

太阳宫报



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4月30日（农历壬寅年三月三十） 星期六 第4期（总第76期）

四月地区圆满完成 6轮区域核酸检测

4月4日、6日、8日，地区各方力量接续奋战，圆满完成13万余人次的区域全员核酸检测工作；4月25日、27日、29日，地区再次开展三轮核酸检测，在多方助力下，圆满完成23万余人次的核酸检测，结果全部为阴性。为切实保障辖区居民群众生命健康安全，坚决打赢疫情防控阻击战打下了坚实基础。



▲居民群众有序排队检测

▲辖区青少年参与核酸检测

“快”字当头 多方驰援

4月底，在地区核酸检测现场，从石景山区、安贞医院、朝阳区委区政府有关部门、驻地单位等各方奔赴而来的朋友们，辛勤工作、默契配合、任劳任怨，共同展现出齐心协力、共克时艰的时代风貌和北京精神。

4月24日深夜接到支援任务后，石景山区连夜统筹调度，4月25日早上6点准时到达太阳宫地区办事处，石景山区人民政府党组成员、副区长申健率领军卫委、组织部同志到场支援、协调指挥，共派出医务工作者180人、社区志愿者140人及其他人员6人合计326人，全要素支援地区核酸检测工作。从前期物资准备，到调配医务工作者、志愿者，到现场的登记、采样，石景山区志愿团队用坚毅和敬业精神赢得了地区居民群众的大力赞扬。

科学统筹 高效组织

提前部署，统一思想。为做好几轮区域核酸检测工作，地区提前部署行动，多次召开核酸检测工作部署会，传达近期疫情防控形势，学习市、区有关疫情防控工作最新精神，强调全地区要把核酸检测和疫情防控作为政治任务，提高政治站位，严肃纪律，严防死守，以快制快，坚决保质保量完成区域核酸检测任务。

落实机制，科学统筹调度。在几轮区域核酸检测行动中，地区坚持贯彻实施“点长负责制”，即每处检测点由“点长”负责本区域的统筹调度工作。每处“点长”由1-2名处级领导干部担任，基本按照包片社区落实。当日检测点采样工作启动后，在“点长”的统筹调度下，地区机关各包片部门负责人、机关干部全部下沉到点位，全力负责该点位的相关工作，发现问题、不足，及时沟通协调处理。

每日复盘，优化机制。地区疫情防控工作领导小组每日召开复盘会，各工作组加强沟通，共同梳理当日工作情况，及时总结经验做法，针对存在的问题和不足举一反三，强化整改，优化点位和通道设置，完善后续工作计划，确保登记、采样、送

山区志愿团队用坚毅和敬业精神赢得了地区居民群众的大力赞扬。

4月27日、29日，安贞医院克服困难，抽调240名医务人员，与太阳宫社区卫生服务中心240名医务人员默契配合、互相协助，全力做好地区核酸检测采样工作。朝阳区政务服务管理局、卫生健康监督管理局等部门派出20余名党员干部分赴各点位，协助完成扫码登记、物资配送、秩序维护等工作。

4月29日，云南省政府驻京办事处党委办公室主任马骅积极与属地太阳宫社区联系，主动支援检测工作。北京市朝阳区人民法院亚运村法庭也积极派出志愿者支援属地西

工作实际情况，地区统筹设置核酸检测采样点和通道，引导居民群众分时段、分批前往采样点，进一步提高了全员检测效率。

闻令而动，众志成城。为全力做好区域核酸检测任务，在地区处级领导班子成员的统筹协调下，区乡人大代表、机关干部、太阳宫社区卫生服务中心、乡联社、新纪物业公司、新纪物业公司、乡应急队工作人员、社区（村）工作者、保安、志愿者、太阳宫派出所干警等各方力量闻令而动，全力以赴投入实战，保障了核酸检测工作顺利进行。

宣传发动，提高效率。为保障辖区居民群众积极参与区域核酸检测，地区组织各社区通过发布微信公众号信息、微信群公告、张贴海报通知、电子屏滚动播放、打电话、入户走访等多种方式，发动居民主动配合参与区域核酸检测工作，地区“党建领航太阳宫”微信公众号也及时推送有关检测点位、疫情形势、居民须知等方面的信息。同时，地区积极回应群众关切，就生活物资保障等百姓关心的问题，加强监督检查，实地探访辖区商超，营造了同心抗疫的良好氛围。结合居民群众生活

坝河北里社区检测工作。此外，朝阳区税务局麦子店税务所向地区捐赠了10箱共计400件医用防护服，助力地区一线检测工作。

朝阳区四套班子领导高度重视，靠前指挥包街乡，每轮核酸检测当天，区政协党组书记、主席王旭深入地区检查指导，实地了解检测情况、进度，就检测点秩序维护、提高检测效率、强化社会面人员排查管控、做好居民服务保障等重点工作提出要求和意见建议。区政府、区政协、区纪委、区委统战部、区农工委、区农业农村局等有关部门同志也来到现场，面对面指导督战，共同帮助地区提升核酸检测工作水平。

高效运转，全力保障。在区域核酸检测工作中，乡联社、地区综合保障办、民生保障办、物业等积极协调配合，环环相扣，全力保障各类物资、设备供应，为核酸检测工作提供坚实的后勤保障。检测工作开始前，乡联社积极组织人员，加班加点搭建帐篷、拉线接灯、安装接线板、设置引导通道、转运物资，全力做好核酸检测采样点的现场环境布置和物资配送工作。检测工作中，地区综合保障办、民生保障办工作人员认真巡查，及时与各检测点“点长”沟通联络，确保物资充足、安全、有效使用。

太阳宫乡喜获“国家卫生乡”称号

近期，在纪念爱国卫生运动70周年暨朝阳区第34个爱国卫生月主题宣传活动中，太阳宫乡荣获了“国家卫生乡”（2020-2022）称号。

全面部署 监督检查

地区领导班子将爱国卫生工作纳入重要议事日程，成立领导小组，组建工作专班，加强动员部署，形成工作体系，切实做到创卫工作有计划、有部署、有检查、有总结。领导班子成员带领相关职能部门加强创卫督导检查，现场提出整改意见，要求相关单位、部门务必提高思想认识，对照创卫要求，积极整改落实。

夯实机制 加强治理

地区夯实“两网”融合、“每月四个主题日”、处级领导干部“一包到底”、结对共建、街巷长、楼门长等工作机制，完善群众宣传发动长效机制，大力开展环境治理，着力清脏、治乱、增绿，通过加强治理、全民参与，主次干道、背街小巷环境焕然一新，交通秩序井然有序，垃圾分类、文明出行理念深入人心。

完善设施 集中整治

地区持续推进休闲广场、园林景观、休闲设施和停车场建设，改善



辖区居民休闲娱乐环境。完善河长制组织体系，全面推行“河长制”网格化管理，坚持每日对管辖河道进行巡视，加快整治坝河入河排污口，及时发现、反馈问题。防控大气污染，推进扬尘治理，加大巡查力度，强化夜间巡查管理、措施管理。加大经营秩序监督、处罚力度，开展综合执法，坚决清理无照游商。

宣教并重 务实利民

地区广泛开展“清洁家园、灭蚊防蝇”爱国卫生活动，通过聘请专业消杀公司、规范中小餐饮企业病媒

生物防制设施、完善防蚊蝇设施等方式，进行病媒生物综合防治。广泛开展健康知识宣传，组织社区义诊活动，推进家庭医生签约工作，积极引导健康新生活。充分利用宣传栏、电子屏、宣传条幅、海报、微信公众号等手段，全方位、多层次、立体化宣传创建工作，大力营造创卫氛围。

创卫工作只有起点，没有终点。今后，太阳宫乡将持续巩固卫生创建成果，营造更加干净、清洁、卫生、文明、有序的环境，共建健康美好生活，让更多的辖区居民群众共享创建成果。

区、乡人大代表线上集中履职学习培训

4月21日，太阳宫地区组织区、乡人大代表开展线上集中履职学习培训。人大太阳宫地区工委主任、区乡人大代表李华，地区工委副主任、乡人大主席李军及50余名区乡人大代表参加。

根据疫情防控要求，本次培训主要采取线上学习方式，部分区乡人大代表在乡机关会议室集中学习，乡联社人大代表在乡联社分会场集中学习，其他代表以“腾讯会议”视频形式参与线上学习。

本次培训由全国人大常委会副

秘书长、机关党组书记信春鹰针对《中国共产党与我国的根本政治制度》《深入学习贯彻习近平法治思想，做好人大立法监督工作》进行了线上专题辅导和讲解。培训会上，人大地区工委主任李华对人大代表履职培训学习提出了具体要求，希望各位代表通过此次培训，加强理论知识学习，拓宽专业领域，优化知识结构，进一步提高政治理论水平；树立法治观念，弘扬法治精神，进一步提升运用法治思维和法治方式开展工作、解决问题的能力，更好地发挥

代表作用。李军主席主持会议并详细介绍了“北京人大网上课堂”学习专题安排情况，要求各位代表根据工作实际需要，充分利用网上课堂学习平台自主学习，不断增强政治判断力、政治领悟力、政治执行力；要胸怀大局，以首善标准做好人大代表履职，加强立法监督等专题和应用基础知识的学习。

会后，代表们纷纷表示，此次培训学习进一步增强了政治素养、业务水平和履职能力，为切实做好代表依法履职工作打下坚实基础。

太阳宫村产改工作取得阶段性胜利



近年来，太阳宫乡一直积极稳妥推进村级产权制度改革工作，不断发展壮大村集体经济，为社员增收谋福利。近期，太阳宫村产权制度改革工作取得了阶段性胜利。

> 发放股权证 社员变“股东”

2017年，太阳宫村启动村级产权制度改革，对村集体资产进行了量化。2021年底，经过前期的宣传发动、集体资产清产核资、集体成员资格确认、股权份额确认登记等程序环节，太阳宫村依法成立了新型集体经济组织——太阳宫村股份经济合作社。2022年4月15日，太阳宫村举行了股份经济合作社股权证发放仪式，为社员代表颁发了股权证书，太阳宫乡副乡长林斌、乡产改办副主任石卫东、太阳宫村股份经济合作社社员代表及乡产改办工作人员参加。股权证书的发放标志着太阳宫村产权制度改革工作取得阶段性胜利。

“目前，股权证书已经陆续发放到社员手中。”太阳宫村股份经济合作社社长、村党支部书记孙毓莲介绍，村股份经济合作社是将集体经营性净资产折股量化改制而成的，是以资产为纽带、社员变股东的新型农村集体经济组织，以

促进集体经济发展、保障社员利益为主要职能。而股权证书，则是用来证明本集体经济组织成员（社员）占有集体资产股份、参与管理决策、参加收益分配、享有流转、继承权等权益的有效凭证。

85岁的徐凤彩和83岁的郝淑英是太阳宫村三小队的成员，4月19日，在工作人员的热情帮助下，俩人顺利领取了“双份”股权证书。“老头子，给我念念我的证书上都写了什么？”“这上边标记的有股权证号、集体组织名称、发证日期，还有你的姓名、身份证号、股权信息……你占有村集体资产51股，我有60股呢。”徐凤彩说，自己和老伴在太阳宫乡生活多年，这次能够领到村股份经济合作社的股权证书，感到非常高兴！100岁的金世珍，是太阳宫村一小队的成员，也领取到了红色的股权证书。“有68股呢！谢谢你们，真好！”握着“红本本”，老人高兴地说道。

> 1717名社员领到补贴 共享成果

2006年底，太阳宫村村民全部转居转工，近20年来未发放村内各项福利待遇，部分社员存在生活困难等情况。为凝聚在职职工对村集体的归属感，提高退休人员的生活水平，让所有社员共享村级产权制度改革的成果，2022年，太阳宫村计划发放成立村股份经济合作社以来的首次补贴。

3月份，经过多次会商讨论，太阳宫村研究制定了《太阳宫乡太阳宫村经济合作社首次补贴发放方案》，明确了补贴发放对象为2021

年12月31日在太阳宫乡太阳宫村股份经济合作社登记在册的持有股权的社员。4月15日，太阳宫村启动了首次补贴发放工作，享受补贴的社员人数为1717人。本次补贴发放工作持续至4月25日。

太阳宫村股份经济合作社社长、村党支部书记孙毓莲说，产权制度改革给太阳宫村带来了切实的改变。下一步，太阳宫村将不断探索股份经济合作社发展新思路，进一步发展壮大村集体经济，为全体社员增收谋福利。

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



随时随地了解我们

地区简讯

地区开展义务植树活动
为太阳宫体育休闲公园补种百余棵新树

4月24日,地区在太阳宫体育休闲公园开展了义务植树活动。北京市绿化基金会、区园林绿化局、区纪委、区绿委办、中央民族大学教育基金会、北京航空航天大学教育基金会、宋庆龄基金会、民进北京朝阳新闻出版联合支部、三元食品有限公司及地区企事业单位工作人员参加。

活动开始前,地区办事处主任陈鹏介绍了地区“互联网+全民义务植树”基地的发展历程,随后大家按照分工,在公园内补种了百余棵新树。活动结束后,植树基地工作人员为参加植树人员颁发了义务植树证书。

地区召开“吹哨报到”会

近日,地区召开“太阳宫新区D区土地一级开发项目一土储上市吹哨报到”会,研究讨论地铁17号线施工场地内建筑物、施工区、配电箱、开闭器、控制点等迁改、拆除事宜。会上,地区工委书记李华介绍了上市地块的具体情况,土地上市的重要性;市重大办、区规自分局、区城管委、区住建委、区供电局及轨道交通、道桥集团、冠城集团等相关委办局、企业领导就地

块内箱变拆改问题进行了协商讨论;李华书记就做好下一步工作提出了具体要求。

4月19日,地区召开芍药居北里老旧小区供排水改造项目“吹哨报到”会,协商推进小区供排水改造项目相关事宜。会议由地区工委书记李华主持,地区办事处副主任杨帆,区水务局、住建委、城管委,市排水集团、自来水集团相关负责人员参会。

地区召开牛王庙村房屋功能置换推进会

4月18日,地区召开牛王庙村房屋功能置换推进会,协调解决地铁12号线盾构施工下穿牛王庙村涉及房屋问题。地区工委书记李华、办事处副主任杨帆,区住建委、

北京市轨道交通建设管理有限公司四中心、中铁四局及地区相关部门、太阳宫派出所、乡联社、牛王庙村委会、牛王庙社区、天旭暖通有关工作人员参加。

地区召开七圣中街园区环境工作协调会

4月14日,地区组织召开七圣中街园区环境工作协调会,围绕区域停车、交通、绿化、疫情防控、党建等工作,与大众集团总部、字节跳动、高和资本等园区单位进行协

调推动。会议由地区办事处主任陈鹏主持,办事处副主任林斌,平安办、城乡办、党群办、地区工会相关人员参加。

地区便民服务中心迎来两区观摩团

4月12日、14日,地区便民服务中心作为朝阳区街乡级政务服务中心代表,分别接待了西城区和石景山区政务观摩团。活动中,观摩团参观了地区政务大厅,详细了解

了大厅的区域设置、服务设施、办事流程等内容,并就有关业务进行了交流学习。本次活动促进了各区政务服务交流,提升了便民服务中心服务质量。

地区开展国家安全教育日活动

4月15日,地区组织开展国家安全教育日活动。地区办事处副主任陈彤,相关部门及各社区工作人员、社区居民参加。现场共发放国

家安全宣传折页、宣传品百余份。本次活动,进一步加强了辖区居民的国家安全意识,在全辖区营造了维护国家安全的良好氛围。

地区开展爱国卫生月主题宣传活动

4月13日,地区举办了以“文明健康 绿色环保”为主题的宣传活动。本次活动通过设置宣传展板的

形式,向过往群众宣传了卫生健康、科学健身、合理膳食等方面的爱国卫生知识。

地区开展清明线上分享活动

4月4日至10日,地区新时代文明实践所联合地区融媒体中心,共同推出“祭先烈 忆先贤 赏春色”线上分享活动。

“清明春色集”两大板块,邀请辖区居民通过线上分享诗歌、书画、摄影作品的方式,共同追思故人、欣赏美景,铭记生命的真谛。

本次活动包括“清明诗歌会”

地区开展无偿献血活动
28家单位自愿献血超12万CC

4月22日,地区组织开展2022年度团体自愿无偿献血活动。地区办事处副主任文艳萍现场查看会场布置情况,慰问献血群众及工作人员,检查工作开展情况,处理突发事件。

早上8点,部分居民便早早来到地区排队等候,扫健康码、填写体检表。活动现场,在工作人员引导下,献血志愿者有序进行血压测量、脉搏等常规检查,完成抽血化验及身份信息录入,进入等候区等待采血,医务人员耐心地为大家讲解献血常识及献血后需要注意的相关事项。

为保障此次献血工作顺利开

展,地区办事处提前筹划,周密部署,强化落实,结合辖区实际,从2月份开始宣传动员,普及无偿献血相关知识,提高了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;制定详细方案,确定人员分工,合理布置会场;细化献血指标及名额分配等具体工作,得到辖区企事业单位及各社区的积极配合,无偿献血工作有序、顺利进行。

据统计,今年地区共开展了2次献血活动,共有28家单位参与,上站人数800余人,其中合格555人,成功献血617个单位,合计血量123400CC。

地区拆除800余处防盗窗护栏
畅通生命安全通道

编者按

防盗窗在不少人看来是保护家庭的“安全门”,然而,随着人防、技防的逐步完善,防盗窗的“防盗”功能越来越小,反倒是近年来越来越多的火灾案例警示人们,不当设置的防盗窗可能成为影响火场逃生的“夺命窗”、生命救援的“拦路虎”。

在牛王庙村有不少未经批准建设的、不符合安全标准的防盗窗护栏,存在很大安全隐患。4月13日至18日,地区按照统一安排部署,组织工作人员,依法有序进行了拆除,共拆除防盗窗护栏823处,彻底打通了群众的生命安全通道。



提前部署 周密安排

4月13日,地区召开落实朝阳区关于安全消防工作专题协调会,地区平安办、流管站、牛王庙社区、牛王庙村、天旭物业、田华十二公司有关工作人员参加。

会上传达了4.12会议精神,听取了牛王庙村村民自建出租房、彩钢板房和防盗窗护栏摸排、智慧村庄管理相关工作情况的汇报,围绕防盗窗护栏拆除、彩钢板房整治、出租房屋配备灭火器和安装烟感报警器、电动自行车不进屋不入户等重点,进行了安排部署。陈鹏乡长提出了具体工作要求:要明确各方

职责,严格落实消防安全;要坚持科学防治,精准施策,严格落实各项防疫要求。

为压实工作责任,4月14日,地区召开了牛王庙村村民自建出租房防盗窗护栏拆除工作协调会,就相关工作进行全面部署。会上,宣布成立牛王庙村安全隐患清理指挥部,就做好防盗窗护栏拆除工作提出了

具体要求:要提高政治站位,切实做好四项工作,将护栏拆除工作作为“牛鼻子”,统筹推进烟感报警器安装、灭火器配备、电动车集中充电建设工作;要加大人防、物防、

技防投入,加强隐患排查治理力度;要以护栏拆除工作为契机,建立工作台账清单,确保工作全过程有迹可循;党员干部要带头响应号召,充分做好入户宣传动员工作,营造良好的工作氛围,确保安全有序、保质保量地完成工作任务。

会议要求,各相关部门要清醒认识当前消防安全形势的严峻性,充分汲取近期发生的火灾事故教训,结合疫情防控要求,明确职责,认真履职,以更大的决心、更硬的措施、更严的手段,全力维护地区消防安全形势稳定。

多方配合
高效行动

“拆除护栏工作是场硬仗,全体党员干部必须一鼓作气,集中一切力量,排除一切干扰,坚决彻底打好此次攻坚战,让辖区百姓的人身财产安全得到保障。”

经过前期充分摸排、动员和协调,4月13日下午,牛王庙村村民自建出租房防盗窗护栏拆除工作正式启动,地区平安办、太阳宫派出所、牛王庙消防救援站、流管站、牛王庙村、天旭绿化公司、田华十二公司等有关部门单位凝心聚力,全力配合,按照分工,分成2个小组有序开展工作中。其中,牛王庙村村委会在地区平安办的统筹指挥下,牵头负责了入户动员和群众的宣传解释沟通等基础性工作。其他部门、单位有的负责现场拆除施工作业,有的负责外围环境保障,还有的负责安全巡视检查……

经过大家的共同努力,4月18日,牛王庙村村民自建出租房防盗窗护栏拆除工作圆满完成,共出动各方力量300余人次,拆除防盗窗护栏823处。

完善举措
筑牢防线

在推进防盗窗护栏拆除工作的同时,地区加快安防措施建设,进一步提升群众安全感。4月10日,天旭绿化公司、田华十二公司对牛王庙村外围千米米破损防护栏进行了封堵、加固,并安装了防攀爬刺。接下来,地区还将为出租房屋配备安装烟感报警器,在村内主要道路、重点区域加装摄像头。同时,加强24小时安保巡逻值守,依托大数据,实现“技防+物防+人防”立体智慧化管控,全面筑牢牛王庙村安全防线,提升群众安全感、满意度。

芍北117号楼底商所涉违建拆除 助力旧改进程提速

老旧小区改造事关社会治理,事关民生福祉。为顺利推进芍药居北里老旧小区改造,地区依法依规、积极稳妥地对小区内摸排核实的违法建设进行拆除。4月12日,经过充分地宣传动员、沟通协调后,地区对小区117号楼所涉及的底商违建依法予以拆除,得到了商户们的积极配合和居民群众的支持点赞。



产权管理复杂 遗留违建多

芍药居北里小区总占地面积约45万平方米,自1993年至2008年间陆续建成,目前居住人口4万余人。小区内回迁房、单位安置房、商品房,涉及的产权和物业管理单位复杂多样,历史遗留违法建设多,各类问题矛盾突出,居民居住环境质量差,诉求强烈。2020年,在地区的积极推动下,芍药居北里一区、二区项目顺利通过审批,被列为朝阳区2020第一批老旧小区综合整治项目。

芍药居北里小区本轮改造主要涉及小区102-117号楼,违建主要集

中在整栋楼的楼顶和117号楼底商及二层露台。“要对小区进行整体环境提升,必须先要啃下‘拆违’这个硬骨头。”地区综合行政执法队工作人员介绍说,此次行动主要是针对117号楼一楼底商所涉违建,该处违建存在10余年,不仅占用公共空间,造成周边环境脏乱,还影响施工改造工程脚手架搭建。

俩月“白加黑”行动 啃下硬骨头

为确保拆违工作顺利进行,地区综合行政执法队积极开展群众工作。两个多月来,执法队员们开启“白加黑”模式,不间断地进行入户走访、宣

传动员,逐门逐户地告知情况,讲政策摆事实。针对每家商户,队员们上门宣传动员不少于10次,与商户认真沟通协调拆除时间、改造方案、拆后恢复方案、后期牌匾安装、门窗恢复……巨细无遗。芍药居一社区也积极行动,于3月22日组织成立党员劝导队,协助执法队开展上门宣传动员。经过大家耐心细致地沟通,商户们的态度有了很大转变。从最初的拒绝到放下戒备,到愿意倾听,再到最终积极配合执法队进行拆除,商户们的态度和社区党员劝导队扎实务实的工作作风。

4月12日,地区综合行政执法队共拆

除外接违建18家,共110平方米。底商违建拆除后,道路宽阔了,不少居民拍手称赞。“以前这些外接违建占用公共道路造成道路拥挤,一些商户还搞店外经营,环境秩序脏乱,看着都烦心。现在违建拆除了,空间扩大了,道路变宽了,环境秩序也好多了,真是利民惠民的大好事呀!希望咱们小区改造项目尽快推进!”芍药居一社区第四党支部支部书记、社区劝导队队员陈萍高兴地说道。

下一步,地区综合行政执法队将持续推进芍药居北里小区老旧违建及历史遗留违建的拆除工作,进一步推进老旧小区改造进程,提升小区整体环境。

地区今年首批入党积极分子和发展对象培训圆满结束

4月12日至14日,太阳宫地区举办2022年第一批入党积极分子和发展对象培训班,地区办事处机关、社区、村、非公企业等单位的50余名入党积极分子和发展对象参加培训。

地区工委组织委员张卉作开班动员讲话。她强调,作为地区发展的后备力量,大家要以更高更严的标准要求自己,不断学习、成长、进步。本次培训,对大家而言不仅是一次

难得的学习机会,更是在端正入党动机上受到的一次深刻洗礼,也是个人政治生涯迈出的重要一步。希望大家珍惜学习机会,学有所思、学有所得,增强本领,早日成为一名真正的合格党员。

为期三天的培训采取专题授课、结业考核和撰写学习体会相结合的学习形式,多维度丰富入党积极分子理论知识积累,强化党性修养和思想认识。

培训班邀请区委党校、中国社会科学院的老师授课,授课内容涵盖党史、意识形态、党的十九届六中全会精神等多方面内容,培训内容详实,讲解到位,使入党积极分子们系统学习了党的基本知识和基本理论,进一步认识到作为一名党员应具备的条件,明确了今后的努力方向。

4月14日,52名入党积极分子和发展对象参加了培训班结业考试。考试从党的性质、纲领、纪律、作风

等内容对学员的学习情况进行了考查。

学员们纷纷表示,通过此次培训,进一步加深了对党的认识,认清了自己肩负的时代使命,明确了为共产主义事业奋斗终身的理想和追求。在今后的工作和学习中将严格按照党员标准,把学习中激发出来的热情落实到做好本职工作上,落实到全心全意为人民服务的实际行动中,为地区发展作出应有贡献。



目前,疫情形势仍然复杂、多变,接种新冠疫苗是全球公认预防个人感染的有效手段之一,特别是对降低重症、危重症有很好保护效果。为提高老年人疫苗接种率,保护老年人的身体健康,地区积极行动,开展“五心”服务,取得了阶段性成效。截至4月25日,今年地区60岁及以上老年人累计接种新冠疫苗第一针4281人,接种第二针1765人,接种第三针4108人。



叁 身边典型

>“他们可真棒:组建宣传队 当起代言人”

当前全国疫情处于攻坚阶段,推动老年人疫苗接种,建立坚实的免疫屏障,是疫情防控工作的重要一环。不少党员、居民志愿者,积极参与地区老年人疫苗接种宣传动员工作,被称为一支行走在街巷楼门的“特别小分队”。

>>>西坝河北里社区谢斌:用心倾听 用情劝导

为进一步提高辖区老年人疫苗接种率,西坝河北里社区仔细研判老年人的人群特点和现实关切,将楼门志愿者作为本轮疫苗接种宣传动员工作的主力军,有的放矢地开展宣传,取得良好效果,截至目前已有数十名老年人完成了第一针接种。

作为党员志愿者,社区党委第三党支部支委谢斌身先士卒,和社区志愿者们一同,穿梭于辖区大街小巷、小区公共区域、各自负责的楼门,做到宣传全覆盖、动员无遗漏。为提升宣传动员效果,谢斌发挥曾在院校工作的优势,结合老年人现实关切和地区、社区具体情况,及时编写了实用性强的社区版入户宣传提纲(共9条),供志愿者们选择使用。同时,她提醒志愿者们要打好亲情牌、掌握好语气,倾听老年人心声,根据老年人具体情况进行宣传动员,既要把老年人疫苗接种的重要性“说清楚”“讲明白”,又要把握好尺度,不能把动员变成“忽悠”。

3月23日开始,谢斌和志愿者们一同入户宣传,打响社区老年人疫苗接种攻坚战第一枪。连日来,每天早上8点半开始入户到11点半回家吃饭,下午2点出门继续入户,晚上针对白天没入户的住户再“刷”一遍,没有敲开门的就多次敲门、电话联系,确保不落一户、一位老人。对于因身体原因不确定能否接种的老人,志愿者们详细记录病情和服药情况,对照接种禁忌协助分析预判,并把专门制作的社区医生电话咨询卡交给老人,方便老人电话咨询;对于行动不便的老人,他们仔细确认老人意愿,摸清底数,为后期开展服务保障工作打好基础;对于接种意识不足的老人,他们向老人详细讲解当前形势,动员老人共同为抗击疫情出一份力。“前几天入户时,碰到一对从外地来京照顾孙子的老夫妇,对疫苗接种没什么概念,也不太清楚是否需要接种、能不能在京接种,我就结合目前的形势向老人宣传接种疫苗的必要性,特别是地区接种的政策、措施,老夫妇当时就答应了,收拾完就出门去社区医院接种了疫苗。”带着“刷”户成功的喜悦,谢斌介绍道。

“有时和一位老人就要聊近两个小时,还不能保证动员成功。做好老年人接种宣传动员工作确实比较难,但是意义重大。老人免疫力低,是易感人群,是全民防疫不可或缺的一部分。动员老人接种疫苗,筑起免疫屏障,作为党员志愿者责无旁贷,只要老人身体健康,我们吃点儿苦受点儿累都是值得的。”带着这份坚韧与执着,谢斌和社区志愿者们将一道继续前行。

>>>夏家园社区志愿者团队:主动支援 尽职尽责

在夏家园社区,也有不少党员、居民志愿者积极参与老年人疫苗接种宣传动员工作,为建立群众免疫屏障贡献力量。

“咱们社区志愿者都老积极了,挨家挨户协助开展‘敲门行动’,帮助维护接种现场秩序,太给力了!经过大伙儿的宣传发动,3月26日,咱社区共有124名60岁及以上老人参与首针疫苗接种,其中63人接种成功。”说起社区志愿,夏家园社区党委书记姜建莉连连竖起大拇指。

71岁的常敏英是夏家园社区第二党支部支部书记,两年来,她多次参与社区老党员防疫岗执勤工作。3月24日,听说社区要开展老年人接种宣传动员工作后,她自告奋勇地“承包”了新纪家园小区4号楼的宣传发动任务。考虑到她年纪较大,社区特安排了第二党支部支部小组长李红生和她一起开展工作。“我们在社区住得时间长,街坊邻居都比较熟悉,宣传动员起来容易些。”宣传动员找谁时间点是关键,去早了,住户都在家休息,去晚了家里没人。所以常敏英和李红生把上门宣传的时间定在了下午四五点左右。下午四点半,他们便拿着疫苗接种台账,直奔4号楼,从一楼开始,逐门逐户地敲门宣传动员,“您好,您最近怎样?身体好吗?‘第一针接种了吗?’‘不放心,可以咨询医务人员,他们会给您做评估,确定您能不能打。您去试试吧。”常敏英年纪较大,腿脚不好,走路时膝盖疼,但是她仍咬牙坚持。在两个半小时的行动中,常敏英和李红生共对50户家庭进行了宣传动员。

尚桂华是夏家园社区舞蹈队队长,得知社区针对未接种疫苗的老人开展宣传动员工作后,便主动发动舞蹈队成员参与社区老年人疫苗接种宣传动员工作。“我虽然不是党员,但是社区是我家,为社区做点力所能及的事是应该的。当晚我们在舞蹈队微信群里发了消息后,大家反响都很积极,都想参加。但是考虑到大多数成员年纪比较大,为了大家的安全,只收下了5个年纪稍小的姐妹的‘请战书’。”就这样,包括尚桂华在内的6名舞蹈队队员自发“承包”了新纪家园小区1、2、3号楼的宣传发动任务。三栋楼共有住户800余人,大家两人一组包楼入户,对照社区老年人接种情况台账,从28层顶楼开始,向下逐门逐户敲门摸排,用两天时间完成了三栋楼百余名老年人的接种宣传发动工作。不仅如此,3月26日,尚桂华还发动舞蹈队队员一起参与了社区老年人疫苗接种专场志愿服务工作,协助社区工作者维护接种现场秩序,为老年人提供接种咨询服务,还向路人宣传疫苗接种知识,呼吁大家尽快接种。

“社区的党员、居民志愿者团队都非常积极!又是主动上门宣传动员,又是帮助维护接种秩序,真是太感谢他们啦!”夏家园社区工作人员感激地说道。

>>>百岁老人为疫苗接种代言

自地区开展60岁以上老年人疫苗接种工作以来,老年朋友积极响应政府号召,主动接种疫苗,其中,有几位百岁老人,也用实际行动为新冠疫苗接种“代言”。

4月21日下午2点,太阳宫社区百岁老人邢淑贞在西坝河北里小花园流动接种点,顺利完成了新冠疫苗第一针接种。老人年纪大,腿脚不便,社区工作者和老人家属一起推着轮椅,将老人悉心送至接种点。测血压、填写表格、打疫苗、留观,接种过程中,社区工作者和家属全程陪护在老人身旁。

老人的女儿说,一开始,觉得老人年纪大,不怎么出门,行动又不方便,就没接种疫苗。“后来,社区工作人员经常上门宣传,说形势、讲知识。我就想,就算老人不回家,家里人也有可能把病毒带回家,现在流动接种车开到了咱家门口,多方便呀。我跟我妈一讲,她就主动说要去接种疫苗!”

4月22日上午11点,十字路口社区百岁老人徐瑛在家人的陪伴下,来到丰和园小区流动接种点,也顺利完成新冠疫苗第一针接种。徐瑛的老伴今年98岁,这两天也完成了第二针疫苗接种。两位老人都是地区光荣在党50年老党员,他们说,一起接种疫苗,感觉很安心,“接种疫苗是好事,当然要支持!”“感谢党和政府关心我们!”

地区也非常关心百岁老人的接种情况,4月22日,地区办事处副主任任平丽分别与太阳宫社区、十字路口社区党委书记一起看望并慰问了两位老人及其家属。百岁老人邢淑贞家中,地区办事处副主任任平丽一行详细询问了老人的身体状况。“您接种后感觉身体怎么样?”“挺好的,谢谢你们啊!”“胃口还好吗?下午想吃什么?”“我下午想吃玉米呢。”老人笑着说道。

在百岁老人徐瑛家中,地区办事处副主任任平丽一行与老人聊起了家常,“奶奶,您身体怎么样?”“挺好的,我和老伴都还可以。”“最近在家做什么?”“织围巾呢,都织了十几条。”徐瑛说,全家人都很支持抗疫工作,2020年,她和老伴还各捐了壹万元的抗疫金。

用心服务 送苗入户

地区稳步推进60岁以上老人接种疫苗

壹 工作方法

> 经验法宝:“五心”服务 助力老年人接种

为稳步推进老年人新冠疫苗接种工作,确保“应接尽接”,地区积极行动,开展了“五心”服务。

◆**精心组织**:地区成立了60岁及以上人群疫苗接种攻坚组,坚持每天调度,每日会商,按日推进。各社区按照“不落一户、不漏一人”的摸底标准,加快建立缓冲台账、禁忌台账、意愿台账。确保人员底数清楚、人员组织到位、接种目标完成。

◆**用心宣传**:地区和各社区充分利用宣传栏、公众号、微信群等平台渠道,同时发动楼门长、志愿者等力量,精准实施入户动员,扎实推进60岁及以上老年人疫苗接种宣传工作,确保符合条件的居民群众接种全覆盖,切实筑牢全民免疫屏障。

◆**全心服务**:为方便老年人就近接

种,进一步提高老年人接种意愿,地区不断完善送“苗”进养老院、送“苗”进社区、引入流动疫苗接种车、入户接送等适老化精准服务,精准对接老年人群体,打通疫苗接种服务“最后一公里”。

◆**暖心福利**:为更好地保障老年人身体健康,地区加大激励机制,发动地区爱心企业推出针对满60周岁及以上老年人接种新冠疫苗第一针的多项暖心福利,助力老年人接种。

◆**贴心保障**:为进一步打消老年人接种顾虑,提供更加贴心的服务,4月15日起,地区为接种的60周岁及以上老年人投保新冠疫苗接种医疗意外保险,为老年人赠送一份温暖。

> 亮点做法:送苗上门 暖心服务“零距离”

为提高老年人疫苗接种率,在地区老年人疫苗接种攻坚组的统筹调度下,地区防控办、社区办、市民活动中心等部门与社区卫生服务中心、各社区通力协作,配合开展了“送苗进养老院”“送苗进社区”行动,全力推进老年人疫苗接种工作。

综合考虑太阳宫老年公寓高龄老人的接种需求及行动不便等客观因素,经区疾控中心审批同意,地区于3月28日组织医务人员为老年公寓95名老人提供了上门接种服务。为保障老年人的接种安全,现场医务人员全部持48小时核酸检测阴性证明,按照标准穿戴防护用品;根据接种流程,现场严格设置了接种登记区、应急处置区、接种区、留观区。疫苗接种前,医务人员详细询问老人是否有基础疾病、接种禁忌症等,并认真为老人测量血压,进行身体

评估,老人们都很配合、支持。地区防控办工作人员介绍说,经过医务人员的研判评估,排除确实不符合接种条件的人员后,当日共有23名老人成功接种第一针。“我们行动不便,谢谢你们‘送苗’到养老院”,老人们高兴地说道。

为方便更多老年人就近接种,地区还根据社区实际接种需求台账,不断完善送“苗”进社区、引入流动疫苗接种车等适老化精准服务。4月15日,流动疫苗接种车开进尚家楼社区和十字路口社区。当日下午,在十字路口社区火星园小区疫苗接种现场,咨询或登记接种的老年人陆续前来。地区有关部门工作人员、社工、志愿者和医务人员认真做好现场辅助服务,引领、搀扶老人们完成各项规定程序,向完成接种的老人们发放购物卡,向因身体原因未能接种的老年人发放慰问品,现场秩序井然,接种便捷高效。



▲地区组织医务人员为老年公寓老人提供上门接种服务

▶地区引入流动疫苗接种车进社区,方便居民群众接种

贰 暖心告知 接种疫苗 守护全家健康

接种新冠疫苗,可有效降低老年人的重症和死亡风险,老年朋友尽快接种疫苗,很有必要。

致未接种居民的告知书

居民朋友们:当前全球新冠肺炎疫情仍处在大流行阶段,我国新冠肺炎疫情呈多点暴发、此起彼伏态势,尽管大家众志成城、全力抗疫,力争实现各地的动态清零目标,但疫情防控难度依然很大。实践证明,接种新冠病毒疫苗是全球公认预防个人感染的有效手段之一,特别是对降低重症、危重症有很好保护效果。大规模接种新冠肺炎疫苗能够做到群体免疫,加强疫苗接种,对于保护易感人群、有效遏制疫情传播具有重要意义。

我国高龄和患有基础疾病的人群中,因害怕疫苗接种的副作用而未接种或未全程接种的占较大比例。老年人和有基础疾病的人群是最需要保护的,也是最需要接种疫苗的。实际上,老年人接种新冠疫苗的安全性良好,截至目前全国已有2.1亿多老年人完成全程接种,北京市最大年龄的接种者106岁,数据显示老年人无论是发热、局部反应,还是过敏性皮疹发生率均低于60岁以下人群,且大多数是一过性的轻微反应,通常不需要特殊治疗。

新冠肺炎的威胁将持续存在,从长远来看,每个人都存在被感染的风险,我们决不能存侥幸心理。对于没有全程接种的人员,尤其是老年人和有基础疾病的未全程接种人群,一旦感染新冠病毒,将面临很大的健康和生命安全风险。研究表明,未接种疫苗者被感染的可能是完全接种疫苗者的4.5倍,住院率是接种疫苗者的10倍,死亡率比完全接种者要高11倍,因此接种疫苗是对自己以及身边人最好的保护,接种一剂疫苗,会使家中接触者感染风险减少近50%。在此提醒各位居民朋友,为了您的健康,也为了您的家人,请尽早完成全程两剂疫苗接种,两剂疫苗接种后满6个月要尽快完成加强免疫,以期获得更好的保护效果。

全民免费接种新冠疫苗是政府对每位公民最真挚的关怀,也是每位公民的责任和义务。如果您身边的家人还没接种疫苗,请提醒他们尽快接种,在完成疫苗接种后,仍要保持良好的卫生习惯,如戴口罩、勤洗手、两米线、少聚集、多通风等。

居民朋友们,您接种疫苗了吗?您第三针打了吗?如果您或您的家人还未接种,请尽快接种!

学党史

伟大精神(十四)

黄继光精神

精神背景:1952年10月14日,上甘岭战役打响,10月9日,在反击高地作战中,黄继光在身负7处重伤的情况下挺身而出,用自己的胸膛堵住了敌人的机枪射孔,壮烈牺牲,年仅21岁。1953年4月8日,中国人民志愿军领导机关给黄继光记特等功,并授予“特级英雄”荣誉称号。

精神内涵:舍生取义 英勇无畏
精神解析:在抗美援朝战争中舍身堵机枪、英勇牺牲的黄继光,是中国人民志愿军特级战斗英雄。如今,半个多世纪过去了,黄继光仍然是一面不倒的旗帜,激励着人们不畏艰险、奋勇向前。

老西藏精神

精神背景:从上世纪50年代起,在中国共产党的领导下,几代驻藏部队官兵、援藏干部等同西藏各族干部群众一道,在和平解放西藏、建设西藏的伟大历程中,孕育传承了“老西藏精神”。

精神内涵:特别能吃苦、特别能战斗、特别能忍耐、特别能团结、特别能奉献

精神解析:一批又一批党员、干部舍弃常人所拥有的、放弃常人所享受的,扎根雪域高原,矢志艰苦奋斗,为创造西藏“短短几十年、跨越上千年”的发展奇迹,绘就各族群众幸福生活的美好画卷作出了不可磨灭的贡献,所培育和形成的“老西藏精神”,是我党我军优良传统与西藏革命建设特殊实践相结合的产物,是中国共产党人精神谱系的重要组成部分。

居民来稿

请认真读书吧

作者/芍药居四社区李兰芹

今年4月23日是第27个“世界读书日”。1995年,联合国教科文组织宣布,4月23日为“世界读书日”,也叫“世界图书日”,全称“世界图书与版权日”。这个建议是由西班牙提出来的。因为4月23日是西班牙著名作家“塞万提斯”和英国著名作家“莎士比亚”的辞世纪念日,所以联合国教科文组织就把4月23日定为“世界读书日”。

联合国教科文组织设立图书日的目的是:“希望散居在全球各地的人们,无论你是年老还是年轻,无论你是贫穷还是富有,无论你是患病还是健康,都能享受阅读带来的乐趣,都能尊重和感谢为人类文明作出巨大贡献的文学、文化、科学、思想大师们,都能保护知识产权。”

英国哲学家培根曾经说:“书籍是在时代的波涛中航行的思想之船,它小心翼翼地把珍贵的货物送给一代又一代。”培根这么说,是告诉人们书籍是传承文化的载体,是赠给人们珍贵的礼物,人们要重视它,保护它。书籍使古人的智慧、发明、创造等记载保存下来,传给了我们当代人。我们中国是四大文明古国(古埃及、古巴比伦、古印度、华夏)之一,我们祖先的四大发明(造纸术、指南针、火药、印刷术),是中国古代创新的科技成果,由书籍记录传承下来,为我们中华民族乃至全世界的发展都作出了不可磨灭的贡献。

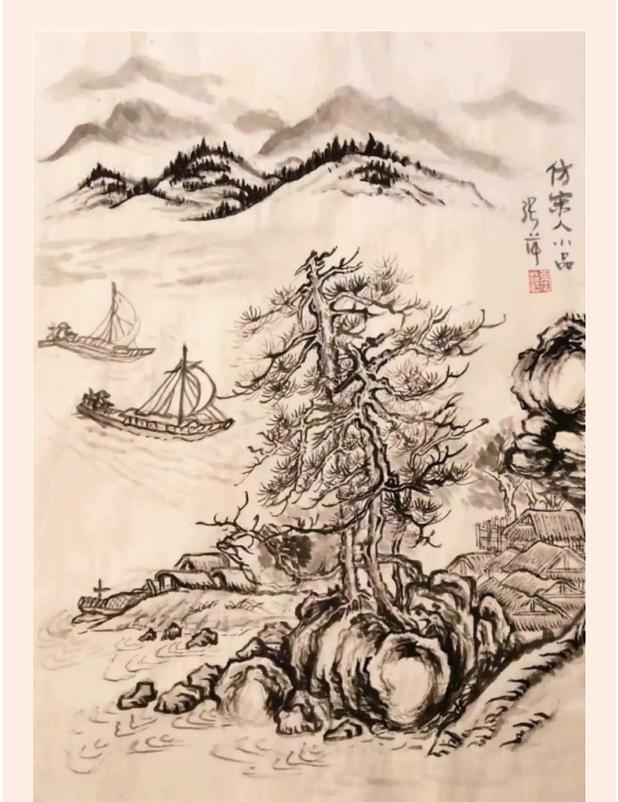
古代文人墨客也给我们留下了数不尽的文化瑰宝,至今影响着当代文坛。我们看到的唐诗,看到的宋词,看到的《史记》《离骚》《论语》等,这些都是祖先给我们留下的丰厚馈赠,使我们继续传承着文明。

苏轼在《和董传留别》中鼓励董传:“粗缦大布裹生涯,腹有诗书气自华。”董传虽然穿着粗布衣服,但腹中有诗书,有学问,一样气度不凡。我们现代人也是这样,女将军陈薇在试验室里穿白大褂,在外穿一身军装,仍然和她的团队一起,研制出新冠疫苗,让广大中国人增强了免疫力。还有水稻之父袁隆平,几乎每天都在稻田里搞实验,成天穿着布衣胶鞋,他研发的高产水稻,让十四亿中国人吃饱了肚子,我们永远怀念他。

还有很多科学家,如钱学森、邓稼先、郭永怀等,他们年轻时孜孜不倦地读书学习,工作时刻刻苦钻研,兢兢业业,让中国的两弹一星发射成功。现在,“神舟十三号”载人飞船返回舱已于2022年4月16日9时56分在东风着陆场成功着陆。翟志刚、王亚平、叶光富三名航天员顺利完成各项既定任务,回到祖国怀抱。至此,“神舟十三号”载人飞行任务取得圆满成功。这些科学成就都是科学家们认真读书学习,刻苦钻研的结果。

莎士比亚生前说:“书籍是全世界的营养品。”由此可见,人人都需要。孤独时读书,沉淀思想;急躁时读书,平静心灵;烦闷时读书,愉悦心情;高兴时读书,获取知识和力量。请大家认真读书吧,读书使人充实,读书使人聪明。打开书,迎接你的将是一个五彩缤纷的世界。

文馨艺苑



作者:地区居民张萍

个人养老金制度出炉 每人每年缴纳上限1.2万元

近日,国务院办公厅发布《关于推动个人养老金发展的意见》(以下简称《意见》),提出推动发展适合中国国情、政府政策支持、个人自愿参加、市场化运营的个人养老金。《意见》显示,个人养老金参加人每年缴纳个人养老金的上限为12000元。

个人养老金制度出台背景是什么?怎么开户、怎么领取?一起来关注。

Q: 一、个人养老金制度出台的背景是什么?

A: 中央明确要求,要立足我国的基本国情,借鉴国际经验,努力构建以基本养老保险为基础、以企业年金和职业年金为补充,与个人储蓄性养老保险和商业养老保险相衔接的“三支柱”养老保险体系。

第一支柱是基本养老保险,包括城镇职工基本养老保险和城乡居民基本养老保险。第一支柱主要是立足于保基本,采取社会统筹与个人账户相结合的模式,它主要体现社会共济,目前这个制度发展相对比较完善,已经具备了相对完备的制度体系,它的覆盖范围也在持续扩大。

Q: 二、个人养老金制度与基本养老保险、企业年金和职业年金有什么不同?

A: 个人养老金制度和基本养老保险不同,基本养老保险由国家强制实施,个人养老金由个人自愿参加。与企业年金、职业年金由用人单位及其职工建立、共同缴费不同,个人养老金只由个人缴费。

Q: 三、参加个人养老金制度有什么好处?

A: ①个人参加个人养老金制度可以享受税收优惠政策。②第一支柱基本养老保险是保基本生活的,第二支柱企业年金和职业年金是单位建立的,起补充养老作用。个人养老金,不仅为参加第二支柱的人员增加了一条补充养老的渠道,对没有参加第二支柱的人员而言,也增加了一条补充养老的渠道。③可以帮助个人理性规划养老资金。在缴费阶段只进不出,个人缴费和投资收益都在账户里滚存,到达领取基本养老金年龄等条件时就可以领取。有助于个人理性规划养老资金,合理选择投资产品和投资期限,避免提前支取,从而切实起到补充养老的作用。

Q: 四、谁能参加个人养老金制度?

A: 在职人员不论是什么样的就业形态,即不论是单位就业人员还是灵活就业人员,不受就业地域、户籍限制,只要个人自愿都可以公平参加这个制度,跨省跨地域流动时,个人的权益都不受影响。

Q: 五、参加方式是什么样的?

A: 参加人自主决定是全程参加还是部分年度参加,起步阶段只要不超过年度缴费上限1.2万元,参加人可以自主决定缴多少,本年度内既可以一次性缴也可以分次缴。

Q: 六、个人养老金怎么开户?

A: 参加个人养老金需要开设两个账户:一个是在信息平台建立个人养老金账户,用于信息记录、查询和服务等;一个是在银行开立或者指定的个人养老金资金账户,用于缴费、购买产品、归集收益等。参加人可以分别在国家社会保险公共服务平台、全国人社政务服务平台、电子社保卡、“掌上12333”、商业银行等多个渠道开设。其中,通过商业银行,可以一次性把两个账户都开了。

Q: 七、个人养老金怎么领取?

A: 参加人达到领取条件时,可以选择按月、分次或者一次性领取,商业银行根据个人选择的方式,把个人账户资金转入到参加人的个人社会保障卡银行账户。特殊情形下,比如完全丧失劳动能力、出国出境定居等,也都可以领取。

生活服务

四招带您走出疫情心理困境

受疫情影响,人们普遍出现了焦虑心理。部分人甚至出现了恐慌、低落、抑郁、愤怒的情绪。面对疫情,心理防护不能缺位,四招带您走出心理困境。

1.正确认识自己的心境反应

首先我们需要确认的是,传染病暴发的确会给我们带来巨大的压力,甚至造成心灵的创伤,产生一定的消极情绪是十分正常的。不过,这并不意味着我们就可以对可能有的负面心态听之任之,要对自己的心理状况有一定的监控。将自己的状况和最有利于抗击疫情的行为模式进行比较,并及时调整。

2.恰当心态对待疫情信息

要对疫情做到“心中有数”,认真了解官方媒体关于新冠病毒的报道,不轻信某些传言。也要认真了解相关的科学报道,化恐慌为认真、科学、适度的个人防护。

3.积极和相关人士展开沟通

闭门不出时,可能会感到孤独。一方面,可以通过电话、网络多与家人、朋友交流,相互鼓励、沟通感情,加强心理上的相互支持;另一方面,也可以和有相似情况的同仁联系,尤其是疑似患者、确诊患者接触者等,在隔离观察的过程中,也可以互相倾听,建立新的连接,构建心理抗疫同盟。

4.维持稳定健康的生活方式

虽然活动范围受到限制,我们仍要积极地看待生活,尽可能维持原有的规律作息,按照原先的节奏生活,按时起床,在家里学习、办公,按时吃饭,按时休息,让自己回到正常的生活轨迹。还要建立良好的生活和卫生习惯,注意良好的饮食,保证睡眠,不要试图通过使用烟酒来缓解紧张情绪。

如果出现无法自行缓解各种负面情绪的情况,请及时拨打心理援助热线,向专业人员寻求帮助。

健康贴士

做核酸检测 这些事项需注意

A.采样前准备

- 2小时内不应进食
- 成人携带身份证,儿童携带户口本
- 采样前半小时不要抽烟、喝酒、嚼口香糖

B.采样过程中

- 正确佩戴口罩
- 排队时保持2米以上间距,不相互交流
- 临检时减少吞咽、清嗓子动作
- 避免触碰检测台上的物品,不要把手机、身份证等个人物品放在台面上

C.采样结束后

- 戴好口罩立刻离开,不在采样点逗留

·不在采样点丢弃废弃物,采样后要继续做好个人防护,做好手卫生

·核酸检测结果慢是否意味着有危险?检测人数较多时,出报告时间略有延迟,请耐心等待,若为阳性,会第一时间通知

·为啥有人好几次才能检测出阳性? 主要原因为检测结果受病人排毒浓度影响,检测时排毒量少,因此检测结果为阴性

注意

密接者需多轮反复检测。虽然有时会呈现“假阴性”,但核酸检测仍是检测新冠病毒的“金标准”。

诈骗提醒

这类特殊来电 不要接

你是否接到过以“00”或“+”开头的电话,长长一串号码长得很奇怪,这些都是境外号码,诈骗分子利用这些号码,给你打电话谎称自己是国家机关工作人员、电商客服或是你的熟人或领导,千万不要相信!

根据工信部有关规定,境外电话进入我国通信网络时,必须在主叫号码前添加国际冠字“00”(部分手机将“00”翻译为“+”),且严禁在传送过程中删除该冠字。

案例一:冒充客服诈骗

李女士接到“0026253612”来电,对方自称是购物平台客服,因为工作失误,错把事主的账户开通为代理商,将会每月扣款500元,若要办理取消代理商手续,就要听从对方指引操作。

案例二:冒充公检法诈骗

陈女士接到“+85320923402”来电,对方自称是公安局民警,因事主涉嫌洗钱犯罪,需即刻抓捕事主归案。但因路途较为遥远,只需事主下载一个名为“会议宝”的软件,通过屏幕共享形式,让对方清查银行账户,即可免受牢狱之灾。事主受到惊吓,便遵照对方指引操作,最终银行卡内27万余元存款被转走。

案例三:代办贷款诈骗

梁先生接到“00852521896”来电,对方自称贷款客服,称因事主信用良好,可以获得一笔30万元的贷款,但需要下载一个“海印金服”的APP,填写资料才能到账。事主轻信,便下载该软件填写了个人资料,随后对方称因为事主操作失误,需要缴纳保证金才能放款。事主便向对方转账7.5万元,后经朋友提醒方才

发现被骗。

现在很多犯罪分子都潜藏在境外,他们通过非法渠道大量购买个人信息,在境外利用网络虚拟号码,

实施冒充客服、冒充公检法,代办贷款等类型的诈骗,此类号码特征明显,全部带有“00”或“+”开头的国际冠字。

防骗指南

警方提醒,接到境外陌生的电话或短信,一定要提高警惕注意甄别,不给犯罪分子以任何可乘之机!

凡是来自自称“公安机关”“政府部门”“社保局”要求通话保密,配合调查接受资金审查,需要转账或填写支付密码的,都是诈骗!接到自称“客服”“商家”等电话,称可以退款或理赔的,十有九骗!一定要登录官方购物网站查询相关信息。

若无固定的海外关系,需要经常联系的,可联系运营商屏蔽境外号码,及时开启国际电话拦截的功能,是防止被电信网络诈骗的有效措施。

反诈预警、防骗咨询热线:96110