



主办：中共北京市朝阳区委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

2022年11月30日(农历壬寅年十一月初七) 星期三 第11期(总第83期)

观讲结合 太阳宫社区深入学习贯彻党的二十大精神



以“讲”促学，以“观”践悟，太阳宫社区通过开展学习讲座、主题党日等活动，组织社区党员干部深入学习贯彻党的二十大精神。

以“讲”促学 掀起学习热潮

近日，太阳宫社区开展学习二十大精神讲座，邀请朝阳区委党校姜岩老师进行专题授课，为社区老党员深入讲解党的二十大精神，引导大家积极发挥余热，彰显使命担当。

课上，姜岩老师以“奋进新征程 建功新时代 学习领会党的二十大精神”为题，围绕党的二十大精神的历史意义、党的二十大精神中蕴含的丰富内涵，以及如何深入学习贯彻党的二十大精神三个方面进行解读。她提出，要进一步提高政治站位，全面准确领会党的二十大精神所蕴含的思想精髓、丰富内涵、实践要求，发挥好党员的先锋模范作用，激发基层党组织的凝聚力和战斗力，切实把学习成果转化为推动社区发展建设的强大动力。

精彩的内容令老党员们心潮澎湃，太阳宫社区老党员李志宏表示，作为一名社区老党员，我感受颇深，今后我将以党的二十大精神为指引，时刻牢记组织重托，起到示范带头作用，协助社区着力解决好居民们急难愁盼问题，以实际行动发挥余热。

太阳宫社区老党员李大鹏表示，聆听了党的二十大精神报告，我倍感振奋。作为一名党员，我将始终坚定



理想信念，时刻践行初心使命，持续学习好、宣传好、贯彻好党的二十大精神，积极参与社区开展的红色教育宣讲活动，为身边的居民群众讲好党史故事，传承红色基因。

太阳宫社区老党员苏松桂表示，作为一名老党员，我将认真学习宣传贯彻党的二十大精神，做到学习不停，思想不懈，干劲不减，积极发挥老党员“传帮带”作用，凝聚党员向心力，激励广大青年党员以党的二十大精神为引领，展现新时代新担当、新作为。

以“观”践悟 巩固学习成果

近日，太阳宫社区组织辖区党员参观中国电影博物馆，扎实推动党的二十大精神理论学习融入日常、落地生根，推进党史学习教育常态化长效化。

走进博物馆，大家一同参观了“奋进新征程 电影新时代”主题展览。主题展览聚焦党的十八大以来涌现出的红色经典影视作品，通过一个个鲜活生动的影片人物、一幕幕珍贵的影像记录，展现了历史长河中引领者和奋斗者的英雄事迹，以微电影的视角多样化地呈现了电影科技发展、航空航天的伟大事业、电影与乡村建设、蓬勃的中国动画产业、疫情下的电影产业成果等精彩篇章。参观过程中，党员们驻足展厅，不时地分享交流，感受经典作品闪烁着的灿烂魅力，进一步了解了党的红色史诗，感悟初心使命。

“学”中有“感”，“观”中有“悟”。接下来，社区将依托党史学习教育、群众性文化活动等，持续推进党的二十大精神落地落实，激励党员立足工作实践，践行二十大精神，为社区建设赋能增效。

地区社区工作者培训圆满结束

11月3日、4日，地区开展第三批社区工作者培训，为期两天，共有40余名社区工作者参加，至此，太阳宫地区2022年社区工作者培训圆满结束。据了解，此次培训覆盖地区全体社工，旨在进一步加强社区建设，提高社工队伍的综合素质和实际工作能力。

相较于前两次培训，最后一次培训在更新课程内容、贴近对象实际方向上再次调整，将社会动员、情绪与压力管理增加进课程内容，在课程设置上更加聚焦社工社会动员能力的培养，营造互助利他的社区文化，帮助社区工作者更好地应对社会压力、管理压力，为大家心灵减负。

朝阳区政府办研究室赵俊主任围绕朝阳区区情概况、发展历程、“三化”发展及“四区”建设等内容，结合朝阳区经济社会发展现状特点及未来重点工作方向，详细介绍了

当前基层社会治理创新与社区经济发展路径，帮助社工加强对基层工作的认识，以便更好地开展工作，提升社区治理效能。

中国青年政治学院社会工作系教授孙莹围绕《北京市社区工作者管理办法(2022年修订)》和《社工管理制度》中的具体内容作了深入讲解，利用通俗化的语言和具体案例分析，强化地区社工队伍对社区管理制度和社会工作的认识。孙莹教授提出，要主动运用基本社会工作方法中的基本价值与实践准则，服务好社区居民，提升基层治理能力。

中华女子学院教授杨静以“社会组织和社区联动在社会动员中发挥的作用”为题，围绕社会动员的概念、意义、历史发展等内容，详细阐释了在社区治理工作中，如何增强基层党组织凝聚力、向心力，引导、发动和组织好社会力量，整合社

会资源，调动居民群众热情，共同参与社区共治共建，从广度、深度上达到社区动员目的。

国家二级心理咨询师李瑞彦从“了解自身情绪压力的来源”“了解自身性格特点”“学习情绪管理、压力管理的方式”“打造积极心态，提升内在能量”四个方面，帮助社工认识情绪压力、发现自我，调整转变心态、缓解压力，以更轻松、更乐观、更积极的心态面对工作，以专业、专心、专注的良好状态服务好社区居民。

此次培训具有很强的针对性、实操性、指导性，帮助社区工作者提升了理论知识水平和社区服务能力，发挥了理论指导实践的作用，围绕社会动员的概念、意义、历史发展等内容，详细阐释了在社区治理工作中，如何增强基层党组织凝聚力、向心力，引导、发动和组织好社会力量，整合社

西坝河北里社区： 念好为民办实事“微”字诀 让社区更温情、更温馨

群众利益无小事，一枝一叶总关情。近日，西坝河北里社区着力为辖区居民排忧解难，办实事、办好事。

“闲置”变“闲适” “微治理”高效

干净整洁的休闲步道，供居民休憩的座椅，营造氛围的宣传阵地……位于西坝河北里小区5号楼的边角地摇身一变，成为了微而美的居民休闲活动空间。

“这里以前是小区的闲置角落，长期空置，长满了杂草”。为拓展居民日常活动空间，提升居民生活质量，给大家创造一个更加舒适的生活环境，西坝河北里社区围绕边角地升级改造工作进行实地勘察、倾听民意，在新增休闲步道、座椅等设施的基础上安装两块文化宣传栏，让居民在休憩间接受知识熏陶。下一步，社区还将在此开展“绿地认养”试点，鼓励居民争做“花园主”，认领绿地栽种花草，打造自家“后花园”。

告别“飞线充电” “微协商”解忧

随着电动自行车不断增加，西坝河北里小区内乱停乱放堵塞消防通道、私拉电线充电等问题日益凸显。为此，西坝河北里社区积极与地区平安建设办公室进行沟通，对接充电桩公司和电力部门，在拿出安装方案的同时，召开议事协商会、入户走访广泛征求居民意见，确保方案切实可行。结合对小区内电动自行车数量、居民生活习惯、地理位置环境等诸多因素的考量，最终在西



坝河北里小区14号楼前、和泰园小区内修建了3处电动自行车棚，在西坝河北里小区16号楼、15号楼前安装电动自行车充电桩，有效缓解乱停乱放、充电难等问题，也减少了电动自行车不规范充电带来的隐患。

“社区新建的电动自行车棚和充电桩，不仅缓解了充电难题，也让小区空间变得整洁有序，这是给我们的幸福生活加上了一道‘安全阀’！”居民张先生笑着称赞道。

雨天出行不绕远 “微实事”给力

西坝河西路口地势低洼且排水管线不完善，雨季积水问题严重，给周边居民出行造成很大困扰。为彻底解决低洼地势积水问题，地区立即组织城乡建设办公室、西坝河北里社区工作人员前往现场进行实地勘察，并就相关问题展开研讨，

随后，地区协调相关工作人员对低洼处采取挖沟、铺管等系统施工，顺利完成了管道改造、恢复路面等工作，解决了雨季积水难题。

家住附近小区的李女士表示：“以前一到下雨天，这路别提多难走了，现在再也不用绕远路或者蹚水了，真是方便多了！”

大件垃圾也有家 “微服务”实在

废旧床垫、沙发、桌子等大件垃圾的处理，成了居民日常生活中的困扰。“想让大件垃圾有个家”，和泰园物管会和热心业主们向西坝河北里社区提出了修建大件垃圾存放处的需求和建议。为此，社区召开议事协商会，邀请物管会、楼门长、居民代表共同协商，在和泰园小区25号楼西侧围墙旁设立大件垃圾存放处，减少了小区的安全隐患。

9小时连续奋战 换1200户居民一个暖冬

11月21日晚上，芍药居2号院供暖主管道爆裂发生泄漏，21栋楼、1200户居民的供暖问题怎么解决？为保障居民供暖正常，在筑牢防疫屏障的基础上，地区积极统筹各方力量，向前一步、未诉先办，拉开了一场与时间赛跑的紧急抢修“大战”。

芍药居2号院的供暖工作人员在值班时，发现供暖主管道爆裂，热水泄漏，影响锅炉正常运行，为避免事故发生，工作人员立即采取停暖措施，并第一时间联系相关维修队前来抢修。同时，将此情况上报地区

办事处和芍药居四社区居委会。

接到消息后，地区立即启动吹哨报到机制，地区城乡办工作人员随即联系区域管委供暖办工作人员，并前往现场查看具体情况。此时，刚处理完防疫相关工作的杨帆副乡长，在了解情况后也赶往现场，与区域管委供暖办的工作人员共同研讨解决方案。

芍药居四社区书记赵超组织社工通过微信群的方式，通知并提示芍药居2号院的居民在停暖维修期间做好个人防护，谨防感冒，并进一步做好解释说明工作。随后，带领

一名社工迅速前往现场。

现场经区域管委供暖办、地区城乡办、社区和维修队工作人员的共同排查得知，因芍药居2号院为老旧小区，供暖管道的老化造成了此次主管道热水泄漏。

在多方共同协调努力下，经过连续9个小时的奋战，维修队工作人员将热水排出，找到漏点，对破损管道进行了更换。11月22日早上，管道爆裂问题得以有序、高效解决，居民家中恢复正常供暖。



地区简讯

地区组织全体机关干部下沉社区 检查疫情防控工作落实情况

近期，针对疫情形势，地区组织全体机关干部下沉包片社区，围绕社区卡口“四件套”落实、居家隔离人员管控、公共场所防疫

安全等情况开展检查，协助社区为居家隔离人员安装门磁，对辖区公共卫生间张贴北京健康宝二维码，进一步筑牢辖区防疫屏障。

地区对工地开展疫情防控安全检查

近日，地区办事处副主任杨帆带队，城乡建设办公室工作人员组成检查组，对辖区5处在施工地开展疫情防控安全检查，并

督促施工方落实主体责任，筑牢疫情防控安全线，确保辖区施工项目安全稳定，营造良好的安全生产环境。

地区召开疫情处置“8小时”指挥调度会

11月13日，地区召开疫情处置“8小时”指挥调度会，深入传达学习中央、市、区防控指示要求，进一步统一思想、振奋精神、坚定信心；客观分析疫情防控存在的问题不足，总结梳理行之有效的经验做法，围绕更好地“以快制快、以变应变、精

准防控”，完善改进重塑指挥调度、制度机制、力量组成、社会动员等核心能力建设，做到守土有责、守土负责、守土尽责，坚决打赢本轮疫情遭遇战、阻击战、攻坚战。区政协副主席、地区包片领导张岩参加调度会并提出具体要求。

地区温馨家园开展线上手工制作活动

近日，地区温馨家园组织辖区残疾人朋友及家属、助残工作者，开展线上美丽中国结

手工制作活动，进一步丰富辖区残疾人业余生活，提高他们的动手能力。

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



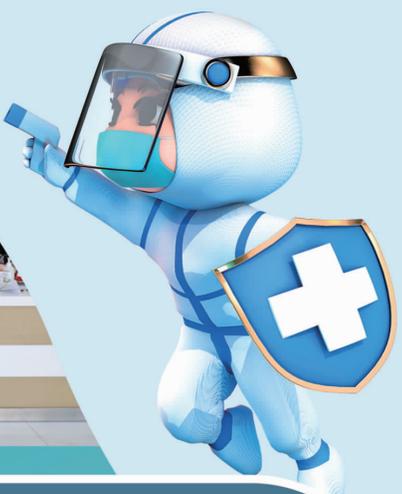
北京朝阳



文明朝阳



随时随地了解我们



这是一场没有硝烟的战争,有这么一群人,他们讲奉献勇担当,核酸录入样样行;他们不分昼夜,电话不停工作不停;他们不辞辛苦,全力保障物资配送;他们一丝不苟,辛勤付出;他们理解、支持、配合防疫一线的工作人员,做好自身防护;他们用微光成炬的力量,共同筑牢基层“战疫”防线。正因为有了他们,我们才迎来了抗疫成功的曙光。

冬疫终散 静待花开

党员已上 增援再上 机动备上 只为守护芍北

芍药居北里小区总占地面积约45万平方米,共有6栋商业楼宇,45栋居住楼宇,总建筑面积108.2万平方米,居住人口4万余人。由于人口密度大,外来人口多,人员流动性大,开展疫情防控工作成为重中之重。本轮疫情以来,芍药居北里多个小区连续出现多例阳性病例,多个楼出现混一结果异常,实行临时封(管)控。战“疫”的冲锋号吹响,为尽快阻断疫情传播链条,地区党员干部闻令而动,尽锐出战,义无反顾奔赴防疫前线,打响了一场芍北防疫保卫战。

“转战”不停 逆行冲锋在前

“我是党员,我先上。”近一个月来,一支支党员抗疫突击队充分发挥先锋模范作用和党员先锋模范作用,在驰援东坝、金鑫等兄弟街乡归来后,又马不停蹄地转战到保卫地区芍北战“疫”当中。

“居民有诉求,我们必响应。”机关干王炎斌、祁成超从驰援兄弟街乡开展疫情防控工作再到转战芍北,已连续在闭环一线奋战10余次,回来后二人在芍药居北里320号楼,共同负责3个单元楼居民的日常生活保障任务,环境消杀、入户发放抗原、快递外卖运送、垃圾清运、生活物资保障,这些成为了他们近期的工作日常。

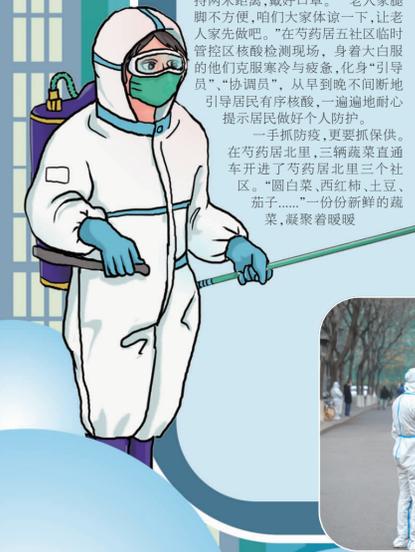
全员出战 增援“疫”线

疫情防控形势严峻复杂,接疾控部门通知,自11月24日零时起,芍药居北里小区进行为期三天的临时管控。在非正常时期,地区机关干部按照事先分工,全员出动奔赴一线,下沉各小区开展入户动员、核酸检测点秩序维护、卡口站岗执勤等工作。

“请大家提前准备好身份证,保持两米距离,戴好口罩。”“老人家腿脚不方便,咱们大家体谅一下,让老人家先做吧。”在芍药居五社区临时管控区核酸检测现场,身着大白服的他们克服寒冷与疲惫,化身“引导员”、“协调员”,从早到晚不间断地引导居民有序核酸,一遍遍地耐心提示居民做好个人防护。

一手抓防疫,更要抓保供。在芍药居北里,三辆蔬菜直通车开进了芍药居北里三个社区。“圆白菜、西红柿、土豆、茄子……”一份份新鲜的蔬菜,凝聚着暖爱。

千人心心,则得千人之力。疫情防控是一场硬仗,也是一场持久战,面对疫情,没有局外人。



暖心故事

同心“筑”坝 太阳宫“疫”不容辞

就居民需求和购药需求,作为“女战士”的她们,这已经不是头一次参与疫情防控支援任务了。“这次工作起来更加得心应手!”支援十八里店乡时察一平是“药长”,当时的情景对她来说依旧印象深刻,她说,满足居民的生活需求,确保大家平安健康是自己的任务和职责。

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

垃圾清运是疫情防控的重要环节之一,连日来,垃圾清运组身穿密不透风的防护服,头戴防护面屏,针对居民生活垃圾统一进行收集清运,全力筑牢防疫安全线。

“您好,请问您需要购买哪类药品?我们来帮您解决!”察一平和冀阳在此次任务中分别负责对接居民需求,作为“女战士”的她们,这已经不是头一次参与疫情防控支援任务了。

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

“您好,请问您需要购买哪类药品?我们来帮您解决!”察一平和冀阳在此次任务中分别负责对接居民需求,作为“女战士”的她们,这已经不是头一次参与疫情防控支援任务了。

“您好,请问您需要购买哪类药品?我们来帮您解决!”察一平和冀阳在此次任务中分别负责对接居民需求,作为“女战士”的她们,这已经不是头一次参与疫情防控支援任务了。

“您好,请问您需要购买哪类药品?我们来帮您解决!”察一平和冀阳在此次任务中分别负责对接居民需求,作为“女战士”的她们,这已经不是头一次参与疫情防控支援任务了。

“您好,请问您需要购买哪类药品?我们来帮您解决!”察一平和冀阳在此次任务中分别负责对接居民需求,作为“女战士”的她们,这已经不是头一次参与疫情防控支援任务了。

“您好,请问您需要购买哪类药品?我们来帮您解决!”察一平和冀阳在此次任务中分别负责对接居民需求,作为“女战士”的她们,这已经不是头一次参与疫情防控支援任务了。

“您好,请问您需要购买哪类药品?我们来帮您解决!”察一平和冀阳在此次任务中分别负责对接居民需求,作为“女战士”的她们,这已经不是头一次参与疫情防控支援任务了。

贴心服务

“流动大白”“蔬”送上门“爱心零食”每一幕都很暖

业主李女士表示,事发突然,没想到社区马上就建了微信群,及时、准确地告知大家封(管)控的时间,给大家吃了颗“心丸”。群内只要有居民提问或求助,短短几分钟内就会有专门的工作人员回复,实在是太快了。

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

应急队变身“消杀队”

助力地区防疫,这支队伍变身“环境消杀队”!

本轮疫情以来,地区有这样一支队伍,他们为做好环境消杀工作奔走走在辖区各个(管)控区,为筑牢地区防疫安全防线,他们时刻坚守在“疫”线,他们就是太阳宫“环境消杀队”!

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

正式上岗 任务有了新变化

“应急队”变身“消杀队”

2013年,太阳宫地区环境保障应急队应运而生。从成立初期的十几人到如今的35人,这支队伍目前由5个巡查组、3个应急机动组与十几名固定点位值守人员组成,负责辖区环境巡查、道路维护、环境清洁工作以及环境突发事件处置等工作。

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

24小时随时待命

24小时随时待命

在完成日常消杀工作的同时,队员24小时随时待命。令姜鹏印象最深的是,11月16日晚上11点多,他正在家中熟睡时,突然接到紧急任务,需要赶往太阳宫社区居委会开展消杀工作。

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

双向奔赴 共克时艰

双向奔赴 共克时艰

在王静红的影响下,她的爱人也参与到防疫志愿服务当中。为了安全起见,搭建的物资帐篷没有接通电力设施,她的爱人便每天将提前烧好的热水送到指挥部供大家饮用,为了确保夜间照明设施电量充足,他将指挥部内照明灯的电池带回家充电。

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

王静红:抗疫“老战士”总是冲在前

王静红:抗疫“老战士”总是冲在前

疫情就是命令,防控就是责任。面对新冠疫情以来,首都最为严峻复杂的防控形势任务,太阳宫地区党员干部、社工、志愿者、公安干警、医护,以及各级下沉干部、辖区企业职工,闻“疫”集结,逆行出征,再次投入到一线防控工作中。

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

认真细致 的“后勤部长”

认真细致 的“后勤部长”

确保防疫物资的稳定供应,是筑牢疫情防控屏障的坚实基础。为了不影响闭环工作人员准时进入大厦开展防控工作,王静红每天都早早醒来,天不亮就赶到物资帐篷,提前把准备工作都理好,严格把控每一个细节,确保后勤工作没有疏漏。

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

“疫”路坚守 当好“志愿守门人”

“疫”路坚守 当好“志愿守门人”

“疫情不退,我不退。”疫情期间,王静红曾多次带领温馨家园志愿者,积极投入到地区疫情防控工作中。利用平台优势策划、组织开展丰富多彩的主题活动,进一步丰富疫区居民精神文化生活,保障线上服务“不打烊”的同时,王静红还发动志愿者协助社区开展核酸检测、数据筛查、卡口值守、送药上门、送餐到家等服务保障工作,为打赢疫情防控攻坚战、持久战贡献志愿力量。

“您好阿姨,这是您的包裹。”为确保居民安全取快递,小区实行“人不出区、错峰取物”,为居家隔离居民提供送“货”上门服务,用爱心行动暖了居民的心。

健康提示

做好个人防护 保护自身健康

新冠病毒主要通过呼吸道飞沫和密切接触传播,做好戴口罩、勤洗手、常通风、保持安全社交距离等个人防护可以有效预防新冠病毒感染。为了更好地保护自身和家人的健康,请广大市民朋友参与、理解、支持和配合各项疫情防控措施,切实履行个人防疫责任,科学防疫,做自己健康的第一责任人。

①戴口罩。在室内外人员密集场所、乘坐电梯或公共交通工具时,均应规范佩戴口罩;出现发热、干咳、乏力、咽痛等症状时,在医院就医时,建议佩戴医用外科或以上级别口罩;口罩须及时更换,每个口罩累计佩戴时间不超过8小时。

②勤洗手。外出返家,护理老人、儿童和病人,触摸口、眼、鼻,咳嗽或打喷嚏,清理垃圾,接触快递、电梯按钮、门把手等公共设施等情况下,均应及时洗手或手消毒。不用未清洁的手触摸口、眼、鼻。

③常通风。择时开窗通风,每日开窗通风2~3次,每次20~30分钟;家中人较多、有病人或访客时,建议开窗通风;家中有居家隔离人员时,其所在房间应关闭房门,单独开窗通风。

④少聚集。尽量不去人员密集、空气流通差的场所,远离有发热或咳嗽症状的人员,减少聚集性活动,保持安全社交距离。

⑤保持环境卫生。日常居家以卫生清洁为主,必要时进行预防性消毒;厨房炊具、台面、餐具等要及时做好清洁消毒;定期清洁消毒厕所内卫生洁具和地面,表面有脏污或霉点时,要及时清洁消毒;马桶冲水前要盖马桶盖,保持存水弯水封。

⑥积极接种新冠疫苗。新冠病毒全人群易感,老年人是最脆弱的群体,且合并基础性疾病的比例较高,是感染新冠病毒后引发重症的高危人群,接种新冠疫苗始终是最有效的预防措施之一,建议无接种禁忌、符合接种条件的老年人尽快接种,已完成全程接种后满3个月要尽快完成加强免疫。

⑦养成健康生活方式。加强身体锻炼,坚持作息规律,保证睡眠充足,保持心态健康,健康饮食,戒烟限酒,保持健康心态,不信谣、不传谣。

⑧做好健康监测。如出现发热、干咳等症状,不带病上班、上学,不参加社会活动,不乘坐公共交通工具,用好抗原自测、核酸检测。

消防安全

高层建筑着火怎么办

1.发生高层火灾,千万不要盲目跳楼。当着火点位于下层,且所在楼层与着火层距离较远时,可关好门窗,拨打119等待救援。

2.在室内等待救援时,白天可用色彩明亮的衣物或者布条,夜晚可用手电筒、手机闪光,在窗口晃动起来,引人注意。

3.在逃生的过程中,一定不要乘坐普通电梯,火灾时,消防电梯会降到首层专供消防救援人员快速组织灭火行动,普通电梯可能因电源切断而停止使用,贸然乘坐电梯,可能会被困高空,导致无法逃生。

4.火灾逃生中,灵活运用防烟楼梯间来阻隔烟气,形成安全屏障,可以为我们争取更多逃生时间;逃生过程中,记得确保防火门为关闭状态,否则下层的烟气会顺着楼道往上蹿,迅速蔓延到顶层。

5.若所处楼层距离避难层较近,在楼道有烟无火的情况下,可戴上防烟面罩或用浸湿的毛巾衣物捂住口鼻,弯腰低姿前往避难层避难,一般防烟面罩的有效逃生时间是30分钟。

6.当所在楼层在着火层之上且距离很近,在打开房门之前,要先用手背触摸门或把手,如果不烫表示火焰离你还有段距离,然后开门判断烟气是否侵入逃生通道,如无逃生条件,应立即退回室内等待救援。

7.假如摸门把手已感到烫手,或有烟雾从门缝钻进,应退回房中,用床单被罩等浸湿后堵住门缝,固守待援。

8.当所在楼层在着火层之下且距离很近,开门前,要先用手背测试门或把手温度,并开门查看是否有烟气倒灌,如烟气很少,可佩戴防烟面罩或用浸湿的毛巾衣物捂住口鼻,弯腰低姿朝楼下逃生。

9.不要在楼下围观,避免火灾引发高空坠物带来的伤害;已经逃离险境的人员,切不可贪恋财物、重返火场。



大火临头莫慌张,沉着逃生是良方。及时拨打“119”,消防通道要通畅。迷恋财物不可取,贻误时机把人伤。冷静观察寻出路,争取尽快离火场。

大火封门难逃生,浸湿被褥紧堵门。泼水降温又呼救,求助外援保生存。安全疏散最重要,寻找通道莫乱神。防止中毒须小心,毛巾捂鼻匍匐行。

学党史

伟大精神(十九)

大寨精神

精神背景:1953年,大寨村党支部组织村民向穷山恶水宣战,制定出十年造地规划。他们凭着一双手、两个肩膀、一把镢头、两个箩筐不分昼夜地苦干,十年的功夫,改造了大寨的七沟八梁一面坡,不仅解决了温饱问题,而且每年上缴国家20多万斤余粮。

精神内涵:政治挂帅、思想领先的原则;自力更生、艰苦奋斗的精神;爱国家、爱集体的共产主义风格。

精神解析:大寨精神和大庆精神、雷锋精神等伟大精神一样,是新中国成立后我们党培育的时代精神,曾影响了一个时代人的精神风貌。大寨精神是中华民族“勤劳勇敢、自强不息”的民族精神和我们党倡导并实践的社会主义、集体主义、爱国主义精神相结合诞生的时代精神。

“两弹一星”精神

精神背景:1964年10月16日,大漠深处一声巨响,我国第一颗原子弹爆炸成功;1966年10月27日,我国第一颗装有核弹头的中近程地地导弹飞行爆炸成功;1967年6月17日,我国第一颗氢弹空爆试验成功;1970年4月24日,我国用“长征一号”运载火箭成功发射第一颗人造卫星“东方红一号”。在一穷二白的基础上起步,新中国仅用了10年左右的时间就创造了原子弹爆炸、导弹飞行和人造卫星上天的奇迹,取得了“两弹一星”事业的辉煌成就。

精神内涵:热爱祖国、无私奉献;自力更生、艰苦奋斗;大力协同、勇于攀登。

精神解析:“两弹一星”精神是爱国主义、集体主义、社会主义和科学精神的生动体现,是中国人民在党的领导下创造的宝贵精神财富,今天的载人航天、探月工程、北斗导航和天问任务,都是在新时代继承和发扬“两弹一星”精神取得的丰硕成果。“两弹一星”精神有着历久弥坚的生命力,必将继续引领我们去战胜艰难险阻、攀登新的高峰。

生活服务

怎么吃更科学?
十条膳食建议可参考

老年人:补充优质蛋白 保持健康身心

1.高烧、服用药物会造成食欲不振,进餐次数、进食量减少,应积极自我鼓励,努力保持平时的进餐次数和进食量。

2.坚持食物多样,包括谷薯、蔬菜、菌藻、蛋奶、水产、畜禽肉以及大豆、水果、坚果等不同种类的食物。

3.制作细软食物,适应老年人的咀嚼、吞咽能力。

4.保证每日进食的蔬菜量不少于300克,深色叶菜占1/2;选择蘑菇、木耳等菌藻类食物。

5.增加蛋奶、水产、畜禽肉以及大豆等富含优质蛋白食物的摄入量。

6.新鲜水果不少于200克,多选富含维生素C的柠檬、猕猴桃、橘子、柚子、樱桃等水果。

7.少量多次,主动足量饮水。每次100~200毫升,每天1500~2000毫升。

8.进行适度营养补充。在进食状况不良的情况下,可以适度服用老年营养配方粉、蛋白粉、维生素和矿物质补充剂。

9.不饮酒,不轻信夸大宣传。

10.保持积极心态,进行适度运动,规律作息,保证充足睡眠。

儿童青少年:合理作息 不要挑食

1.食物种类丰富,每天12种及以上,每周25种及以上。包括谷薯类、蔬菜水果、鱼禽肉蛋、奶类、豆类和坚果等,做到荤素搭配、粗细搭配、五颜六色。

2.多吃新鲜蔬菜、水果、大豆、奶类、谷类食物。每天300~500克蔬菜,做到餐餐吃蔬菜,深色蔬菜占一半以上。适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,优选鱼虾、禽肉和瘦肉,少吃肥肉。

3.食物烹调合理,多用蒸煮炖或凉拌,少用煎炸烤。少放油和盐,饮食清淡不油腻。

4.足量饮水,首选白水,少量多次饮水。6~10岁儿童每天饮水1000毫升,11~13岁每天1100~1300毫升,14~17岁每天1200~1400毫升。少喝或不喝含糖饮料,禁止饮酒。

5.一日三餐,定时定量,早餐

吃好,午餐吃饱,晚餐适量。少在外就餐,少点外卖。饭前洗手,用公筷,不浪费食物。

6.可以选择天然、新鲜的蔬菜水果、奶制品和坚果作为零食。少吃薯条、辣条、糖果等高油、高盐、高糖的食物。

7.不偏食、不挑食,培养健康饮食习惯。

8.购买包装食品时利用营养成分表,寻找营养价值高的食物。不吃过期和无生产日期、无质量合格证、无生产厂家的“三无”食品。

9.做到吃动平衡,尽可能多户外活动时间,坚持每天中高强度身体活动1小时以上,如跑步、打球等。

10.合理作息,保证充足的睡眠时间,幼儿和小学生每天10小时、初中生每天9小时、高中生每天8小时。

孕产妇:多晒太阳做好体重管理

1.食物多样,食物种类尽可能增加,每天食物应包括谷薯类、新鲜蔬果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,每周至少食用2次水产品,餐餐有蔬菜,天天有水果,保障营养摄入,但不过量。

2.注意饮食卫生,采购新鲜卫生食材,勤洗手,生熟分开,推荐公筷公勺或分餐制。

3.规律进餐,足量饮水,推荐喝白水或茶水,不喝或少喝含糖饮料,避免浓茶和咖啡,不食用高油、高盐、高糖的食物,禁烟酒。

4.冬季缺乏阳光或户外活动不足,可服用维生素D补充剂10μg/d;注意叶酸和铁的补充,孕前每天补充400μg叶酸,持续3个月,孕期继续每天补充叶酸400μg;常吃含铁丰富食物,选用碘盐,可遵医嘱合理选择营养素补充剂加以补充。

5.早孕反应严重者,可少量多餐,首选富含碳水化合物,易消化的粮谷类食物,适当补充维生素B1、维生素B2、维生素B6和维生素C等。

6.适当身体活动,做好体重管理。

7.疫情期间孕检时应做好自我防护,关注血压、血糖等指标,如出现异常请遵医嘱。

8.产妇产后应尽早开奶,坚持母乳喂养。

9.产妇产“坐月子”期间食物多样但不过量,无特殊食物禁忌,多喝汤水,但喝汤的同时要吃肉,不宜喝多油浓汤。重视整个哺乳期营养,保证整个哺乳期营养充足和均衡,以持续进行母乳喂养。

10.保持愉悦心情,充足睡眠,学会释放压力,避免焦虑。

素补充剂加以补充。

5.早孕反应严重者,可少量多餐,首选富含碳水化合物,易消化的粮谷类食物,适当补充维生素B1、维生素B2、维生素B6和维生素C等。

6.适当身体活动,做好体重管理。

7.疫情期间孕检时应做好自我防护,关注血压、血糖等指标,如出现异常请遵医嘱。

8.产妇产后应尽早开奶,坚持母乳喂养。

9.产妇产“坐月子”期间食物多样但不过量,无特殊食物禁忌,多喝汤水,但喝汤的同时要吃肉,不宜喝多油浓汤。重视整个哺乳期营养,保证整个哺乳期营养充足和均衡,以持续进行母乳喂养。

10.保持愉悦心情,充足睡眠,学会释放压力,避免焦虑。

一般人群:膳食合理 足量饮水

1.营养与免疫密切相关,合理营养、均衡膳食对提升免疫力,维持健康至关重要。

2.日常膳食食物多样,每天至少摄入12种食物,每周至少25种食物,做到粗细搭配、荤素调配、深浅搭配、干稀搭配。

3.三餐吃主食,适当增加全谷物和薯类的比例,包括玉米、小米、燕麦、荞麦、红薯、杂豆类等。

4.适当增加鱼、禽、蛋、瘦肉、奶、豆制品等含优质蛋白质食物,摄入适量的动物肝脏。

5.多吃新鲜蔬菜和水果,每天至少300克的蔬菜,200~350克水果,多选应季、新鲜、深色蔬果。

6.规律进餐,定时定量,饮食有节,不暴饮暴食,不过度节食,养成良好饮食习惯。

7.清淡饮食,控制烹饪中油盐糖的使用,多采用蒸、煮、炖等方式,少油煎炸。

8.主动足量饮水,推荐白水或茶水,成年人每天1500~1700毫升,必要时增加饮水量;不推荐喝含糖饮料,不推荐饮酒。

9.可适当选择水果、生食蔬菜、奶制品,适量坚果作为零食,少选高盐高油高糖食物。

10.积极运动,每天坚持30分钟的中等强度身体活动,避免久坐,保证充足睡眠。

在朝阳如何线上就医购药 看这里

目前,北京市朝阳区互联网诊疗平台正式上线,居民在日常生活中遇到健康问题,关注“北京市朝阳区互联网诊疗平台”微信公众号,按照步骤就能得到专业医生服务,还能实现线上开药、线下取药。

不仅如此,居民在线上咨询后,可通过“线下极简取药”的方式开药。以北京市朝阳区六里屯社区卫生服务中心为例,就医患者凭医保卡或电子医保卡可以在简易门诊内完成挂号、开处方、缴费、取药及常规检查。

年龄在65岁以上的患者可以提前联系家庭医生进行预约,充分享

受线上问诊、预约取药和健康管理服务,在保证用药安全的前提下,家庭医生开出虚拟处方发送至药房,配药后药品集中送至便捷开药,极简取药门诊,患者只需按约定时间前来就可以完成缴费和取药。

截至目前,北京市第一中西医结合医院、朝阳区第三医院,以及崔各庄、劲松、八里庄、建外等街乡社区卫生服务中心已经入驻互联网诊疗平台,并能提供线上诊疗服务,同时加强对居家康复人员的线上随访和健康监测。此外,区属医院也能通过该平台,为基层医疗机构提供会诊指导。

相关

三家医院推出“云诊疗”

垂杨柳医院、朝阳医院、首都儿科研究所等也通过医院APP、微信公众号推出“云诊疗”,方便患者线上咨询和就诊。

垂杨柳医院



垂杨柳医院在微信公众号推出“云诊疗”,未在线上绑定的用户通过“预约挂号——新预约挂号”界面注册关联档案,老用户直接进入预约挂号,首页的“云诊室”预约即可。

“云诊疗”包括两个部分:互联网诊疗:适合慢病患者(三个月内在医院曾经有就诊记录);互联网咨询:初诊、复诊患者均可,仅给患者提供诊疗建议。

朝阳医院



朝阳医院推出“朝阳健康云”APP,居民下载注册后,在线选择科室医生和咨询时间,就能进行预约挂号、线上咨询;

首都儿科研究所



首都儿科研究所入驻的是“京医通”,居民通过关注“京医通”公众号,进入互联网复诊模块,选择儿研所医院和医生,可以实现预约挂号、线上咨询等。

12月起,这些新规将影响你我生活

1. 部分抗癌药品和罕见病药品可享增值税优惠
财政部等部门发布第三批适用增值税政策的抗癌药品和罕见病药品清单。自12月1日起,清单中的药品,国内环节可选择按3%简易办法计征增值税,进口环节按3%征收增值税。其中包括51个抗癌药品制剂和原料药、20个罕见病药品制剂和原料药。

2. 反电信网络诈骗法来了
《中华人民共和国反电信网络

诈骗法》自2022年12月1日起施行,加强对公民个人信息的保护,对境外电信网络诈骗的打击,采取限制出境措施等,加大惩处力度,详细规定了不同机构的违法责任,对相关人员依法追究刑责,或予以罚款、拘留等行政处罚。

3. 处方药网络销售实行实名制
《药品网络销售监督管理办法》自2022年12月1日起施行,明确疫苗、血液制品、麻醉药品、精神药品等国家实行特殊管理的药品不

得在网络上销售;处方药网络销售实行实名制;处方药与非处方药应当区分展示,处方药销售主页面、首页面不得直接公开展示包装、标签等信息;通过处方审核前,不得展示说明书等信息,不得提供处方药购买的相关服务。

4. 中小学生学习普通话水平将划分为6级
教育部、国家语言文字工作委员会发布《中小学生学习普通话水平测试等级标准及测试大纲》(试行),将中小

学生的普通话水平划分为6级,规定了测试的内容、范围、试卷构成和评分标准等,适用于义务教育阶段小学五年级及以上学生普通话水平的测评或评估监测。该规范将于2022年12月15日起实施。

5. 北京医保个人账户家庭共济
12月1日起,备案成功的家庭成员可共济使用职工医保个人账户资金。资金可用于参加本市城乡居民基本医疗保险和长期护理保险缴费、购买本市补充医疗保险。