化创业大厦施工现场,详细了解了产业用地建设、周边交通、环境建设、施工进度及项目规划方案等情况。在听取工地相关负责人汇报后,聂杰英就安全生产和消防安全工作进行提示,要求施工方严格落实安全生产主体责任,严格执行安全操作流程和标准操作规范,提高施工人员安全意识;有关部门要加大监管力度,确保安全生产各项措施落到实处,确保项目施工安全有序推进。

座谈会上,乡党委书记李华围绕辖区概况、重点工作任务落实情况以及存在的困难进行汇报,并就辖区产业结构规划、重点项目工程、环境整治提升等各方面工作开展情况进行详细介绍。乡领导班子成员参加。

区委常委、常务副区长聂杰英对太阳宫乡工作开展情况表示充



调研组参观太阳宫乡情村史博物馆

分肯定,并对做好下一步工作提出四点要求:

一是要坚持党建引领,强化队伍建设,坚定不移锚定“争先创优”目标,拉高标杆、提升标准,履职尽责、担当作为,奋力推动各项工作再上新台阶。

二是要创新发展模式,充分结合区域优势,推动更多优质、特色项目落地落实,坚持创新体制机制,打造更优营商环境,助力经济事业发展提质增效。

三是要优化社会治理,拿出钉钉子精神,持续攻坚克难,推进基层治理体系和治理能力现代化水平整体提升,同时充分调动群众、充分依靠群众,在推进“共建共治共享”上下功夫。

四是要增强忧患意识,时刻绷紧全面从严治党的“弦”和安全之“弦”,坚持守土有责、守土负责、守土尽责,确保全面从严治党的任务不折不扣落到实处,确保安全生产形势平稳向好。

区委区政府安全生产督察组 到太阳宫开展安全生产督察工作

7月11日,区委、区政府安全生产第二督察组进驻太阳宫地区,并召开安全生产督察见面会。督察组组长荣春丽介绍督察任务并提出工作要求,地区工委书记李华作表态发言。第二督察组全体成员、地区有关部门负责人参加。

会上,荣春丽要求,要统一思想,切实认清安全生产督察工作的重大意义;全力支持配合,确保安全生产督察取得扎实成效;坚持督促整改并进,不断完善安全生产工作长效机制。

随后,督察组副组长张金滨通报了督察计划安排。办事处副主任陈彤汇报了太阳宫地区安全生产工作开展情况。

李华书记在表态发言中表示,太阳宫地区将进一步提高政治站位,更加深刻理解和认识安全生产督察工作的重大意义,以“时时放心不下”的责任感,牢牢守住安全生产底线,坚持实事求是,杜绝遮遮掩掩、避重就轻,严守督察工作纪律。积极主动配合,直面问题、查缺补漏,深剖根源、举一反三,切实推动相关整改任务落地见效,确保辖区安全生产形势持续稳定。



安全生产督察见面会现场

会后,督察组查阅相关资料,并

到太阳宫社区卫生服务中心、中国人民大学附属中学朝阳学校等区域进行实地检查,详细了解消防设施配备、应急预案制定、安全管理架构等情况,对发现的问题隐患提出整改意见。

太阳宫乡召开2023年半年工作总结会

7月27日,太阳宫乡召开2023年半年工作总结会,总结梳理上半年工作成绩,客观分析存在的问题和不足,安排部署下半年工作重点。乡领导班子成员、机关七委一委一队一所一站四中心负责人、各社区书记、主任及乡联社负责人列席会议。

会上,各部门负责人围绕上半年工作开展情况,存在的问题不足以及下半年工作计划进行了详细汇报,各分管领导就分管部门工作作补充说明和总结点评。

乡长陈鹏结合全乡上半年工作完成情况和存在问题,部署下半年工作。陈鹏指出,要坚持勤复、勤总、勤结,聚焦问题对照不足,进一步提高政治站位和思想认识,抓责任强担当,抓考核促提升,以更大决心、更高效率、更严作风做好下半年各项工作。一是齐心协力抓经济建设,细化工作方案,优化营商环境,探索建立服务企业长效机制,让辖区企业和居民真正感受到营商环境的改善和城市品质的提升。二是加强城市精细化管理,加大重点区域、薄弱环节的巡查,持之以恒抓好两个“关键小事”,用“绣花”功夫抓实环境卫生、交通秩序等一项项具体细微工作。三是提升社区管理服务水平,强化协同联动,加强社会动员,优化资源配置,推动社区资源供给与居民需求更加匹配,切实提升服务治理效能。四是筑牢安全生产防线,压实责任,全力做好下半年各项服务保障工作,加强巡查检查,确保隐患排查到位、整治到位,确保安全生产形势持续稳定向好。五是增强敢于斗争善于斗争的本领,各部门单位要紧紧围绕年初既定目标,采取有力措施,攻坚克难,高质量完成“双

创”迎检、西坝河交通秩序整治等重点任务。

乡党委书记李华对下半年工作开展提出具体要求。他指出,要坚持问题导向,深入调查研究,认真分析工作中存在的问题,补足短板,不断增强整改的自觉性主动性。要坚持需求导向,转变思想观念,优化干部培养路径,勇于突破,在实干中做好自我提升。要坚持效果导向,锁定目标,完成好全年既定任务,画好“施工图”,全力以赴解决居民群众“急难愁盼”问题。

李华强调,要继续加强党的建设,提高理论学习效率,学好主题教育“必修课”;抓实党建项目,发挥好党建协调委员会作用;锚定难点集中攻坚,高质量完成创城任务。要加快培育新的经济增长点,实现经济建设和财政收入同步增长,全力以赴推动重大项目建设提速加速,综合施策推动集体经济健康持续发展。要大幅提升城乡治理水平,持续抓好两个“关键小事”,加强区域规划,持续高效推进老旧小区改造和拆迁腾退工作,因地制宜推进见缝插绿、拆墙建绿。要推动社会建设取得新进展,做好民生服务保障和创卫复审迎检工作,创新社会治理,稳步推进社区拆分和撤村建居,加强社会动员,积极开展“三亲”教育。要夯实平安建设基础,扛牢政治责任,深入开展安全生产隐患排查大整治,多措并举推进拆违创无工作,筑牢防汛备汛“安全堤”,坚决防范遏制各类事故发生。要统筹做好各项工作,狠抓接诉即办,深化未诉先办;突出党建引领,坚持全面从严治党的方针,强化党风廉政建设,持续巩固风清气正的政治生态。

太阳宫精神

诚信执着
创新合作
拼搏奉献
追求卓越

太阳宫发展目标

优美宜居
和谐共享
文明友善

党建领航太阳宫

北京朝阳

文明朝阳

Happy 扫一扫
随时随地了解我们

致敬高温下的坚守

陈彤带队慰问坚守一线的广大干部职工



连日来,北京高温闷热天气持续,全乡广大一线干部职工坚守岗位,用辛勤汗水维护辖区平安稳定。近日,副乡长陈彤带着乡党委、政府的关心和温暖到朝阳交通支队东外大队、太阳宫派出所、太阳宫消防救援中队,看望慰问执勤民警辅警和消防救援人员。

在朝阳交通大队,陈彤对执勤交警冒着炎热酷暑辛勤工作予以肯定和表扬,并向他们发放了防暑降温物品。慰问后,陈彤一行与东外交通大队主要领导就共同推动太阳宫乡交通秩序管理精细化等工作进行了深入交流。

在太阳宫派出所,陈彤详细询问了民警辅警的生活情况和矛盾纠纷排查化解、治安巡防稳控等工作情况,同时送上防暑降温物品,对大家坚守岗位、履职尽责表示肯定,感谢他们守护着太阳宫和谐安宁。

在太阳宫消防救援中队,陈彤向全体消防救援人员送去真挚的慰问,他表示夏季是火灾高发期,要动态更新、熟练掌握各类应急响应预案,加紧隐患排查、开展防火巡查,切实做好消防安全生产工作。陈彤鼓励全体消防救援人员要再接再厉、持续奋斗,努力让群众安全感进一步提升。

各社区用“健康底色”擦亮“幸福成色”

创卫为民、创卫惠民、创卫靠民,巩固创卫成果离不开居民的参与。连日来,各社区开展多种宣传活动,弘扬爱国新风尚,助推国家卫生乡复审工作提质增效。



“宜居靓家园 健康新生活”爱国卫生宣传活动现场

壹 | 爱国卫生宣传活动 提升居民健康意识

近日,太阳宫社区、惠忠庵社区开展了“宜居靓家园 健康新生活”爱国卫生宣传活动,倡导健康生活方式、树立绿色环保观念,以多种形式引导居民养成文明、卫生、健康的生活习惯。在太阳宫社区活动现场,社工们通过悬挂横幅、发放宣传品等方式,向居民们介绍健康、卫生、环保的生活理念和生活方式;惠忠庵社区宣传小组则采用印制和发放宣传折页的方

式,向居民宣传灭蚊蝇的常识和防治蚊蝇的健康知识。通过图文并茂的宣传品,强化居民的健康意识,呼吁大家正确掌握家庭防治蚊蝇的方法,不乱扔垃圾、不在楼道乱堆杂物,防止蚊虫的滋生,创造干净的家庭环境。

此次活动,既丰富了社区居民的精神文化生活,又拉近了创卫复审工作与居民的距离,激发了大家参与创卫复审的积极性。

贰 | 小手拉大手 爱卫创卫齐步走

“勤洗手,勤通风”“灯泡是有害垃圾”“保护环境爱护家园”这些内容在小朋友的手抄报上一一呈现出来……近日,芍药居三社区组织开展“参与卫生乡复审 为家园增光添彩”手抄报活动,现已征集结束。7月6日,社区将收到的11幅优秀作品进行展出。

活动中,家长孩子共同参与,认真设计版面、上网查找卫生与健康教育资料,设计制作出精美的手抄报。一幅幅作品色彩鲜艳、内容丰富,融知识性、教育性、艺术性为一体。

鼓励孩子们设计制作卫生健康系列手抄报,不仅普及了相关知识,还丰富了孩子们的文化生活,提升了他们的卫生意识、文明意识和公德意识。

活动现场,社工志愿者们首先为居民讲解爱国卫生运动相关知识,普及健康生活方式。随后开展爱卫知识竞答,内容包括环境卫生、健康教育、垃圾分类、病媒生物防制等科

普知识。社区居民们积极参与,踊跃答题,气氛十分活跃。

活动调动了辖区居民爱国卫生热情,激发了大家共同参与创卫复审工作的自觉性和主动性。

创卫工作只有起点没有终点。乡爱卫办将结合工作实际,进一步压紧压实环境卫生管理和服务工作责任,群策群力、共建共治,共同营造一个干净、整洁、安全的生活居住环境,不断提高居民生活质量,全力推进创卫复审工作。

叁 | 迎接创卫复审 知识竞答学不停

“每人每天的食盐使用最多应该是?”“6克以下!”7月6日,芍药居五社区组织开展“与文明牵手和卫生相伴”知识竞答活动,进一步宣传和普及健康卫生知识,引导辖区居民人人知晓、人人参与、人人共享创卫成果。

活动现场,社工志愿者们首先为居民讲解爱国卫生运动相关知识,普及健康生活方式。随后开展爱卫知识竞答,内容包括环境卫生、健康教育、垃圾分类、病媒生物防制等科

普知识。社区居民们积极参与,踊跃答题,气氛十分活跃。

活动调动了辖区居民爱国卫生热情,激发了大家共同参与创卫复审工作的自觉性和主动性。

创卫工作只有起点没有终点。乡爱卫办将结合工作实际,进一步压紧压实环境卫生管理和服务工作责任,群策群力、共建共治,共同营造一个干净、整洁、安全的生活居住环境,不断提高居民生活质量,全力推进创卫复审工作。

汛情如令
暴雨中太阳宫防汛一线身影

受台风“辐射影响”,暴雨、雷电、大风预警齐发,面对疾风骤雨,太阳宫乡迅速安排部署,多措并举全力做好防汛工作,以百分之百准备,应对百分之可能!

▲严阵以待
做坚守一线的“冲锋员”

太阳宫乡第一时间召开强降雨应对工作部署会。会上,乡长陈鹏强调,各部门单位要压实工作责任,始终保持应急响应状态,以更有针对性的措施做好防汛应对工作;要强化值班值守,加密重点路段、地点的检查频次,不留盲区死角;要加强动态宣传,做好人员和物资准备,确保居民群众生命财产安全。

▲昼夜兼程
做风里雨里的“巡查员”

城乡建设办公室严格执行24小时值班制度,通过防汛工作群等实时发布暴雨预警,组织各社区、乡应急抢险队巡查处理易积水点位,全面排查风险隐患,开展雨前、雨中、雨后“清管行动”,确保排水畅通。其中,应急队成员30人,24小时待命,确保迅速响应。



应急队清理积水点

▲冲锋在前
做乘风破浪的“逆行者”

各社区针对辖区内地下空间、低洼地带、易积水点位等点位进行重点巡查,对下水口、雨水篦子等排水口周边折断的树枝落叶以及垃圾杂物进行清扫,发现因堆积物堵塞排水口的情况,第一时间疏通堵点,确保积水能够顺利排出。

穿着湿透的衣服走访院落、弯下腰用手疏通堵塞雨篦子、分片检查易返水点位……各点位工作人员发现问题第一时间解决,消除安全隐患,记好排查登记台账。同时开展汛期安全知识宣传,提醒居民增强防汛安全意识。

▲全力保障
做居民家园的“守护者”

各部门单位有条不紊,大雨中坚守岗位,一旦发现问题,立刻上报,第一时间联系处理,切实保证居民的正常生产和生活秩序。

地面塌陷,及时抢修

7月30日晚,太阳宫派出所接到尚家楼社区居民反映人行便道塌陷问题,相关部门和社区第一时间到场查看,修复塌陷便道,消除安全隐患。

树木倒伏,及时清理

与此同时,针对雨中树木倒伏情况,工作人员第一时间赶赴现场进行应急处置,在保障行人、车辆通行安全的基础上,高效完成倒伏树木及散落断枝的清运工作,获得了辖区居民的点赞。

雨还在下,我们的“防汛人”没有停歇,他们仍以“时时放心不下”的责任感和使命感,坚守防汛第一线,全力保障居民群众正常生产生活和出行安全,守护平安太阳宫。

太阳宫乡召开“双创”工作专题调度会

为进一步统筹创城和创卫工作,实现两个专项工作双融合、双促进、双提升,7月12日,太阳宫乡在乡机关第一会议室召开“双创”工作专题调度会。会议就今年文明城区创建、创卫复审工作进行阶段性小结,并传达上级相关要求,明确下一步工作方向,确保创城、创卫工作有序高效推进。会议由乡党委副书记刘双库主持,乡领导班子成员、相关部门负责人、各社区书记参加会议。

会上,副乡长文艳萍传达了朝阳区创城、创卫工作推进会精神(创卫部分),并就下一步太阳宫乡创卫复审工作进行具体安排,强调了重点任务、重点点位、责任分工、复检验核方式的变化等内容,同时指出在区联合督导检查中环境卫生、健康教育、病媒防制等方面存在的问题务必要整改到位。

党群工作办公室副主任王广军传达了朝阳区创城、创卫工作推进会精神(创城部分),并就文明城区复检测评相关事宜逐一向与会人员进



提示。

随后,各相关部门负责人对“双创”工作开展情况和前期工作中发现的问题及整改情况进行详细汇报,各部门主管领导结合汇报情况作补充

发言,并对下一步“双创”工作开展进行部署。

会议最后,乡党委副书记刘双库结合贯彻落实朝阳区“双创”动员部署会、调度会精神进行总结发言。他

强调:一是要提高认识,高度重视。各部门、单位要进一步提高政治站位,深刻认识“双创”工作的重要意义;负责同志要当好第一责任人,将“双创”工作抓在平时,落在长效。二是要突出重点,整改到位。各部门、单位要进一步细化措施,围绕指标,持续开展“拉网式”自排查,以日常巡查、联合抽查、“回头看”复查等相结合的方式,确保重难点问题整改到位。三是要明确任务,压实责任。各级要主动履职尽责,明确“双创”各项任务的主责主管,抓重点、攻难点、通堵点。同时,压实行业监管责任和企业主体责任,充分调动积极性、主动性、创造性。四是要形成合力,攻坚克难。各级要主动担当作为,聚焦目标任务、问题清单,加强联动协同,全力以赴、合力推进“双创”工作见实效。五是要广泛动员,常态长效。“双创”需要广大居民上下齐心、共同参与,要加强舆论引导,丰富宣传形式和活动载体,充分激发大家的参与热情。

太阳宫地区开展2023年团体自愿无偿献血活动

549人成功献血126200CC

7月17日—18日,太阳宫地区开展2023年团体自愿无偿献血活动,辖区29个社会单位及各社区积极参与报名,549人成功采血,共计献血126200CC。

自地区启动今年团体无偿献血工作以来,得到了辖区企事业单位及各社区的积极配合支持,大家踊跃报名参加,用实际行动践行社会责任,以爱心传递社会正能量,为辖区无偿献血事业贡献力量。

现场,献血志愿者们早早排起长队,在工作人员的有序指引下填写无偿献血登记表和健康状况征询表,配合进行血压测量、脉搏、抽血化验等常规检查工作。“这两天一定要保持采血部位清洁,以免引起感染,保持合理饮食,避免辛辣食物,多吃些富含蛋白质的食物,献血后避免剧烈运动和熬夜,多注意休息,有利于身体

恢复。”采血区域,医护人员熟练地进行采血操作,耐心地为献血志愿者讲解献血常识,并叮嘱献血者在献血后需要注意的相关事项,多关注献血后的身体状况。

“十分荣幸能够参加本次无偿献血的公益活动,作为一名海油人,我们都有着自己的责任和义务,那就是履行好我们的社会责任,献出的血虽然有限,但希望能够传播无限的爱!”辖区中海油研究总院员工李东骏表示。

据悉,为保障此次献血工作顺利开展,地区提前筹划,周密部署相关工作,确保无偿献血工作有序、顺利进行。同时结合辖区实际,积极宣传动员,面向辖区居民普及无偿献血相关知识,提高公众对无偿献血的知晓率,引导更多人关注和支持无偿献血工作。



太阳宫地区团体自愿无偿献血活动现场

情系老党员 慰问暖人心

各社区开展走访慰问活动



在中国共产党成立102周年之际,各社区分别对辖区独居老人、高龄老党员开展走访慰问,向他们致以节日的问候和崇高的敬意,并送去党的温暖和关怀。

慰问中,各社区党委书记带领工作人员为老人送上了慰问品,亲切地与老人聊起了家常,关心询问老人的生活起居及身体状况,并细心叮嘱老人要保持乐观心态,保重身体,有困难及时向社区反映。

在空巢老党员李杏桃、刘秀玲家中,社区工作人员在聊天中了解到,老人的孩子居住比较远,平时工作也比较忙,不能经常回来看望老人,特意叮嘱二老如果有困难一定及时联系社区,社区人就是二老的家人。老人听后很感动,表示感谢社区总是惦记着大家,感谢社区党委的亲切关怀,感谢志愿者们们的帮助。

在老党员尚芳春家中,芍药居一社区党委书记徐金清为其送上

特殊的节日礼物——“光荣在党50年”纪念章,并详细询问他的身体和生活情况。徐书记说,老党员是党和国家的宝贵财富,社区的发展离不开老党员所作的贡献,希望老党员保重身体,继续发挥好党员先锋模范作用,把红色基因传承下去。

一句句暖心的话语、一次次贴心的问候,让老党员们倍感温暖,纷纷对社区的关心表示由衷的感谢,表示会一如既往地支持社区工作,继续发挥余热,坚持老有所为,为社区建设贡献自己的一份绵薄之力。

此次走访慰问活动,进一步增强了党组织的凝聚力、号召力、向心力,充分发挥了基层党组织服务群众、凝聚人心、促进和谐的重要作用,增强了老党员的荣誉感和归属感,同时让老党员感受到了来自社区大家庭的温暖,营造了尊老、敬老、爱老、助老的良好氛围。

好邻居义务修路2小时 居民的烦心路变成暖心路



近日,在两位邻居的努力下,十字路口西坝河北里202号院3号楼7单元前路面从坑洼路变成了平整路,这是怎么回事呢?

原来,十字路口西坝河北里202号院3号楼7单元前路面地砖松动翘起,不仅给居民出行造成不便,每当有车辆经过还会发生响动。正值雨季,极易出现安全隐患。家住7单元的热心居民南叔叔看到这一情形后,便有了要修整路面的想法。于是,他把小区几家装修户剩下的水泥沙子等收集到一起。

7月24日清晨,南叔叔趁着天气凉快就开始干了起来,他拿着铲刀和水泥,将每一块地砖都仔细贴合铺牢。

同住在一个单元的居民马阿姨看到后也参与进来,帮着铺地砖清扫路面。经过两个半小时的修

缮,破损路面焕然一新,南叔叔和马阿姨的脸上露出了欣慰的笑容,过路的街坊邻居纷纷向他们竖起了大拇指点赞。

平整的彩砖路代替了昔日的坑洼路,居民的烦心路变成了暖心路,“今天回家发现这条路竟然修好了,听说是两位居民义务修整的,我们都看在眼里,暖在心里。”小区业主说道。也有邻居关心南叔叔的身体:“南叔叔您也得注意身体,不用那么麻烦,可以通知物业来维修。”南叔叔却说:“我修整路面,就是觉得大家走路会更安全些,帮到邻里我自己也会很开心。”

两位热心居民以实际行动践行了“与邻为善,以邻为伴”理念。希望他们在他们的带动下,有越来越多居民为小区建设贡献自己的一份力量,让邻里互助自治的氛围更加浓厚。

守护我们的乡村记忆

太阳宫乡妇联开展参观乡情村史博物馆活动

一张老照片,一片旧瓦,一首歌谣,一件家乡的老物件……如同小小档案,记载着乡村的历史过往,守护着正在苏醒的乡村记忆。

7月11日,太阳宫乡妇联开展了“守护我们的乡村记忆”——参观乡情村史博物馆活动,30组亲子家庭在轻松愉快的氛围中,近距离感知太阳宫乡历史文化,感受家乡变化发展。

活动开始,在讲解员的带领下,大家一同参观了太阳宫乡情村史博物馆。进入大厅,四周摆放着太阳宫乡各个历史时期具有代表性的人物雕塑、物品,孩子们看到充满历史感的老物件时,都不由得聚精会神,仔细观察起来。讲解员讲解了在不同历史时期,太阳宫乡的风土民情、村规村约、生产生活。

孩子们在聆听中,时时发出提问,在答疑互动间,不断加深对家乡历史文化的了解。

随后,亲子家庭来到了太阳宫乡村文化园进行游览,文化园内人文与自然结合的景象,让大家沉浸其中,不时驻足拍照留念。讲解员继续带领大家走进好家风美育园,向大家讲解着“促廉”“意涵”“传承”“和畅”四个家风板块,孩子们认真观赏着园区里的展板内容,或小声朗读,或用手描摹。一个个故事,一张张图片,共同勾勒出太阳宫乡好家风文化的美好画卷。

参观结束,孩子们兴奋地与家长交流讨论着今天的所见所闻,表示收获满满。此次活动,让亲子家庭在了解家乡历史,感受传统文化的同时,弘扬家庭美德,树立良好家风。

太阳宫新添一座“宝藏”花园

位于太阳宫桥东北角 24小时开放

推门见绿、开窗遇景,是居民的美好愿景。历经4个月的改造提升,位于太阳宫桥东北角的大众花园于近日顺利开园。

大众花园占地面积约15000㎡,通过规划设计与建设,从原本单调枯燥的绿化防护带,变身一处市民休闲健身的美丽花园,进一步提升了绿地品质,为周边居民和企业员工提供优质休闲空间。花园设计强调生态多样性,结合绿地条件,依据植物习性,模仿自然生态搭配栽植了近50种植物,打造近自然森林的植物景观,充满自然野趣。

大众花园现有乔木约350棵、灌木3450株、地被花卉2500㎡,目前园内已发现近20种鸟类。植物的多样性不仅提升绿地的生态韧性,还为鸟类、昆虫等提供丰富的食源、蜜源,以及栖息和隐蔽场所。

“在中心小绿地,我们还进行了‘在野化’探索,这是一种新兴的生态保护修复方法,采用可以在本土气候、水文和土壤环境当中自然生长和更新的多年生花草,组建低成本、低维护、自我维持的花园景观。”花园改造项目负责人介绍说,这种有一点“野性”的自然景观,往往还会激发居民观察和探索的兴趣。



同时大众花园也是一座全龄友好花园,园内设计了多个功能区,有交流广场,儿童活动场和林下器械区等互动空间,为各个年龄段的居民营造活动空间。如:花园北部的儿童活动区,配有滑梯、攀爬设施等,为小朋友们提供玩耍场地;花园南部考虑到

经常有老年人放风筝,在设计改造时特别增加了座椅,并打造观景台,供大家休息、休闲;花园内部还打造了一条长约500米的游园小径,居民也可以在此跑步健身。

花园开放之后,实行“闭园不静园”,这意味着居民24小时都能入园。

不论是晨起跑步,还是夜晚遛弯,都没有时间上的限制。

“我一大早就来了,这儿环境好,离家近,锻炼的时候还能顺便看看园子里有生气儿的花草树木,心里甭提多美了。”正在园中健身休闲的居民说。

15天施工 彻底解决西坝河北里23号楼楼顶漏水“沉痾”

“前些天接连下了好几天雨,我们屋子一点没漏,晚上睡觉都踏实不少,感谢社区为我们办实事、解难题。”说起刚刚完工的楼顶防水工程,西坝河北里23号楼居民们都竖起了大拇指。

▶ 老小区漏水严重 多产权维修难

据了解,太阳宫辖区内的西坝河北里23号楼属于多产权老旧小区,楼龄至今已有34年,长时间的风吹日晒雨淋导致防水层出现老化,一到雨季,雨水就会顺着缝隙灌进去。而楼顶防水工程属于大修不在物业服务范围内,需要启用公维基金,但因该楼涉及产权单位多,由哪家产权单位出资对楼顶进行修缮便成了问题的症结所在。

今年3月,在接到相关诉求后,社区党委书记宋世懂立即同乡人大主席李军、城乡建设办公室工作人

员以及物业公司负责人进行沟通,成立了专项工作小组,决定在今年雨季来临之前,彻底解决此事。

西坝河北里23号楼共4个单元,80多户居民,要想启用公维基金进行大修,必须得把每户产权情况都摸清,再根据维修费用进行核算,按照比例分摊,但物业目前所掌握的产权单位信息并不全面。“咱们得主动出击想办法!”于是,宋世懂带着专项小组成员,经过一个多月走访查询,终于摸清了80多户居民的产权情况。

▶ 及时沟通解难题 做好监督保质量

4月19日、5月16日,在和各产权单位分别取得联系后,太阳宫社区先后召开了西坝河北里23号楼楼顶防水第一次、第二次维修沟通会,会上各产权单位一致表示支持维修,愿意

按分摊面积出资。对于产权单位灭失的部分,太阳宫乡政府积极筹措启用了应急方案。同时,会上各产权单位授权了项目施工单位,约定动工日期,赶在雨季来临前完成23号楼楼顶



的防水工程,让居民度过一个安全的雨季。

施工初期,考虑到铲除原防水材料会产生噪音等问题,社区和物业共同商量,拟定了楼顶防水施工通知,发到居民微信群中,并在各单元楼门张贴纸质版,征得居民的谅解和支持。

6月1日,西坝河北里23号楼楼顶防水工程开始施工,10余名工人有条不紊地进行作业。施工期间,乡有关部

门和社区定期到现场进行查看,详细了解安全措施落实情况,安全监管人员配备情况,逐一排查施工现场安全隐患,督促工程按时保质保量完成。

“解决民生事务没有捷径,要把老百姓的事当成自己家的事,想尽办法帮居民解决实际困难。”宋世懂在巡查现场时说道。6月15日,在多方的共同努力和推动下,西坝河北里23号楼楼顶防水工程全面完工,得到了居民们的一致好评。

丰富活跃的文化生活为文明太阳宫添新彩

一场场文明实践活动,将文明元素融入居民日常生活。用“非遗”传承中华民族文化基因,帮助孩子树立正确的人生观……连日来,太阳宫地区新时代文明实践系列活动持续上新,各社区新时代文明实践站组织开展了形式多样的文明实践活动,丰富居民文化生活,提升居民幸福指数。

非遗传承 制作金丝彩砂画书签

“粘是整幅画的骨架,如果粘不好,彩砂的图案就呈现不出来。”7月4日,西坝河北里社区新时代文明实践站“感悟非遗 匠心传承”金丝彩砂画小书签制作活动,吸引了20多位居民参加。

现场,老师给每位学员分发了小铲子、镊子、液体胶、吸水纸、剪刀等辅助工具,并细心地讲解了制作书签的步骤。首先,在木板上描出自己制作的图案,然后用万能胶沿着描线打上胶,注意要涂均匀。接着,将金丝线弯成书签中的图案,将彩砂用固沙胶混合均匀,用小铲子将沙子逐渐放入金丝线模版内,然后平稳地震

动木板,直到沙子铺平。最后,用吸水纸吸掉多余水分,以此类推,将全部模版铺好。

制作过程中,每位学员都认真按照老师的步骤进行操作,一边请教老师色彩如何搭配,一边交流分享经验。经过半天的时间,一件件精美的成品呈现在大家眼前。

通过此次学习,让大家深刻感受到非遗传承的工匠精神,也更加了解了金丝彩砂画的艺术魅力和内涵。大家纷纷表示要为传承、保护和发扬这一非物质文化遗产贡献自己的绵薄之力,让更多的人了解和喜爱金丝彩砂画,助力这一中华民族文化瑰宝的传承与发展。

“良好习惯养成记”引导孩子养成好习惯

“平时只知道要培养孩子养成好习惯,却忽视了好习惯本身的意义,这次活动,让我对好习惯有了更深层次的理解。”一位家长在参加太阳宫社区新时代文明实践站“良好习惯养成记”主题活动后感慨道。

活动由乡妇联指导,协助家长采用科学、适宜的方法,循序渐进地引导孩子养成好习惯,树立正确的人生观和价值观。

活动开始,社工以“大象拴脚链”为例,向大家介绍了什么是习惯,好习惯的作用及意义。

在接下来的环节中,社区工作者带领每组亲子家庭动手制作“习惯地图”,孩子们用彩笔在纸上写下自己已经养成的好习惯,并通过击鼓传花的游戏,分享了自己的好习惯,大家互相交流,现场气氛十分融洽。



随后,在“习惯典当行”的游戏中,大家通过抽签分组,组成了不同的小队,以小组的形式来竞拍社工手中的习惯,孩子们争先恐后的抢着举手,想要拍下自己心仪的习惯。通过游戏,既让孩子们认识到好习惯的价值,也锻炼了孩子们的金钱观与分配资金的能力。

最后社工分享了培养孩子好习惯的几种方法,家长们表示收获颇

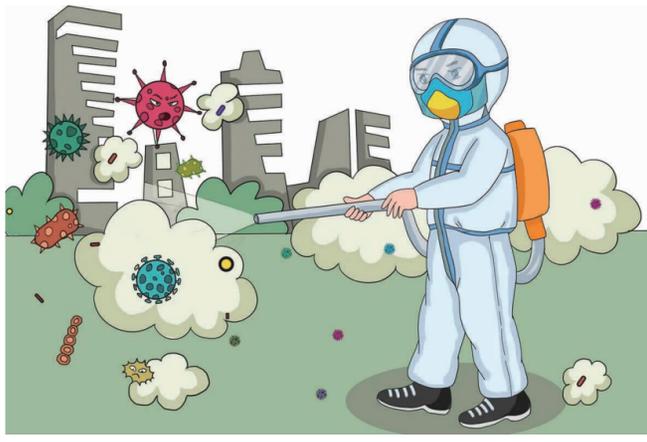
丰,好习惯的培养需要坚持,也需要注意方式技巧,正确的把握好分寸,才能让孩子真正的养成好习惯。

太阳宫地区将持续以新时代文明实践所、站、点为依托,对接居民需求,持续开展形式多样的活动,把“文明”送到居民的家门口,让新时代文明实践在“最后一公里”更接地气、更聚人气。

健康贴士

强降雨后,做好家庭、外环境清洁消毒

强降雨天气,北京市部分地区受降雨影响较大,积水增多,居住环境容易受到污染,如果粪便、垃圾不能及时清理,蚊蝇孳生增多,鼠类活动加剧,易造成传染病,特别是肠道传染病的发生和流行,小编提醒广大居民朋友,提高防病意识,做好家庭、外环境清洁消毒。



◆消毒原则

1、要确定消毒范围和对象,有针对性地及时开展清洁与预防性消毒工作。
2、加强重点区域消毒工作,安置点、医院、学校、幼儿园、农贸市场等与人们密切相关的场所是卫生处理重点区域。重点场所室内地面、墙壁和物体表面清洁后消毒,空气以通风为主,人员密集场所室内环境和物体表面可定期消毒。对受淹水源、厕所、牲畜养殖场等也应全面进行消毒。
3、外环境一般情况下以清污为

主,重点区域清污后再行消毒处理。清污所产生的大量垃圾应及时清运,严禁倾倒入河。

4、及时清除和处理日常生活垃圾、粪便。对设置的临时厕所、垃圾堆放点,必须有专人负责,做好粪便、垃圾的卫生清运等管理工作。
5、及时处理动物尸体。家畜、家禽和其他动物尸体应尽早处理。
6、关注水源,注意饮水安全和食品安全,做好餐饮具、瓜果、蔬菜消毒与清洗保洁工作,加强手卫生。

◆不同对象的消毒方法

1、地面、墙壁及物体表面
清污后的地面、墙壁等环境表面,以及家具、桌面等物体表面可用500mg/L的含氯消毒液或200mg/L二氧化氯进行喷洒、擦拭消毒,以被消毒表面湿润为度,作用30min。不耐腐蚀的表面消毒后用清水擦拭。
2、室内空气
应保持室内空气流通,以自然通风为主,通风不良的场所可采用机械通风。在无传染病疫情时不用对室内空气进行消毒剂喷雾消毒。
3、餐、饮具
餐、饮具清洗后首选煮沸消毒,煮沸时间应在15min以上。也可使用消毒剂进行浸泡消毒,如用250~500mg/L含氯消毒液浸泡30min,浸泡消毒后应以清水冲洗干净。临时避难所、临时安置点公共使用的餐饮具每次使用前均应消毒并保洁。
4、瓜果、蔬菜

受淹新鲜的瓜果、蔬菜清洗后可用100~200mg/L含氯消毒剂或50~100mg/L二氧化氯作用30min,消毒后均再用清水冲洗干净。

5、垃圾点、公厕
对于一般生活垃圾无需进行消毒处理,要求做好卫生管理工作,日产日清。垃圾桶手接触部位可用1000mg/L含氯消毒剂作用30min。
对于选择合适地点挖建的简易厕所,厕所应建有围栏和顶盖,避免雨水漫溢粪便污染环境,厕所内可定时泼洒20%漂白粉乳液以除臭并消毒。当粪便达便池容积2/3时,应及时使用漂白粉覆盖,表面厚度达2cm,再加土覆盖,另建厕所。遇有较为分散、野外随地排便情况,可按粪便量的1:10加入漂白粉,作用24h后再清除。
6、手和皮肤
加强手卫生,可选用含醇手消毒剂或碘伏搓擦双手1~3min。

3、含氯消毒剂对织物有漂白、褪色作用,有色织物应慎用。含氯消毒剂有一定的腐蚀性,对易腐蚀表面消毒后用清水擦拭。
4、含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂稳定性差,应现用现配。
5、避免儿童触及消毒剂。

◆注意事项

1、科学规范消毒,保证消毒工作质量,现场消毒时应适当做好个人防护。
2、建议首选含氯消毒剂、二氧化氯等高效消毒剂,也可以选择其他符合国家标准或规范的消毒剂,按产品说明书规范执行。

3、含氯消毒剂对织物有漂白、褪色作用,有色织物应慎用。含氯消毒剂有一定的腐蚀性,对易腐蚀表面消毒后用清水擦拭。
4、含氯消毒剂、二氧化氯等消毒剂稳定性差,应现用现配。
5、避免儿童触及消毒剂。

学党史

伟大精神(二十七)

▶ 抗洪精神

精神背景: 习近平总书记强调:“精神是一个民族赖以长久生存的灵魂,唯有精神上达到一定的高度,这个民族才能在历史的洪流中屹立不倒、奋勇向前。”在同洪水搏斗中铸就的万众一心、众志成城,不怕困难、顽强拼搏,坚韧不拔、敢于胜利的抗洪精神,成为我们党的宝贵精神财富。

精神内涵: 万众一心、众志成城,不怕困难、顽强拼搏,坚韧不拔、敢于胜利

精神解析: 今天,我们比历史上任何时期都更接近、更有信心和能

力实现中华民族伟大复兴的目标,同时必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。奋斗新时代、奋进新征程,要更好应对前进道路上各种可以预见和难以预见的风险挑战,就要从中国共产党人精神谱系中汲取不竭力量,以“众人拾柴火焰高”的团结,万众一心,众志成城,汇聚起实现民族复兴的磅礴伟力;以“越是艰险越向前”的勇毅,不怕困难、顽强拼搏,在克服艰难中不断前进;以“不破楼兰终不还”的拼劲,敢于斗争、敢于胜利,不断创造新的更大奇迹。

铸就了伟大抗震救灾精神。面对特大地震灾害,我们万众一心、众志成城,充分展现了中华民族和衷共济、团结奋斗的品格;不畏艰险、百折不挠,重灾面前不低头,生死较量不战栗,千难万险不放弃,充分展现了中华民族自强不息、敢于胜利的品格;坚持以人为本、尊重科学,和时间赛跑、同死神抗争,对生命高度关爱、对科学高度尊崇,展现了中华民族关爱生命、崇尚理性的品格。伟大抗震救灾精神,集中体现和进一步发展了爱国主义、集体主义、社会主义精神,是中国共产党人精神谱系的重要组成部分。

▶ 抗震救灾精神

精神背景: 2008年5月12日,8.0级汶川特大地震骤然发生,造成近10万同胞罹难或失踪……面对严重灾情,在中国共产党的坚强领导下,中华民族展现了万众一心、众志成城,不畏艰险、百折不挠,以人为本、尊重科学的伟大抗震救灾精神,迸发出气壮山河、感动天地的巨大力量,赢得了抗震救灾的伟大胜利。

精神内涵: 万众一心、众志成城,不畏艰险、百折不挠,以人为本、尊重科学

精神解析: 在波澜壮阔的抗震救灾斗争中,我们用理想凝聚力量,用信念铸就坚强,用真情凝结关爱,

家门口的医院 让居民更有依靠

——太阳宫社区卫生服务中心



万一生病,你会直接往大医院跑吗?其实,有很多小毛病甚至部分疑难杂症,在家门口的社区医院就能解决。

太阳宫社区卫生服务中心致力于为居民提供全方位全周期的健康保障,是全国优质服务基层行第一批推荐机构,北京市第一批康复转型机构,第一批社区医院、第一批儿童友好社区单位、第一家老年健康服务示范基地和全市社区卫生服务中心第一家“老年友善机构”。2020年中心获得了“全国医养结合200家典型经验单位”称号。

1 加强医联体建设 分级诊疗见成效

作为中日友好医院医联体成员单位,中心先后引入13个专业的25位专家到中心出诊、带教、查房,还有涵盖医疗、护理、影像、超声、检验、药学等专业的51位医护技术人员到中日友好医院进修学习并出诊。

中心依托中日友好医院做分级诊疗,打通了远程会诊、双向转诊的路径,迅速形成“轻症在社区,重症在医院”的诊疗格局,很好地发挥了基层机构在新冠病毒感染者医疗救治中的重要作用。

双方医务人员第一时间在诊断及分型、高危人群的划分、转诊指征、治疗方案及合理用药等各项工作中做详细沟通,对于收住院的重症患者,除了中日友好医院专家定期到中心查房,指导中心医务人员对患者病情的变化,中心还可以通过远程会诊平台将患者病情资料上传共享,邀请中日友好医院的专家远程会诊

指导诊疗,为患者提供与三级医院同质化的医疗服务。

为承接在中日友好医院呼吸中心诊疗后的患者,中心与中日友好医院共同筹备,在中心开设呼吸接续病房。中日友好医院医护人员全脱产到中心担任呼吸接续病区主任和护士长,带领中心医护人员进一步梳理制度,完善流程,提高诊疗能力,为患者提供与中日友好医院同质化连续性医疗服务。

作为首都儿研所、首都医科大学附属北京妇产医院妇科医联体成员单位,先后有8个专业的专家到中心出诊、义诊,涉及妇科、内分泌、呼吸、中医、儿童内科、儿童眼科、耳鼻喉、神经内科等专业,根据情况不定期组织专家义诊,让患者在家门口就能享受到优质医疗资源。除此之外,中心还可以利用转诊平台协助患者转诊,尽快预约挂号,找到专家就诊。

大学毕业后医保怎么办?看完这篇你就懂了!

又到毕业季,高校毕业生面临就业、继续读研深造等多种选择,其医保问题也广受关注,在校大学生如何参保?毕业后如何继续参保?一起来看!

在校大学生可参加高校所在地基本医疗保险

根据规定,各类全日制普通高等学校(包括民办高校)中全日制本专科生、全日制研究生都可以参加高校所在地基本医疗保险。参保手续由学校统一办理,费用由学生个人承担,所在高校代收代缴。

提高大学生参保水平减轻医疗费用负担

近年来,我国大学在校生人数不断增多,为进一步提高大学生参保水平,国家医保局联合教育部日前印发《通知》,提出在自愿参保缴费和属地原则基础上,

鼓励在校大学生参保,提高基本医疗保险覆盖面。此外,对家庭经济困难大学生,个人应缴纳的基本医疗保险费和基本医保支付后应由个人负担的符合规定的医疗费用,通过医疗救助制度、家庭经济困难学生资助体系和社会慈善捐助等多种途径给予资助,切实减轻家庭经济困难学生的医疗费用负担。

应届毕业生医保待遇延至年底

医保部门表示,应届毕业生虽然已经陆续离校,但在校期间缴纳的城乡居民医保报销待遇将延续至年底。医疗保障不断档,让处于身份转换期的毕业生也打消了后顾之忧。同时,医保部门强

调,虽然应届毕业生相关待遇可延续至今年年底,但如果今年毕业的大学生选择自由职业和创业的,应当及时按照灵活就业人员参加职工医保,或者在户籍地、居住证所在地参加城乡居民医保,接续基本医保参保,保障基本医疗保险需求。

毕业生基本医保接续有保障

大学生毕业后,无论是选择参加工作、继续深造,还是灵活就业,都需要按规定接续基本医疗保险。基本医保对降低看病负担,维护生命健康有着不可替代的作用。应届毕业生在进入新角色的同时,也要关注自己的参保情况。根据《社会保险法》规定,用人单位应当自

用工之日起三十日内为其职工办理社会保险登记,并按时足额缴纳社会保险费。职工医保费用由用人单位与职工按比例共同缴纳,其中个人部分由单位每月从工资中代扣代缴,用人单位和职工连续参保缴费,按照规定享受职工医疗保险门诊、住院等报销待遇。

医保部门强调,参加职工医疗保险是国家对劳动者合法权益的保护,也是用人单位的法定义务。用人单位以试用期等为由不为员工缴纳医保的均属于违法行为。

此外,不少大学生毕业后选择继续攻读研究生,可以在就读高校或科研院所所在地继续参加居民医保,一般由所在高校或科研院所统一组织参加或集中办理。

安全提示

地震来了,科学救援与防护知识了解一下

当地震来了,如何科学救援与防护呢?一起来看——

1 如何救: 居家避险

如果真的遇到地震,居家避险要第一时间把防盗门打开,如果住的是平房,你可以迅速跑到门外。如果住的是楼房,千万不要跳楼,应立即切断电源,关掉煤气,暂避到洗手间等跨度小的地方,或是桌子、床铺等下面,同时用衣服或是软垫做好头部的保护,震后迅速撤离,以防强余震。

●注意: 01家具上面不要放重物,防止掉落砸伤。 02有玻璃浴房的卫生间不能躲避,要防范玻璃爆裂伤人。 03阳台和外侧墙体旁、窗户、

2 如何防: 了解地震知识 建立应急预案

地震是地球运动的必然结果。在地震之前居民最好了解一些地震的基本知识,建立家庭地震应急预案。

①在地震高发区,居民可储备饼干、矿泉水等基本的应急食品。 ②了解居家附近可能的危险源分布情况,一旦发生地震,便于

吊灯、装饰物及大镜子下都不可以躲避。

校园避险

学校地震避险有特殊要求,首先千万不要慌乱,教学楼一层的同学在老师带领下有序撤离教室,在操场等安全地带避险;其他楼层的同学在教室就地避震,依托桌椅、书包做好个人防护,待主震停止后服从老师指挥有序撤离到安全地带,决不可带头乱跑。

室外避险

如果地震时我们在街道上,应用手护住头部,迅速远离楼房,到街心一带。如在郊外遇到地震,要注意远离山崖、陡坡、河岸及高压

回避。 ③积极参加单位或社区组织的地震应急演练训练,掌握自救互救基本技能。

在已发布地震预报地区的居民须做好家庭防震准备,制定一个家庭防震计划,检查并及时消除家里不利防震的隐患。

检查和加固住房,对不利于抗震的房屋要加固,不宜加固的危房人员要撤离。笨重的房屋装饰物等应拆掉。合理放置家具、物品,固定

线等危险区。正在行驶的汽车和火车要立即停车。

如果震后不幸被废墟埋压,要尽量保持冷静,设法自救。无法脱险时,要保存体力,尽力寻找水和食物,创造生存条件,耐心等待救援人员。

●注意: 01应选择开阔的地方避险,比如公园、广场、道路等。 02远离高大建筑物,特别是有玻璃幕墙的建筑。 03避开立交桥、烟囱水塔、高压线、广告牌、老旧房屋和墙体等。 04尽量采取坐姿或蹲下以免摔倒,注意观察周边情况,有危险马上撤离。

好高大家具,防止倾倒砸人,牢固的家具下面要腾空,以备震时藏身;家具物品摆放做到“重在下,轻在上”,墙上的悬挂物要取下来,防止掉下来伤人。清理好杂物,让门口、楼道畅通;阳台护墙要清理,拿掉花盆、杂物。 脱离险境后,应撤离到政府组织指定的公园、绿地、场馆等应急避难场所,听从政府的安排,有序领取救灾物资。自身条件具备的单位和个人,应积极协助政府救灾。

3 相关 10秒教您开通地震预警功能

地震预警功能也十分重要,您手机的地震预警功能开了吗?大家可以看看自己的手机是否已经开通“地震预警”功能,根据手机型号不同,一部分品牌的手机需要到应用商店中,搜索“地震预警”关键词,自行下载相关APP。还有一部分品牌的手机需要到系统“设置”当中,找到“安全”选项,然后一步步根据提示打开“地震预警”功能。

●各种手机型号的打开方式 01华为 设置→安全→应急预警通知→地震预警。 02小米 手机管家→家人关怀→地震预警。 03荣耀 设置→安全→应急预警通知→地震预警。 04OPPO/一加/真我 设定→安全→SOS紧急联络→自然灾害警报→地震警报。 05vivo/iQOO 天气App→设置→地震预警→启用地震预警服务。 06苹果/三星/其他手机 搜索“地震预警”关键词,自行下载相关App。