

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5月31日(农历癸卯年四月十三) 星期三 第5期(总第89期)

太阳宫第十三届“暖阳”文化节开幕

京蒙联动助力乡村振兴



5月28日,太阳宫乡以举办特色文化品牌“暖阳”文化节为契机,邀请内蒙古科左后旗乌兰牧骑在太阳宫公园共同举办“暖阳”文化节开幕式暨“歌从草原来”乡村振兴主题演出活动,旨在深入贯彻落实党的二十大精神和习近平总书记关于乡村振兴、东西部协作和文化工作系列重要论述,促进京蒙两地文化交流,以文化带动其他领域的合作与往来,加深两地人民的情感交流。

演出伊始,来自内蒙的科左后旗乌兰牧骑双合尔组合为大家倾情演唱《万马奔腾》,他们用潮尔、马头琴、四胡、套布秀尔等蒙古族乐器,以原生态的形式展现内蒙古科尔沁文化。独唱《醉美科尔沁》、《我的家乡内蒙古》、《父亲的草原母亲的河》等富有内蒙民族特色的歌曲轮番上演,现场观众浅吟低唱。科左后旗乌兰牧骑始建于1964年9月,建团50多年来,作为服务基层农牧民群众的“红色文艺轻骑兵”,科左后旗乌兰牧骑始终扎根生活沃土,服务农牧民群众,创作了大量以科尔沁文化题材为主、具有浓郁民族特色的音乐舞蹈节目,形成了独特的艺术风格,曾多次受到文化部、国家民委、自治区和通辽市的表彰奖励,年均下乡为农牧民演出120场次以上,获奖作品上百件。

京剧《没有共产党就没有新中国》、太极拳《八法五步》、歌曲《红歌联唱6首》、舞蹈《万疆》……来自太阳宫地区文联各专业委员会的基层文艺骨干带来的汇演也竞相绽放光彩。一个个精彩的演出,引得台下观众阵阵掌声。“能够与乌兰牧骑这样

久负盛名的文艺团队一起演出很荣幸,被他们的表演风格所震撼,还学习到了出色的舞台表演技巧,既积累了经验,更有利于丰富自身的文化作品。”太阳宫乡文联快乐民族舞蹈队的队长笑着说。

著名歌手乌兰图雅登台献唱《站在草原望北京》,让两地人民的心紧紧相连。“太阳宫,太阳升,太阳升处太阳宫……”一首由知名音乐人包胡尔查为太阳宫乡谱写的原创歌曲《太阳宫 太阳升》作为压轴曲目,更是将演出推向高潮。据了解,该曲目正是作者包胡尔查有感于地区百姓的精神风貌、干部群众顽强拼搏的精神,结合辖区特色,新时代发展的盛况而创作,并亲自献唱。演出结束,乌兰牧骑艺术家们表示:“在现场,深切的感受到了太阳宫居民的热情,以及表演队伍的专业与自信,祝福太阳宫未来发展越来越好,期待下一次的合作。”两地文艺骨干同台演出,将优秀的民族艺术与精品文艺作品呈现给广大居民,以文化传递力量,实现文化资源共享,增强情感共鸣,进一步促进了两地文化交流合作。

除了演出,现场还设置公益集市和特色农产品展销等主题活动。多家企业参与京蒙两地特色农产品展销,展销摊位多达50个,展销产品有蔬菜瓜果、杂粮等特产,还有内蒙特色的牛肉制品、羊绒制品,更有两地特色文化创意产品展示,如来自蒙古族的非遗皮艺技艺——皮雕画。此外,活动现场还准备了各类美食小吃,互动游戏,吸引了大批居民驻足打卡,热闹非凡。“不仅能在家

门口观看精彩的表演,还能买到内蒙当地的特色农产品,作为老太阳宫人觉得真赞!”正在摊位前买特产的李先生说道。

据悉,自2021年开始,太阳宫乡已与内蒙古科左后旗阿古拉镇、茂道吐苏木结成对口协作关系。3年来,太阳宫乡积极主动落实协作协议,从乡、社区(村)两个层面协同发力,农超对接、文化搭台有序推进,两地交流协作呈现良好态势。据太阳宫乡农村合作经济经营管理站站长介绍,5月26日,太阳宫乡合作经济联合社与内蒙古嘎瓦科尔沁皮雕工作室签订京蒙文化合作交流意向书,加强太阳宫乡与通辽市及所属旗县的文化艺术交流。经双方友好协商,将“嘎瓦大师科尔沁皮雕艺术工作室”落户在太阳宫乡乡村史博物馆,科尔沁皮雕艺术非遗传承人、皮雕艺术大师嘎瓦系列文创作品将在乡情村史博物馆得到展示、推广,为非遗爱好者搭建交流学习的平台,让民族传统文化得到传承。

本次活动,两地在文化交流的基础上,做好“土特产”文章,进一步促进两地群众相知、相融、相助。下一步,太阳宫乡还将继续拓宽合作领域,争取优质项目,与内蒙古科左后旗相关企业签署战略合作协议,推动两地农商互联和农产品产销对接,扩大协作成果,全面助力乡村振兴。

地区领导班子成员,呼和浩特市商务局、内蒙古科左后旗、阿古拉镇、茂道吐苏木领导,同地区居民群众、企业代表观看演出。

2023年太阳宫地区中青年干部培训班开班

新时代青年当奋发有为,争做时代先锋。5月16日,2023年太阳宫地区中青年干部培训班正式开班,来自地区各部门、单位的中青年干部近70人参加培训,地区工委书记李华、人大主席李军、工委副书记刘双库、纪委书记高华及朝阳区委党校副教授董淑玲出席开班仪式。

开班仪式上,地区工委副书记刘双库对教学计划作了说明。本次培训历时5个月,共有18堂课程,将以专题授课、情景模拟、参观见学等方式为全体学员带来丰富的教学内容。同时更加注重理论学习和党性教育,聚焦能力提升和实践导向,突出党建引领和团队建设。

地区工委书记李华作开班动员讲话,他强调,此次培训是地区工委、办事处立足当前,着眼长远的一项重要部署,主要目的是通过培训,全面提升地区中青年干部综合素质,深入了解中青年干部政治觉悟、思想意识、品行操守、素质能力,更多地把好苗子“选”出来,更好地把千里马“练”出来。

李华强调,今年是全面贯彻落实党的二十大精神开局之年,全地区中青年干部要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,珍惜此次学习机会,提高理论素养、提升党性修养,坚定理想信念、坚持担当作为,要认真学习、用心思考,

严格遵守培训纪律,力争在理论上都有所思、有所悟、有所得;要善于创造性地开展各项工作,解放思想、开拓创新,加快提高工作能力和水平;要不忘初心、牢记使命,时刻保持清醒头脑,筑牢廉洁自律防线;要围绕中心、服务大局,以更强烈的使命担当、更饱满的精神状态投身到太阳宫火热事业中。

开班仪式后,朝阳区委党校董淑玲副教授以《学习党的二十大精神》为题,围绕当前瞬息万变的国际形势、新时代十年伟大变革以及党的建设新的伟大工程向着第二个百年奋斗目标迈进等方面,向与会学员详细解读了党的二十大精神。

太阳宫乡组织参观 朝阳区农村地区专题教育巡展



5月18-19日,乡机关干部、社区全体社工、村全体工作人员、乡联社领导班子成员及下辖各党支部书记分批次来到太阳宫乡党群服务中心(地区新时代文明实践所),参观由区委农工委组织开展的朝阳区农村地区“强化监督治理,保障乡村振兴”专题教育巡展,进一步增强广大党员干部廉洁从政意识,打造忠诚、干净、担当的干

部队伍,为推动乡村振兴提供强有力的组织保障。

本次主题教育巡展从四个模块梳理了近年来农村地区警示教育典型案例、巡察审计重点问题,总结了农村地区监督治理成效经验,引导广大党员干部深刻汲取教训,加强学习借鉴,强化敬法畏纪、遵规守纪意识。

参观过程中,党员干部们认真

观看案例、互相交流,纷纷表示在今后的日常工作中将以案为鉴、警钟长鸣,紧绷“廉洁自律”这根弦,筑牢拒腐防变的思想和道德防线。

下一步,太阳宫乡将持续推进全面从严治党工作走深走实,教育引导广大党员干部以更高的政治站位、更好的担当作为、更严的纪律要求为助力首都乡村振兴和实现朝阳农村城市化目标贡献太阳宫力量。

7名代表将出席 朝阳区工会第十五次代表大会

5月12日,太阳宫地区总工会召开选举出席朝阳区工会第十五次代表大会代表会议,辖区各基层工会103名职工代表参加此次选举大会。

为了扎实高效做好大会代表推选工作,地区总工会第一时间成立选举工作领导小组,并在区总工会的指导下,制定好实施方案。辖区各基层工会在各级党委的领导下,广泛征求意见、反复酝酿、充分讨论及公示,提出了代表候选人建议人选9人(含差额2人)。

选举会场气氛严肃热烈,地区总工会专职副主席李文革作筹备工作报告,会议审议通过了《选举办法(草案)》、《候选人建议名单》和《总监票人、监票人建议名单》。大会严格按照选举程序,以无记名投票方式,差额选举产生了7名代表出席朝阳区工会第十五次代表大会。代表组成包括各级工会工作者、一线工人、先进模范人物代表及女代表、群众代表等,充分体现了代表的广泛性和先进性。

当选的代表们表示一定会认真



履行工会代表职责,倾听职工呼声与需求,积极提出有建设性的意见和建议,以高度的政治责任感和历史使命感,认真履行好代表的神圣职责,为朝阳区工会第十五次代表大会的胜利召开做出应有的贡献。

太阳宫地区总工会在区总工会、地区工委的正确领导下,基层工会以及广大职工的支持配合下,围绕中心、服务大局,切实发挥出工会职能,各项工作取得了新进展。今后

将继续以党的政治建设为统领,不断加强工会自身建设,把工会建设得更加充满活力、更加坚强有力。

市、区残联领导 到地区温馨家园调研



5月9日,市残联文体中心副主任杨明、群体科科长张明超、区残联宣文部部长苏丽波到太阳宫地区温馨家园调研指导文化体育相关工作,副乡长文艳萍、民生保障办公室副主任韩娟陪同调研。

据悉,太阳宫地区残疾人旱地冰壶队将代表北京市,参加6月14日至18日全国残疾人旱地冰壶比赛。调研期间,杨明副主任一行观看了轮椅旱地冰壶队员的训练及模拟竞赛,详细了解了旱地冰壶队日常训练情况,对冰壶赛道、冰壶球等器材进行了抽检,鼓励队员们要以饱满的热情投入到训练和比赛中,赛出风格、赛出水平,争取优异成绩。同时,提醒相关部门要做好队员参赛和训练期间的安全工作和心理辅导工作,进一步强化安全责任意识。

随后,在调研座谈会上,杨明副主任等一行认真听取了与会残联专干、温馨家园园长以及残疾人代表从各自角度,浅谈了如何优化助残服务内容以及开展硬地滚球、轮椅花式飞盘、轮椅柔力球等体育项目的建议。文艳萍副乡长就近期乡残联开展的助残活动进行了汇报,并表示要进一步提升为残服务能力,持续丰富辖区残疾人精神文化生活,让大家的生活更有幸福感、归属感。

座谈会上,杨明副主任充分认可了与会同志的建议,并强调残疾人朋友是社会中的弱势群体,要真正做到用实际行动关心关爱残疾人,深入探索延伸服务内容,不断开展丰富多彩的文体活动,组织更多的残疾人走出家门参与活动,点亮他们的幸福生活。

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



党建引领太阳宫



北京朝阳



文明朝阳



随时随地了解我们

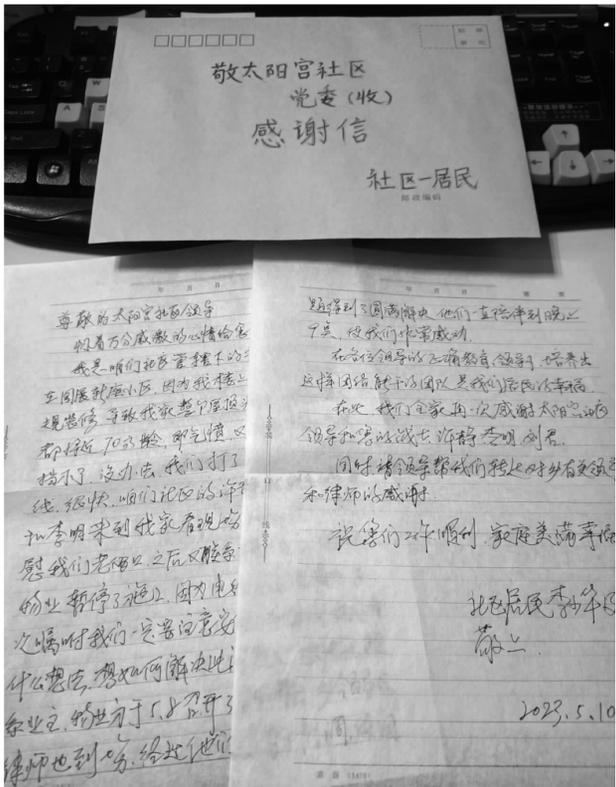
太阳宫组织开展“人大代表走进博物馆”活动



为做好区人大常委会6月份审议区政府“博物馆之城”建设情况的调研工作,推动代表深入了解朝阳区博物馆建设情况。5月9日,人大太阳宫地区工委、乡人大主席团组织区、乡人大代表参观了太阳宫地区中国工艺美术馆。

在讲解员的带领下,代表们先后参观了太阳宫地区中国工艺美术馆基本陈列、中国篆刻、陕西非遗皮影、景德镇陶瓷窑烧造技艺、中国艺术研究院藏明清瓷像、丝绸之路沿线壁画传摹等展览。

3小时调解 太阳宫社区成功解决七旬老人“大难题”



“太感谢你们了,压在我们老两口心上的大石头终于落下了。”李叔叔握住太阳宫社区社工许静的手说。5月11日,社区居民李叔叔来到太阳宫社区,向社工许静送上自己亲手写的感谢信,感谢社区协调解决了楼上装修施工造成李叔叔家屋顶漏水问题。



李叔叔是辖区新入住的居民,搬来不足一年时间,入住之初,花费了不少时间和精力对房屋进行了重新装修。前不久,李叔叔家楼上的住户也开始装修,由于李叔叔经历过房屋装修,对装修产生的噪音表示理解,但楼上施工造成了李叔叔家整个屋顶漏水,70多岁的李叔叔和老伴,既着急又无助,最后来到社区,希望社区帮助协调解决问题。

社工许静了解情况后,联系小区物业负责人,一同来到李叔叔家,现场查看了屋顶漏水情况,并安慰两位老人。随后,许静联系楼上业主,说明李叔叔家中屋顶漏水的情况,协调施工方先暂停施工。“您放心,注意身体,不要着急,问题我们会解决好的!”社工许静说,“在得知老人想通过社区调解时,我们立马联系了楼上业主与李叔叔,开展居民调解会。乡平安建设办公室工作人员、社区律师、包楼社工以及相关物业负责人也一同参与了调解。”

调解过程中,乡平安建设办公室工作人员、社区律师从情理切

入,结合法理进行多角度分析调解,分清责任,说明利弊;社区本着邻里一家亲、大家和谐共处的原则,为双方解决问题。经过3个多小时调解,双方达成一致意见,楼上业主首先对给李叔叔家造成的困扰表示了深深的歉意,并表态愿意承担一切损失。李叔叔表示对装修行为理解。最终,在社区律师的指导下,双方签署了调解协议书,圆满解决了李叔叔家漏水的问题。“多亏了社区出面协调,连日来压在我们俩心上的大石头终于落了地,晚上也终于可以睡个好觉了!”李叔叔和阿姨说。

远亲不如近邻,好的邻里关系能提升居民生活幸福感、营造和谐的生活环境。太阳宫社区坚持把为民服务放在首位,把矛盾化解在“家门口”,培养邻里之间“情”,营造温馨、互助、和谐的社区“大家庭”氛围。

40后老人突然倒地昏迷 90后医生出手相救

“感谢你们的救命之恩,无以言报,做了锦旗送给你们。”“您客气了,作为医生,这是我们的责任,也是我们的使命。”4月18日,17点15分,西城区马甸桥东附近地下通道路旁人行便道上,一位七旬老人突然倒地昏迷不醒,路过的行人纷纷呼救。北京同仁堂黄寺综合门诊部的两位年轻医生万璐、解小龙听闻有人晕倒,随即中断手头工作,直奔现场。当时现场一片混乱,但两位医生迅速掌握了解情况,扎针灸掐人中,最终成功挽救老人生命。当120救护车赶到现场时,两位医生默默离开,没有留下姓名。他们的这一举动深深感动了在场所有人。

据悉,老人名叫杨清凡(化名),家住芍药居北里105号楼,当天儿媳陪同老人回家途中,老人突然晕倒在地,没有意识,随即开始呕吐,儿媳杨女士一边搀扶着老人,一边大声呼救,路边围观人群越来越多。

幸运的是,一位热心的本地居民对此路段非常熟悉,于是跑到了距离最近的一家医院,找来医生为其救治,最终老人的病情得到了控制。为表达救命之恩,老人的儿媳杨女士通过多渠道,得知救援的是当时附近的同仁堂医院两位年轻医生(万璐、解小龙)。5月9日,老人与儿媳杨女士做了锦旗前来答谢。现场,两位医生看到了当时他们救治的杨清凡老人,身体状况良好,脸上露出了笑容,不停询问老人目前身体状况,并再三嘱咐饮食方面需要注意的事项。

“当天晚班交接时,我正在坐诊为患者看病。突然听到门外走廊处有人在大声呼救,一位叔叔跑进来问有没有医生,情绪急促地说有个



老人在附近晕倒了,让我过去一下。我立马向大叔询问老人症状。”万璐医生回忆说。得知老人昏迷后呕吐不止,万璐医生去隔壁解小龙医生房间借针,解医生知道事情后,和我一同在好心人的带领下来到现场。此时,老人已躺在地上,意识已完全模糊,身旁的儿媳杨女士一直守在老人身边,手足无措。“我们俯身跪在地上,拉开老人的外套,对老人进行仔细检查,发现老人的脉搏并不明显,呼吸微弱,两人当即施针,并为老人清理呕吐物,以防堵塞呼吸道窒息。这黄金5分钟

的抢救时间非常关键,直到120赶到现场前夕,老人的意识已逐渐恢复。与现场抢救医生做了简单情况说明交接后,起针,随后看着老人被抬到担架上,我们就离开了。”

记者得知,两位年轻的医生是90后,刚刚研究生毕业于中国中医科学院和北京中医药大学,面对这种情况,万璐医生羞涩的说:“还是第一次处理这种突发事件。”

当问到两人当时的感受时,他们说:“我们当年入学的第一门课程就是‘大医精诚’,这个课程教导我们,无论患者是贫穷还是富贵,我们

都需要去救助他们。这个信念和责任贯穿着我们整个学习、职业生涯,包括我们的导师、院长,也经常教导我们,穿上白大褂,就有责任去拯救每一个生命。在北京这样一个现代化城市,我们应该以身作则,尤其是我们作为一名预备党员和党员发展对象,就更应发挥好这样的带头作用。”

两位90后医生,用他们的行动,展现了医者仁心的精神,也为我们树立了榜样。弘扬社会正能量,让我们一起肩并肩,让爱心接力,让爱心延续。

历时3个月 多次入户沟通 太阳宫又一处挂账违建被拆除



历时3个月,多次入户沟通,5月2日,太阳宫隆远阁小区一处挂账违建被全部拆除。

今年2月,多位居民通过“12345”热线投诉,太阳宫隆远阁小区17号楼三单元跃层平台存在违法建设,影响周边居民正常生活,希望相关部门尽快解决。

为尽快消除安全隐患,接到投诉后,乡综合行政执法队及时回应群众关切,立即采取行动,赶往现场进行勘察。经调查了解,隆远阁小区17号楼三单元为跃层结构,该单元

四层的楼顶为开放式平台,只能从五层业主家中进入平台,无其它出入口。但因五层部分业主在平台搭建玻璃结构阳光房自用,且平台随意堆放的杂物,导致楼顶防水层结构被不同程度破坏,雨天出现漏水情况。

据悉,阳光房位于平台内侧,位置隐蔽,楼下不易发现,三单元四层的9户业主家中均存在不同程度的漏水现象。小区物业管理人员表示,近一年时间,居民已多次向物业反映该问题,物业也对平台防水进行

了一些修补但效果不佳。

调查过程中,阳光房业主未能出示相关手续,也未能做出合理解释,涉嫌违建。随即,执法队快速给出解决方案,责令业主尽快拆除违法建筑,清理堆物堆料,恢复屋顶原貌,再由物业公司对楼顶防水进行重新施工铺设,彻底解决漏水问题。

拆违历来属于老大难问题,尤其是楼顶违建的拆除,居民配合度较低操作难度极大,而此楼情况又相对复杂,只能从居民家中进入。如按照相关法律程序,拆除违建最快

也需要1年左右的时间。但考虑到北方汛期已至,雨水逐渐增多,解决漏水问题又迫在眉睫。为此,执法队队员决定入户进行沟通协调,争取说服大家自拆或由执法队进行帮拆。

历时3个月,经执法队多次入户沟通,并联合芍药居四社区居委会多次召开协调会,最终相对人同意由执法队进行帮拆。5月2日,隆远阁小区17号楼三单元四层楼顶平台3处违法建设已全部拆除,5月6日物业也对该平台重新铺设了防水,彻底解决了该单元四层居民漏水难题。

太阳宫乡纪委开展安全生产、消防安全专项检查

“五一”假期期间,乡纪委联合平安建设办公室、太阳宫消防救援站等部门,以明察暗访、随机抽查等方式,对辖区重点行业、重点场所开展安全生产和消防安全专项检查,挖出漏洞,找出盲区,抓好整改,确保全乡居民度过安全、舒心的假期。

在餐饮场所消防安全夜查中,检查人员将检查重点放在餐馆的厨房、仓库、疏散通道等部位,查看了各餐饮场所是否按照规范要求配置灭火器及配套设施,燃气使用是否符合规范,电线铺设是否规范,安全出口和疏散通道是否畅通等情况,并提醒各餐饮场所对燃气管道、电线电路等进行定期维护保养。

检查辖区加油站、商场、超市等人员密集场所时,纪委书记高华、副

乡长陈彤着重对场所内的安全疏散通道、疏散指示标志、应急照明等器材配置、维护、使用情况进行逐一查看,详细检查了应急预案是否完备、安全培训和演练是否到位、用火用电是否规范等。对存在安全隐患问题的设施设备逐一建立台账,提出切实可行的整改意见,现场下达整改通知书。在检查过程中,同步开展了消防安全知识宣传教育。

安全生产责任重于泰山。检查完成后,乡纪委就检查发现的问题汇总成问题清单、责任清单,再次向有关部门单位明确整改时限和整改主体责任。下一步,乡纪委将对整改情况开展“回头看”,持续加大安全检查力度和频次,坚决防范遏制安全事故发生。



“红芍好邻里”用爱串联万家灯火

“咱社区的人对我们这些居民就像亲人一样。”“那可不是，远亲不如近邻嘛。”太阳宫乡芍药居二社区小宇(化名)患有先天性唐氏综合症，为了照顾小宇，小宇父母失业在家。社区知道情况后，4年时间教小宇写字识字，帮助她生活自理，而这样的助邻特色一直在延续。2009年“红芍社”、2017年“红芍好邻里”志愿队分别成立后，帮空巢老人买菜、打扫房屋，临时照看邻居孩子……芍药居二社区服务多了，邻里之间的关系更暖了。



成了忘年交。

“阳光暖心家庭崔大爷的头发长得慢，要理个分头。”给崔大爷围上理发专用衣，用毛巾打湿头发，再将头发梳理通顺，分层分步进行修剪。为了帮崔大爷理出满意的发型，秦老师双腿半蹲着，有时一蹲就是20多分钟。

理发过程中，他也会关心这些高龄老人近日身体状况。“您最近睡得好不好?胃口怎么样?”秦老师又像往常一样，一边理发一边询问老人身体。不仅为老年人送去了理发服务，也及时送去了党的温暖与关怀。每次理完发之后，秦老师都会将头发碎屑清扫干净后才离开。

作为党建品牌，“红芍社”不断扩大志愿者服务内容，将志愿队伍向社区内每个楼门、每个家庭延伸，及时抓住服务群众的“好点子”。

6年志愿服务约5万次 “好邻里”服务妥妥的

2017年10月，在社区组织的一次活动结束后，有居民提议：“咱把楼里有兴趣、爱活动的人组织起来吧，通过社区活动，让咱楼里的邻居一起增进友谊、锻炼身体;促进感情、提高凝聚力。”不久，第一个“好邻里”微信群出现了(220号楼)，红芍社抓住“好邻里”这股劲，趁热打铁，在第五党支部的组织下，社区工作人员通过“好邻里”微信群一个一个添加好友，了解大家的想法。医生、工厂工程师，退休老干部，擅长写作、爱好摄影的居民...一个个“好邻里”汇聚成一股股

力量，红芍社“好邻里”志愿队在这力量中应运而生，顺势而为。

2017年至2019年，“好邻里”志愿队连续三年为小区居民换纱窗。疫情期间，“好邻里”们一天也没闲着，楼道喷洒消毒药水，楼门张贴返京公告，帮行动不便的老人买药、送菜...

“冯叔叔，我们来给您送菜。”90岁的冯老和老伴都是回民，送的菜品都是按照老人指定的购买。老两口身体都不好，老伴失能失智。2020年疫情期间，“好邻里”志愿队主动承担了照顾老两口的责任，帮助他们买菜和生活用品。这期间，冯老家里发生了一件特殊的事情。10月，某天夜里，冯老老伴从床上摔到地上，考虑到疫情时期，社区任务多、工作紧，冯老不愿意麻烦“好邻里”，就自己试着把老太太抱上去，但是年纪大了，冯老早已抱不动老伴了。

第二天“好邻里”三位志愿者给他们送菜时，一进门全傻眼了，老太太在地下躺着，身边湿了一大片，并且老人已经处于昏迷状态。这时，三位志愿者：朱增丽、闫新暖、郭红三人使力把老人从地上抱到床上，但女同志力气不够，又怕老人再次受伤，就把党小组长中全部男士叫来了。

“当时老太太身上沾有污垢，女同志用温水帮老太太擦身，将污垢清理干净后，给老太太喂水。男同志，将老太太抱上床之后，把两老口家里的卫生清理了，对此冯老非常感动，一个劲儿的感谢，谢谢两个字来回不停的说。”朱增丽说。

冯老早已抱不动老伴了。冯老早已抱不动老伴了。

老先生又摔了。“好邻居”郭红、赵英华负责送冯老先生去医院检查，检查完，两位志愿者将冯老先生送回家。隔天，又来看望冯老。冯老孙子为了感谢“好邻里”志愿队多年来对爷爷奶奶的照顾，写了感谢信，并为“好邻里”送去锦旗。

“脚走出去，多和居民走动，心里装着居民，才能知居民需求，解居民难题...这是咱们‘好邻里’志愿队成立后一直坚持的工作方法和态度。”一位好邻里志愿者说。

事实上，红芍社好邻里服务远不至于社区居民。2019年，为了拓宽河北省阳原县高墙乡范家坊村贫困户收入渠道，加快贫困群众脱贫致富步伐，社区党委对范家坊村进行实地考察，发现该处有黄韭特色种植优势，根据地势特点，“好邻里”搭建了购买贫困户农产品平台，开展消费扶贫活动，为范家坊村送去了温暖，让更多人感受到“好邻里”助邻特色。

天天课堂“七彩”在线 以“文”化“疫”凝人心

多年来，为了更加暖心的服务居民，解决居民困难事、烦心事，芍药居二社区重视人才队伍培养，开设红芍社“天天学习”课堂，课程分为必修课程和选修课程。必修课程包括学习宣传贯彻党的二十大精神、习近平新时代中国特色社会主义思想等内容。选修课涉及文艺、书画、烹饪、健身、急救知识等30多个领域，聘请专业老师，培养党员居民志愿者各种技能知识。

作为朝阳区第一个社区层面的党史教育基地、北京市百姓宣讲基地，红芍社不断邀请专家学者为党员队伍讲解“党的二十大精神”，提高党员理论水平和党性修养。同时发挥“老带新 传帮带”作用，打造青年党员“成长加油站”，通过理论学习、志愿服务、主题活动、实践工作等形式，为青年党员上好岗前“必修课”。

太阳宫乡坚持以党建引领社区各项事业发展，将基层党组织建设与社区服务管理创新紧密联系起来，找准两者之间的结合点，擦亮社区服务型党组织建设“新名片”，增强社区群众归属感，获得感和幸福感。

4年教患病女孩识字 让她能生活自理

芍药居助邻特色，其实早在2008年时，就已经开始了。小宇(化名)本该是天真萌娃年纪，却患有先天性唐氏综合症，考虑到照顾小宇，小宇爸妈没法外出找工作，一家人生活不易。芍药居二社区了解到小宇情况后，经常组织社区党员志愿者看望小宇，并安慰鼓励小宇的爸爸妈妈。

为了帮助小宇像其他孩子一样正常生活，志愿者坚持上门手把手教小宇识字、写字，从握笔、笔画、读音，一个字一个字的教小宇，并通过搭建社区残疾人康复平台，帮助小宇进一步康复，同时志愿者给小宇普及文明礼仪等知识。

“不能大声与别人说话，垃圾要扔在垃圾桶里，买东西要排队”...4年，在志愿者的帮助下，小宇生活上能做到自理。在小宇妈妈生病需要做手术时，小宇用自己赚的1元钱给妈妈买了一块糖，妈妈说那是她吃过最甜的糖。

打造“红芍社”品牌 用爱服务居民

“15217，你我在一起”，这是芍药居二社区“红芍社”服务口号。为了更好地服务社区居民，将居民的心凝聚到社区党委周围，芍药居二社区不断探索新方法、寻找新途径。2009年7月，本着“以党建促社建”的工作理念，芍药居二社区主动申请建设阵地，打造以社区党建引领，党员、群众、社会单位等多方自治与共治服务品牌，“红芍社”正式成立。作为芍药居二社区的党建品牌，红芍社从社名、社训、社歌、形象标识到室内陈设布置，均出自社区党员居民之手，以共治共建的方式，让居民快速融入“红芍社”大家庭，让大家像建设自己的家一样建设“红芍社”。

“红芍社”成立后，社区党委构建“社区党委—党支部—党小组—党员—群众”五级“金字塔”网络组织体系，将党员、居民紧密连接在一起，科学全面统筹工作安排，不断研究、探索社区多样性、暖化服务活动。

自2016年开始，“红芍社”开展上门为高龄老人、残疾居民理发等“七一系列”活动，并建立为老理发党员志愿者服务小组，秦占明老师就是其中一员。考虑到老人们对于发型喜好不同，理发志愿队伍根据老人们的理发需求，特意建立了服务档案。时间久了，渐渐地，志愿者和老人们

关爱残疾人太阳宫在行动

近期，太阳宫乡残联相继开展为残疾人上门体检，组织开展健步走活动，关心关爱残疾人朋友的身心健康。

上门体检暖人心

5月24日，太阳宫乡残联联合太阳宫社区卫生服务中心，开展“关爱残疾人健康、免费入户体检”活动，4名医护人员为辖区重度残疾、长期卧床的6户残疾人免费做健康检查，更好地关爱、服务他们的身体健康。

此次健康检查，包括测量血压、心电图、血脂、生化三套、肿瘤、甲功五套、血常规、尿常规、凝血五项等项目，除了需要大规模仪器设备的项目外，基本与现场体检项目一致。在每一户残疾人家中，医生们详细询问他们的身体状况，耐心细致地为他们检查身体状况，提醒大家在日常生活中应注意的各种事项，并解答家属提出的医疗、康复等方面的问题。

“老爷子瘫痪卧床，在家五年从未做过体检，这次上门入户体检，帮他检查身体健康状况，我心里也就踏实了。平常残联和社区也经常上门关心我们，给我们提供帮助”。家住夏家园社区老人李叔(化名)



家属说。孩子有四五年没出过门了，一直想带他去体检，但由于各方面原因，一直没去，咱们这次上门体检真是太方便了。”家住芍药居四社区2号院的王金(化名)家属说。

“孩子以前不会拍手，最近自己学会了，只要开心就拍手，表示心情好。”王金看到医护人员为他体检，没有感到害怕，反而是拍手表示开心和欢迎医护人员。此次残疾人入户免费体检活

动，不仅帮助他们了解自身健康状况，增强“早预防、早发现、早治疗、早康复”的健康意识，也让残疾人享有方便、暖心、安全的基本医疗和公共卫生服务，提升他们的获得感、幸福感、安全感。

“残健共融乐趣多

5月11日，乡民生保障办公室联合便民服务中心组织辖区残疾朋友、社会化退休人员、优抚人员等150人，

到温榆河公园开展“残健共融 快乐我行”健步走活动。

为展现辖区残疾朋友奋发向上的精神面貌，充分调动残疾朋友参与活动的积极性，健步走活动还增添了有趣的团体游戏项目。

健步走全程2.2公里。现场，大家身穿不同颜色的队服，按照专业教练指导的正确步姿，跟随工作人员边行进、边欣赏美景。沿途还设计了四个游戏环节，每完成一项游戏就会得到一种颜色的手环，集齐四种颜色手环就完成了健步走全程。

“过7拍手”游戏环节最为激烈，身穿同颜色的残疾朋友围成一个圈，开始从1到30报数，超过7或7的倍数的时候，不能发出声音和拍手，率先报30的队伍获胜。大家配合默契、反映敏捷，享受其中，最终由身穿红色队服的残疾朋友领先。

大家纷纷表示，这是一场精彩与乐趣并存，健康与运动同在的健步走活动，以寓教于乐的方式提高了健步走的趣味性和参与度，帮助大家强身健体，提高生活幸福感。

本次活动不仅丰富了残疾人的业余生活，倡导崇尚运动、追求健康的理念，也展现了残疾人和残疾人工作者积极参与、团结向上的精神风貌。

太阳粒子能量场“约”出文明新风尚



“这些文明公约都是居民自己制定的。”近日，芍药居三社区在太阳粒子能量场张贴文明公约，通过让社区居民自己参与制定文明公约、把自己当作社区主人的方式，提高居民文明遵守意识，形成文明风尚，让居民在自治中，把社区营造成文明、优美、整洁的居住环境。

此前，芍药居三社区向辖区居民征集“太阳粒子能量场”文明

公约，消息一经发出，纷纷收到居民们发来的文明公约初稿，通过层层筛选，最后选出了6名居民的作品，作为文明公约的最终稿件进行展示。

《文明公约》

作者：刘扬凡

芍药居三社区居民、第三党支部委员、社区志愿者、社区文明劝导队队长，为确保“太阳粒子能量场”小公园环境干净整洁，健身设施不受损毁，现呼吁大家请遵守如下公约：

1. 来公园游玩的健身人员，请爱护、维护一切设施，按照设施上的说明使用；
 2. 排队有序进行游玩、健身，不得人为破坏；
 3. 文明游玩，不乱扔垃圾、纸屑及杂物；
 4. 禁止在公园内吸烟、随地吐痰，故意损毁游玩设施；
 5. 不准在公园内遛狗或带宠物在设备上玩耍；
 6. 家长要看护好未成年人，提示孩子们按规范操作，禁止在公园内追逐打闹；
- 以上条例请游客自觉遵守，使各项设施不受损坏，正常运转。

《文明公约》

作者：陈舒晴

芍药居三社区小居民、青少年团员，“太阳粒子能量场”文明公约：

- | | | |
|----------|----------|----------|
| 能量场，能量大； | 不敲打，不重压； | 勤擦洗，勤保护； |
| 方便你，方便我； | 不磨沙，不涂画； | 小朋友们， |
| 运动好，运动棒； | 不踢踹，不脚踏； | 我们一起爱护它。 |
| 我们一起珍爱它。 | 轻扶摸，轻上下； | |
| 入场地，需谨记； | 有涂画，互制止； | |

《文明公约》

作者：邢久辉

芍药居三社区居民、第六党支部党员，太阳粒子能量场是个家，需要大家关心爱护它！

- 第一：讲文明、树新风，尊老爱幼记心中，互相关心爱护和帮助，建设一个团结协作有爱心的家。
- 第二：关心集体、爱护公物，不对活动器材和设备脚踢、棍打、乱刻乱画，做一个爱集体讲文明的人。
- 第三：参加活动互相关照，讲安全，守纪律，努力避免互撞互碰、互抢互争、互相打闹，造成互相伤害的不文明行为。建设一个安全友善、和谐快乐的家！

《文明公约》

作者：王润芳

芍药居三社区居民、社区“双报到”党员

芍三社区三角地，京承上风风景线。互助友爱好风气，和睦有序亮名片。老人小孩聚集地，吸烟有害请远离。文明排队讲秩序，公共设施要爱护。干净整洁讲卫生，果皮纸屑全不见。太阳粒子能量场，欢声笑语喜相见。芍三社区是我家，大家一起呵护她。

《文明公约》

芍药居三社区热心居民、社区“双报到”党员

不追跑，不打闹，排队有序玩器材，器材好，爱护它，乱刻乱画不可取。自行车，小推车，停放到位保安全，讲文明，不争吵，文明社区共创建。环境好，笑开怀，乱扔垃圾可不行，你的家，我的家，爱护环境靠大家。能量场，聚能量，欢声笑语齐飞扬，学雷锋，树新风，尊老爱幼扬所长。

《文明公约》

作者：王乐乐

芍药居三社区小居民、少先队员

- | | |
|--------------|----------------|
| 三角地，小公园， | 跷跷板说：我喜欢轻起轻落； |
| 老人下棋，小孩嬉戏， | 健身器材说：我喜欢轻拿轻放； |
| 芍三居民休闲好去处。 | 众人齐心树立新风尚。 |
| 公共实施大家齐爱护， | 垃圾分类讲卫生， |
| 秋千说：不要超出我极限； | 文明排队讲秩序， |
| 滑梯说：不要踩踏我身躯； | 互助友爱讲团结。 |

“以前听说过文明公约，没想到自己还能参与制定文明公约，我觉得很有意义。现在咱社区有了自己的文明公约，以后可以时刻提醒自己注意言行举止啦。”参与投稿的居民说。一直以来，芍药

居三社区重视向社区居民宣传文明行为的重要性及意义，不断激发社区居民践行文明行为，形成居民群众自我管理、自我约束、自我教育、自我服务的社区文明管理机制。

北京养老服务网上线
可“一网通查”

由市委社会工作市民政局打造的北京养老服务网将于6月28日正式上线。通过这一数字化平台,老年人可以便捷地找服务、找机构,市场主体可以更加高效地找资源、找人才,从而实现养老服务的供需对接。



全市574家养老机构集体上线

据了解,北京养老服务网汇集了全北京574家备案养老机构,1469家养老服务驿站,以及1476家养老助餐点的信息,实现了养老服务的“一网通查”。

通过该平台,居家养老的老年人及家属可通过“居家养老”功能模块,查询离自己最近的养老服务驿站“找服务”,也可以订购由居家养老综合示范中心提供的居家照护、助洁、助医等13类98项居家养老服务。

有意入住养老机构的老年人,可通过“机构养老”功能模块

“找机构”,通过所属区域、机构性质、床位规模、收费价格、服务星级等多个条件,精准查询全市574家养老机构的情况。如果想进一步了解,还可点击进入详情页面,通过VR浏览机构实景,也可线上预约实地参观。

如果有老年餐方面的需求,老年人可通过“养老助餐”功能模块“找套餐”,选择离家近、菜品全、性价比高的养老助餐点,部分助餐点还支持在线点餐。老年人足不出户,就能够货比三家,对周边的养老助餐点“了如指掌”。

网站有“关怀版”也可电话咨询

值得一提的是,为了方便广大老年人使用,北京养老服务网还推出了老年“关怀版”。据介绍,“关怀版”根据老年人的特点,从视觉色彩、功能需求、入口位置等方面进行了精心设计,首页设计更加简洁,让老年人“不迷路”。“标准版”和“关怀版”可以实现一键切换,方便不同人群使用。

考虑到老年人习惯于打电话沟通,北京养老服务网在24小时智能在线客服的基础上,还特别

设置了电话坐席客服,方便老年人咨询政策、反映诉求。此外,网站还设置了“投诉建议”功能,用户可对养老服务质量、失能评估、养老助残卡等10类问题提出投诉和建议。此外,每家养老机构或养老驿站的详情页面都设置了“我要投诉”“我要评价”功能键,方便老年人提出意见,改进服务质量。

通过这些功能,老年人及家属可以便捷地了解各项养老服务政策,购买各类养老服务与产品。

养老服务供需双方可通过网站对接

作为智慧养老服务数字化平台,北京养老服务网不仅为老年人服务,同样也为各类市场主体服务。

在网站的“我要合作”板块,汇集了适老化改造、养老助餐、智慧养老、医养结合4种类型的养老服务资源,方便服务商寻找合作伙伴。通过网站,各类市场主体可以求合作、招人才;养老护理员、养老服务专业毕业生可以通过网

站应聘,学习相关技能。各类养老志愿者也可以通过网站查找服务项目,开展志愿服务。

北京养老服务网还特别设置了“京津冀养老”板块,及时发布京津冀养老服务政策,展示天津、河北的优质养老机构,重点推介环京周边养老服务项目,实现三地优质养老服务信息资源实时发布、同步共享,为在京老年人异地养老提供更多、更广阔的选择空间。

学党史

伟大精神(二十五)

“两路”精神

精神背景:1954年,川藏、青藏公路建成通车。这是在党的领导下新中国取得的重大成就,对推动西藏实现社会制度历史性跨越、经济社会快速发展,对巩固西南边疆、促进民族团结进步发挥了十分重要的作用。习近平对川藏铁路开工建设作出重要指示:广大铁路建设者要发扬“两路”精神和青藏铁路精神,科学施工、安全施工、绿色施工,高质量推进工程建设,为全面建设社会主义现代化国家作出新的贡献。

精神内涵:一不怕苦、二不怕死,顽强拼搏、甘当路石,军民一

家、民族团结

精神解析:在全面建设社会主义现代化国家新征程上奋勇前进,必须弘扬“两路”精神,锻造“一不怕苦、二不怕死”的英雄气概,不怕苦、不畏难、不惧牺牲,用臂膀扛起如山的责任;磨炼“顽强拼搏、甘当路石”的意志品质,以不向困难低头、不被挫折压倒的闯劲和踏实苦干、为民造福的干劲,认真做好各项工作;发扬“军民一家、民族团结”的优良传统,巩固军政军民团结,坚持各民族共同团结奋斗、共同繁荣发展,共创中华民族的美好未来,共享民族复兴的伟大荣光。

东北抗联精神

精神背景:抗日战争是近代以来中国人民反抗外敌入侵持续时间最长、规模最大、牺牲最多的民族解放斗争,也是第一次取得完全胜利的民族解放斗争。作为中国人民抗日战争这部壮丽史诗中最惨烈、最令人心痛的篇章之一,东北抗日联军与凶残极恶的日本侵略者展开艰苦卓绝的斗争,在生与死、血与火的磨砺中熔铸成伟大的东北抗联精神。

精神内涵:坚定的理想信念、高尚的爱国情操、伟大的牺牲精神

精神解析:当今中国正处于实现中华民族伟大复兴的关键时

期,全党同志都要把对马克思主义的信仰、对中国特色社会主义的信念作为毕生追求,永远信党爱党为党。要把许党报国、履职尽责作为人生目标,增强做中国人的志气、骨气、底气,树立为祖国为人民永久奋斗、赤诚奉献的坚定理想。要增强忧患意识、始终居安思危,保持革命精神和革命斗志,勇于进行具有许多新的历史特点的伟大斗争,坚决维护国家主权、安全、发展利益。要传承和弘扬东北抗联精神,保持“越是艰险越向前”的英雄气概,保持“敢教日月换新天”的昂扬斗志,努力创造无愧于党、无愧于人民、无愧于时代的业绩。

生活服务

个人医保信息怎么查
这个平台都搞定“国家医保服务平台”APP
扫描二维码下载

No.1如何查询个人参保信息?

每个月都在交钱,但很多人不知道怎么看自己的医保账户余额,不知道公司到底是按照什么基数来缴交医保的?

登录“国家医保服务平台APP”,点击【首页】-【个人参保信息】即可查询你的医保账户余额、月缴费基数以及个人参保信息。

No.2如何查询医保缴费记录?

打工人经常在多个公司反复横跳,想知道前公司和现公司分

别给你交了多少医保吗?登录“国家医保服务平台APP”,点击【首页】-【缴费记录】即可查询你的医保缴费记录明细。

你还可以点击页面头部的筛选项,通过筛选参保地、险种类型和缴费年度来查询你需要的缴费记录明细。

No.3:如何查询医保使用记录?

每次看病买药,只知道要出示医保电子凭证或者刷医保卡,不知道报销了多少钱?登录“国家医保服务平台APP”,点击【首页】-【缴费记录】即可查询你的医保

缴费记录明细。

你还可以点击页面头部的筛选项,通过选择参保地、就诊类型和年度来筛选出你想要查询的消费记录明细。

No.4:如何代父母、家人
查询医保信息?

通过国家医保APP还可以为家人申领激活医保电子凭证,在手机上可直接查询家人年度医疗费用、个税大病扣除金额。

不用出门跑窗口,在线就能查询医保参保信息、医保缴费记录、医保消费记录,太方便了!

安全提示

燃气泄漏很危险 正确处置是关键

燃气事故主要发生在居民住户和工商用户等燃气末端使用环节。那么,在平常的燃气使用过程中应当注意哪些安全事项?

燃气泄漏的常见原因?

01户内燃气管道损坏导致燃气泄漏户内燃气管道损坏的主要原因:

- (1)长期接触腐蚀性物质,导致管道腐蚀。
- (2)管线防腐漆(层)脱落未及时补刷,金属与空气长期接触,导致管线腐蚀。

02燃气表损坏导致燃气泄漏造成燃气表漏气的主要原因:

- (1)超期使用内部构件老化。
- (2)外力破坏,引起燃气表表体或接头损坏,导致泄漏。

03锅内液体溢出浇灭火焰,导致燃气泄漏导致锅内液体溢出的原因:

- (1)大火蒸煮发生沸汤,处理不及时。
 - (2)忘记看火,人员长时间离开。
- 04燃气具损坏导致燃气泄漏燃气具损坏的原因:**
- (1)燃气具本身使用时间长。胶管使用寿命短,极易老化导致燃气泄漏。燃气灶具和热水器的判废年限是8年。
 - (2)燃气具本身是“三无”产品。
 - (3)人为外力碰触和摩擦导致破坏。

05私自改造燃气管导致燃气泄漏

- (1)一些用户为了追求室内美观,私自改造燃气管线。
- (2)一些用户为了增加燃气设

施,自行增设三通或延长管线。

如何判断燃气是否泄漏?

闻——用鼻子闻

一般民用供气,都对燃气进行加臭(乙硫醇)处理,使燃气带有类似臭鸡蛋的气味,这样易于发现泄漏。所以一旦察觉到家中有类似的异味,就有可能有燃气泄漏。

看——看燃气表

在完全不用气的情况下,查看气表的末位红框内数字是否走动,如走动可判断为气表阀门后有泄漏(如灶具和热水器连接气表之间的胶管、接口等地方)。

涂——喷涂肥皂水

肥皂或洗衣粉用水调成皂液,依次涂抹在燃气管、燃气表胶管、旋塞开关等处容易漏气的地方。当看到泡

沫产生,并不断增多,则表明该部分发生了漏气。对于极微小漏点可能无法观察到,要以专业检测工具检测结果为准。

听——用耳朵听

一般燃气泄漏时,会发出轻微的“丝丝”声,如果家中听到类似声音一定要留意,及时进行检查。

发现燃气泄漏该怎么办?

切断气源:切断气源,立即关闭燃气具开关、户内燃气总阀。开窗通风:打开门窗,让空气自然流通,使燃气快速扩散。

勿动电器:勿动家中任何带电设备,以免产生微小火花引起爆炸。转移呼救:尽快转移到空气新鲜通风良好的地方,再打电话呼救。

健康贴士

高温来袭 防暑降温这样做

连日来,北京、天津、河北、山东等多地遭遇高温天气。当夏季出现高温时,大家应积极采取防护措施,以防中暑。

一般人群防护措施建议

- (1)保持室内环境凉爽
室内温度较高时,可以使用降温设备降低环境温度;夜间和清晨时段可通过开窗通风降低温度。可以使用除湿或者加湿设备调节室内温度。
- (2)减少室外高温暴露
减少外出。尽量避免室外体力活动和户外运动;若需外出活动,尽量避免高温时段外出。
注意防晒。外出穿轻便、宽松、浅色的衣服,并使用防晒用品。
在阴凉处活动。尽量避免高温环境与太阳直射,宜在阴凉处活动。
减少体力消耗。高温天气如需外出,应减少剧烈活动并注意及时休息,避免过度的体力消耗。

(3)关注身体健康
准备防暑降温药品。将防暑降温药品妥善储存,身体不适时服用(以药品说明为准);若患有慢性基础性疾病或长期服用多种药物,应咨询医生。

注意调节饮食。及时饮水,避免饮用含酒精、咖啡以及大量糖分的饮品;少食多餐,饮食要清淡易消化。
关注体温变化。体温异常时可使用冷水、冰袋等降温用品,对皮肤、衣服或颈后进行物理降温,条件允许时沐浴、冲凉。
关注不适症状。外出随身携带解暑药品,一旦出现中暑,可用所带药品缓解症状。若出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗等中暑先兆症状,应及时寻求帮助,尽快转移到阴凉处休息,补充水分;若不适症状持续存在,应及时就医。
症状严重即刻就医。若出现皮肤灼热、意识模糊、言语不清、谵妄等症状,应及时就医或呼叫救护车,同时

在阴凉处休息,将降温用品放在颈部、腋窝和腹股沟进行降温。

重点人群防护措施建议

重点人群在做好一般人群防护措施的基础上,还需要根据下述措施建议加强自身健康防护。

- (1)敏感人群
避免剧烈运动,使身体得到充分休息;鼓励在室外玩耍的儿童尽可能待在阴凉处,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内。
- (2)慢性基础性疾病患者
及时补充水分。主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水;若因疾病限制饮水量或者需要服用利尿剂,及时询问医生合理的饮水量。
减少运动。不进行剧烈活动,使身体得到充分休息;若必须锻炼,尽可能安排在一天中较凉爽的时间。
适当补充电解质。通过餐食和饮品适量补充身体流失的电解质;若正在进行低盐饮食,应咨询医生。

保持联系。与家人和邻里保持联系,及时获取他人的帮助与照顾。

(3)户外作业人员
补充水分及电解质。在中等强度作业活动中,应每15至20分钟喝1杯水(200~300ml);及时摄入含盐和矿物质的餐食和饮品,补充身体流失的电解质。

保持凉爽。宜穿着反光衣服和放置冰袋的冷却背心等;及时更换被汗水浸湿的衣物。
合理安排户外作业时间。户外作业人员应定时休息;可在高温时段采取轮班制度,尽可能增加作业人员休息时间与频率。

预防职业性中暑。减轻劳动强度,放慢劳动速度;若出现中暑先兆症状时,应立即移至阴凉处休息;病情严重者应及时就医。

定期健康体检。严禁患有慢性肾病、未控制的高血压、未控制的甲状腺功能亢进症、未控制的糖尿病、全身瘢痕面积≥20%、癫痫等人员从事高温作业。

北京市外来务工人员【免费接种】麻风、流脑疫苗告知书

尊敬的太阳宫乡外来务工人员:

欢迎您们来到北京市朝阳区太阳宫乡参与首都建设,政府和人民对你们的贡献表示衷心感谢!同时也非常关注你们的健康!

关于麻疹、风疹、流脑你知道多少?

【麻疹、风疹】都是由病毒引起的急性传染病,主要由空气飞沫传播,可引发皮疹、咳嗽、肺炎等一系列疾病及并发症,无免疫力的儿童及成人普遍易感。

【流脑】是由细菌引起的传染病,主要临床表现为突发高热、剧烈头痛、频繁呕吐、皮肤瘀点瘀斑等症状,严重者可有败血症休克及脑损害。

为了预防和控制这两种传染

病,北京市连续19年在外来务工人员中进行免费麻风联合疫苗、流脑疫苗的预防接种,接种人数已逾数百万人次。2023年北京市将继续开展此项活动,接种完全免费,请你们在接种前仔细阅读如下信息:

【疫苗品种及作用】麻疹风疹联合减毒活疫苗:预防麻疹、风疹;A+C群肺炎球菌多糖疫苗:预防A群和C群肺炎球菌引起的流脑。

【接种对象】3年内未接种过流脑疫苗或5年内未接种过含麻疫苗(麻疹、麻风、麻腮风疫苗)、无流脑或麻疹病史且年龄在18-40周岁的外地户籍人员。

【接种地点】太阳宫社区卫生服

【接种时间】每周三、周五13:00-15:00(节假日除外),并携带身份证件。我们可为您提供上门集体接种服务,预约电话:13910063199。

05【接种不良反应】接种后偶有短暂低热,局部稍有压痛感。少数人接种麻风疫苗后可出现少量皮疹。

06【麻疹风疹联合疫苗接种禁忌】发热、患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病急性发作期;对疫苗成分过敏者;妊娠期妇女;免疫功能低下者或正在接受免疫抑制治疗者;患脑病、未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者。

07【流脑疫苗接种禁忌】发热、患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病急性发作期患者;疫苗成分过敏者;患脑病、未控制的癫痫和其他进

行性神经系统疾病者。

接种注意事项

接种前要仔细阅读疫苗接种知情同意书,受种者签字同意后方可接种。

接种后在接种现场留观30分钟;注射过免疫球蛋白者,应间隔3个月以上再接种麻风联合疫苗;育龄妇女接种本疫苗后,应至少3个月内避免怀孕。接种后出现的不良反应一般可自行缓解,必要时可到医院对症治疗。

为了你们身体健康、远离疾病,也为了做好首都传染病防控工作,保障首都的安定和谐,感谢你们配合此项工作!