



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3月31日(农历壬寅年二月廿九) 星期四 第3期(总第75期)

太阳宫乡第十八届人民代表大会第二次会议胜利召开



太阳宫乡第十八届人民代表大会第二次会议现场

3月18日,太阳宫乡第十八届人民代表大会第二次会议胜利召开。会议严格落实疫情防控各项要求,正式代表、列席人员共计58人出席大会。会议听取和审议了《太阳宫乡人民政府2022年工作报告》;书面审议了《太阳宫乡人大主席团2022年工作报告》;表决通过了各项决议。

陈鹏乡长向大会作太阳宫乡人民政府工作报告。报告指出,2021年,在区委、区政府和乡党委领导下,在乡人大的监督和支持下,在全乡干部群众共同努力下,太阳宫乡以实现“三化一街区”目标为导向,锐意进取、真抓实干,高标准完成了建党100周年、全国两会等重大国事保障任务,经济发展再上新台阶,生态环境明显改善,基层基础不断巩固,民生保障更加坚实,平安建设稳中有进,保持了经济社会健康发展。报告强调,2022年,是党的二十大召开之年,也是地区求变图新、再上新台阶的重要一年。面对新形势、新任务,要始终坚持以人民为中心的发展思想,聚焦“高质量”发展这条主线,不断优化营商环境,加快产业转型升级,扎实推进精细化治理,推动绿色可持续发展,持续增进民生福祉,努力提升公共服务水平,确保城市安全运行,突出解决制约地区发展的难点瓶颈问题,推动全乡高质量发展再上新台阶。会议号召,全乡要在区委、区政府和乡党委的坚强领导下,心怀“国之大者”,同心同

德、携手并进、笃行实干、继续前行,为美丽太阳宫高质量发展作出新的更大的贡献,以优异成绩迎接党的二十大胜利召开!

大会书面审议太阳宫乡人大主席团工作报告。报告指出,过去一年,乡人大主席团在区人大的指导和乡党委的领导下,认真落实市、区人大工作会议精神,紧紧围绕政府重点工作、疫情常态化防控、群众关注的难点问题,依法履行了人大和代表的职能作用,为推进全乡经济社会事业各项发展做出了积极贡献。报告强调,在今后的工作中,乡人大主席团要深入学习党的十九大及十九届历次全会精神,全面贯彻落实市、区人大工作要求,紧紧围绕乡党委的整体部署和重点工作,充分发挥人大代表主体作用,更好地完成乡人大各项任务,助力全乡各项事业改革与发展在新时代新征程上再上新台阶!

乡党委书记李华对会议的圆满召开表示祝贺,代表乡党委提出了希望和要求。李华书记表示,本次大会顺利完成各项议程,全体代表就2022年乡域经济社会发展大计建言献策,对于实现全乡经济快速发展、社会和谐稳定、各项事业全面进步具有十分重要的意义。

李华书记指出,2022年,中国共产党将召开第二十次代表大会,这是党和国家政治生活中的一件大事喜事。今年也是乡党委、政府、人大

换届后的第一个工作周期的第一年,必须本着对党负责、对事业负责、对人民负责的精神,狠抓落实,加快发展,把宏伟蓝图变为现实。

李华书记强调,聚焦新年度工作,要紧扣持续深化地区治理体系和治理能力现代化建设,全力以赴推进重点工作落实见效,持续加强乡人大的自身建设,抓好迎接、服务保障、学习贯彻党的二十大精神,把疫情防控贯穿始终、新一轮全国文明城市复查测评、老旧小区综合整治、乡村两级产权制度改革等重点工

作。李华书记表示,乡党委将一如既往地支持和保障人大依法行使职权,加强和改进对人大工作的领导。各级党组织要切实将人大工作摆在重要位置,为人大组织和人大代表履行职责、开展工作创造良好环境。各部门、各单位要切实关心和支持人大工作,积极配合人大抓好议案办理。乡政府要自觉接受人大的监督,认真执行人大的决议决定,正确对待和认真办理来自人大代表的批评、意见和建议,形成在乡党委领导下各司其职、团结协作的良好局面。

李华书记要求,全乡上下要以更加饱满的热情、更加昂扬的斗志、更加扎实的作风,解放思想、凝心聚力、求真务实、开拓进取,为推进“四乡建设”、全面实现太阳宫“三化一街区”目标而努力奋斗!

太阳宫地区组织人大代表开展《北京市非机动车管理条例》现场检查

2021年10月《北京市非机动车管理条例》规定的超标电动自行车3年过渡期到期,今年市人大常委会对《北京市非机动车管理条例》启动市、区联动执法检查。为了确保做好此项工作,人大太阳宫地区工委、乡人大主席团,按照市、区人大的工作要求,于3月21日,组织市、区、乡三级人大代表47人分成三组,对芍药居地铁站周边、太阳宫地铁站周边、新纪家园小区非机动车公共停车场、芍药居北里小区等重要点位开

展现场检查。

开展现场检查之前,各组带队领导分别组织召开了工作部署会,就检查点位、检查内容、工作要求等进行了安排部署。会上平安建设办公室负责人介绍了太阳宫地区非机动车管理情况。

在芍药居北里小区、芍药居地铁站周边、太阳宫地铁站周边,代表们重点对非机动车停放、超标电动自行车违规上路的情况进行了检查。检查中发现,部分区域存在机动

摩托车占用非机动车道,非机动车违规停放、载人、无牌照或悬挂临时标识上路行驶等问题。在新纪家园小区非机动车公共停车场,代表们对非机动车充电桩设施建设情况、充电桩安全性能和充电桩套餐费用等情况进行了重点检查,对小区非机动车公共停车场先进的设备、规范的管理给予了肯定。

此次现场检查,代表们立足实际、聚焦问题、建言献策,积极履职,发挥作用,不断推动问题解决。

地区召开工委理论学习中心组学习会

3月24日,地区召开工委理论学习中心组学习会,工委书记李华,办事处主任陈鹏及其他中心组成员参加。学习会由李华书记主持。会上,

中心组成员集中学习领会了2022年全国“两会”精神和中央、市、区疫情防控工作会议精神以及反腐倡廉建设有关内容精神,并围绕落实《朝

阳区意识形态(网络意识形态)工作考核标准》(试行),就抓好地区意识形态(网络意识形态)工作进行了交流研讨,李华书记提出了具体要求。

区领导到地区调研指导接诉即办和疫情防控工作

近日,区委常委、宣传部部长黄晓伟,副区长李欣先后到太阳宫地区检查指导疫情防控、“接诉即办”等重点工作。

3月21日,区委常委、宣传部部长黄晓伟一行到太阳宫地区调研指导“接诉即办”、疫情防控工作。地区工委书记李华、办事处主任陈鹏等陪同调研。黄晓伟部长一行首先来到芍药居北里小区,现场调研“接诉即办”、疫情防控工作情况,重点了解了芍药居北里小区居民诉求、老旧小区改造项目进展、违法建设拆除工作情况。在随后召开的座谈会上,地区办事处主任陈鹏汇报了地区“接诉即办”工作情况,围绕“三率”和居民反映比较集中的诉求,总结了工作,剖析了存在的问题、困难,明确了下一步工作打算;地区工委书记李华汇报了地区疫情防控工作情况,并就人员排查管控、核酸检测、疫苗接种等工作进展情况、存在的问题和不足进行了重点说明。

黄晓伟部长对太阳宫地区近年来的发展变化和地区工委、办事处的工作给予了充分肯定,对地区全

体党员干部、广大人民群众的辛苦付出表示了衷心感谢,并就做好“接诉即办”、疫情防控工作提出了意见建议。围绕疫情防控,黄部长强调,要扎实做好基层基础性工作。疫情防控仍然是当前的重中之重,要进一步领会“坚持就是胜利”的深刻内涵,从严从实抓好疫情防控不动摇,做好与病毒长期斗争的准备,主动向前一步,强化基础性工作,完善常态化防控机制,坚决打赢疫情防控阻击战。同时要善于借力,针对专业工作,积极寻求专业组织、力量的帮助,共同做好防控工作。围绕“接诉即办”,黄部长强调,要结合地区实际稳步推进。要制定符合实际、切实可行的工作目标,围绕目标分步骤、稳步有序推进。要认真研究分析工作规则、案件细节、诉求人情况,结合重点区域、重点案件,不断梳理总结工作经验,完善工作方法,推进难点问题的解决,及时化解矛盾、解决诉求。

3月26日,副区长李欣一行到太阳宫社区卫生服务中心检查指导老年人疫苗接种工作情况,地区办事处主任陈鹏、副主任文艳萍陪同检查。

当天,疫苗接种现场秩序井然,李欣副区长一行按照疫苗接种流程,逐一到疫苗接种登记区、等候区、接种区、留观区等区域检查指导。地区办事处主任陈鹏就地区推进老年人接种工作的具体做法、存在的问题不足等情况进行了详细汇报。

目前太阳宫地区正通过“领导一线指挥,每天调度、每日会商,干部下沉一线,协作发动;家庭医生一对一摸排动员;开辟老年人接种专场、‘送苗进社区’;加大激励机制,发动爱心企业送福利助力接种;精准梳理,开展老年人接种台账‘回头看’;强化宣传,多渠道多平台动员”等举措,扎实推进老年人接种工作。

结合地区接种情况,李欣副区长就做好老年人接种工作提出要求。一是要高度重视,继续拓宽接种方式,丰富接种形式,有效采取流动车、临时点等措施,送疫苗进社区,方便群众就近接种;二是要加大宣传力度,将接种宣传动员扩展到全地区;三是要继续摸清底数,强化台账“回头看”,做到疫苗接种工作再动员再发动。

地区全力推进老年人疫苗接种工作

当前,疫情防控形势复杂、严峻,为尽快建立免疫屏障,地区全力推进、用心服务,为老年人疫苗接种保驾护航。

►强化部署 从快推进老年人接种工作

近期,地区多次召开疫情防控工作领导小组会、专项工作会、工作调度会,研究部署老年人接种工作。

3月16日,地区召开60岁及以上人群疫苗接种专项工作会,强化疫苗接种工作部署。会上,成立了地区60岁及以上人群疫苗接种攻坚组;要求各社区结合实际成立由主要领导牵头的60岁及以上人群疫苗接种攻坚小组。

3月22日,地区召开60岁及以

上老年人疫苗接种工作调度会。会上,办事处主任陈鹏传达了区有关会议精神,并就攻坚期工作进行了再部署再安排,要求各社区加强统筹协调,强化激励服务机制,从快推进疫苗接种工作。地区工委书记李华要求各社区落实好有关疫苗接种政策,加强正面宣传的针对性、实效性,提高群众工作水平,各有关工作组要密切配合、加强协作,每天调度、每日会商、按日推进,确保接种目标完成。

►暖心服务 打好老年人接种“组合拳”

地区精准摸排,持续宣传发动。各社区按照“不落一户、不漏一人”的摸底标准,做好摸底统计,加快建立缓种、禁忌、意愿三本台账;采取网格化管理,发动楼门长、志愿者等力量,精准实施入户动员、入户评估、入户接送。

地区持续强化激励机制。进入3月份以来,地区向所有成功接种第一针的60岁及以上老年人赠送食用油、面巾纸和健康包等慰问品,65岁以上老年人还可以享受免费体检1次。3月25日至4月2日,地区爱心企

业还推出针对60岁及以上老年人接种第一针的暖心福利。地区还不断丰富接种形式,推进老年人接种。3月23日起,在保持社区卫生服务中心全天候接种的同时,在老年居民较多的芍北地区开设了温馨家园老年人接种专场。此外,在地区老年人疫苗接种攻坚组的统筹调度下,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,开展了“送苗进养老院”“送苗进社区”“送苗进商贸综合体”行动。

助力地区疫情防控 BOSS直聘捐赠百万防疫物资



地区工委书记李华(左)代表地区工委、办事处接受捐赠

3月9日,BOSS直聘创始人兼CEO赵鹏等一行来到太阳宫地区,向地区办事处、太阳宫社区卫生服务中心、太阳宫派出所捐赠价值150万元的防疫物资。这是继2021年捐赠150万元防疫物资以来的再次捐赠。

地区工委书记李华、办事处主任陈鹏、乡人大主席李军、地区工委副书记刘双库、办事处副主任林斌、任平丽及相关部门负责人,太阳宫派出所所长宋凤、太阳宫社区卫生服务中心主任白勇涛等出席捐赠仪式。

在捐赠仪式上,李华书记首先代表地区工委、办事处对BOSS直聘运营方北京华品博客网络技术有限公司以实际行动积极支援地区疫情防控工作的善行义举表示由衷地敬意,感谢公司一直以来对

地区防疫工作的大力支持和帮助,并对公司在疫情期间积极响应地区号召、践行企业社会责任,助力十字社区街角三角地广场改造升级等工作表示衷心的感谢。

李华书记表示,地区将在常态化疫情防控的背景下持续优化营商环境,落实各项扶企惠企政策,帮扶市场主体,助力企业高质量发展。当前太阳宫地区正积极推进与内蒙古科左后旗阿古拉镇和茂道吐苏木两地的结对共建工作,也希望企业积极参与,共同助力对口协作和乡村振兴。

BOSS直聘创始人兼CEO赵鹏介绍了公司在太阳宫地区的发展历程,感谢地区一直以来对公司发展给予的大力帮助,并表示会持续关注地区动态,积极参与、助力地区各项事业发展。

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



党建引领航太阳宫



北京朝阳



文明朝阳



科左后旗阿古拉镇党政主要领导 走访太阳宫乡

根据东西部协作及乡村振兴工作部署和安排,3月7日至8日,科左后旗阿古拉镇党委书记双柱、阿古拉镇镇长图布新、阿古拉镇党委副书记青春等党政主要领导走访太阳宫乡,就东西部协作及乡村振兴工作与太阳宫乡进行对接。此前,太阳宫乡领导已赴科左后旗阿古拉镇和茂道吐苏木两地考察调研,并签署结对共建协议书。

太阳宫乡党委书记李华、乡长陈鹏、人大主席李军等领导班子成员及相关部门、单位负责人亲切接待阿古拉镇领导一行并开展座谈。

地区召开“党建引领共建法治社区” 结对共建座谈会

3月4日,地区召开“党建引领共建法治社区”结对共建座谈会,推进结对共建工作,助力社区治理和法治建设。地区工委书记李华、工委副书记刘双库、区司法局副局长曹宏、区律师协会秘书长刘素红、各社区党委书记、各共建律所党组织代表参会,会议由工委组织委员张卉主持。会上,各社

地区稳步推进芍药居北里小区 改造整治工作

为推进老旧小区改造整治工作,3月1日,地区召开芍药居北里老旧小区一、二区拆违工作动员会,地区办事处副主任刘伟栋,综合行政执法队、城乡办、芍一社区、芍北楼本体、拆违施工单位负责人参加会议。会上,刘伟栋副主任提出拆违工作整体要稳、过程要谈、态度要明、底线要清、执法要

地区开展“3.15”主题活动 助力消费者维权

近期,地区市场监督管理所开展了多种形式的“3·15”主题宣传活动。活动中,地区市场监督管理所围绕“共促消费公平、共建放心消费”年度宣传主题,采取商场宣传屏、电梯广告屏投放、企业微信群公布信息等多种形式,督促指导经营者严格遵循公平公正基本原则,守法经营,诚信经营。为提升活动效果,地区市场监督管理所对辖区内具有一定经营规模、较高社会知名度、消费相对集中的经营主体发出“线下无理由退货承诺”倡议,辖区凯德MALL等10家企业积极响应号召,表示自愿承诺、自我约束,共创良好消费环境。

3月15日当天,地区市场监督

地区开展多彩主题活动 致敬最美的“她”

为纪念第112个“三八”国际妇女节,地区组织开展了丰富多彩的主题活动。

慰问送祝福,温情暖人心。“三八”节前夕,地区领导及社区负责人到执勤地点,慰问了参与全国两会和北京冬残奥会值岗的女性志愿者,向大家送去亲切问候和节日祝福。在执勤点,地区领导及社区负责人详细询问值岗情况,实地查看环境秩序,叮嘱志愿者们在志愿服务的同时注意身体,做好个人防护。社区工作者们还积极走访辖区居家隔离的女性居民,送上象征美好的盆栽植物和节日祝福,鼓励大家严格落实防疫政策,共同做好疫情防控工作。地区总工会开展了“巾帼心向党 一起向未来”新就业群体女职工慰问活动,为京东、顺丰服务站点的女性网约送餐员、快递员送去了鲜花和慰问品。

巧手慧心,邂逅美好。地区温馨家园开展了“助力冬残奥,喜迎三八节”永生花化妆镜制作活动,地区残疾女同胞30余人参加。活动中,残疾朋友们边学边练,跟着老师把五颜六色的花瓣和花枝插满在化妆镜底托周围。经过精心制作,一件件栩栩如生的作品在大家手中诞生。看着自己的作品,大家脸上露出开心的笑容。地区妇联举办了“巾帼心向党 喜迎二十大”线上香皂花手工活动,献礼党的二十大。地区总工会举办了“凝聚巾帼力量 绽放时代之光”线上盆栽

走访期间,双方召开两次座谈会,交流两地文化及产业发展情况,就加强对口协作和乡村振兴工作具体事宜进行对接,为开展下一步对口协作和乡村振兴工作奠定了坚实基础。

两天时间里,太阳宫乡相关领导和有关单位负责人陪同阿古拉镇领导一行实地参观考察了北京觐堂当代艺术馆、太阳宫科技文化创业大厦项目现场、太阳宫广场菜鲜果美超市、太阳宫乡情村史博物馆等场所和项目,向阿古拉镇领导一行介绍了太阳宫基本情况和有关项目建设情况。

区党委及律所党支部分别介绍了各自基本情况、党建及法律服务工作开展情况和共建工作计划,围绕结对共建、互促共赢进行了深入交流。各社区与各律所一一签订《结对共建法治社区协议书》,就工作制度、党员服务队、信息共享等六项内容做了明确规定。

强,充分发挥社区劝导队作用等工作要求。3月12日,地区综合行政执法队利用周末时间,开展有针对性的人户动员宣传工作。3月15日,办事处副主任刘伟栋带队,组织综合行政执法队、相关公司、单位,针对拆除芍药居北里有关商户、住户、居改商违建进行现场办公,协商拆除方案,确定拆除、恢复流程。

管理所通过线上培训和线下指导相结合的方式,为承诺企业宣讲“线下购物无理由退货”的条件和程序及相关法律法规,现场解答企业疑问,指导企业在售后方面完善专人负责制,做好台账跟踪处理,及时制作专属logo,做好承诺商品公示,妥善处理消费者无理由退货诉求。接下来,地区市场监督管理所将全力推动“线下无理由退货承诺”活动增量扩面,逐步把参加活动的商户覆盖范围推广至全辖区重点商圈、商业综合体、品牌连锁企业、餐饮单位等,秉承“政府鼓励倡导、企业自愿承诺、承诺即受约束”的原则,做到接诉即办、未诉先办,为广大消费者营造高品质的消费环境。

DIY活动,400余名职工踊跃参与。

芍药居一社区举办了“快乐运动 趣味无穷——妇女节趣味运动会”,活动设有“两人三足”“套圈”“你比划我猜”等项目,吸引了社区70余名女同胞参加。芍药居二社区、芍药居四社区、芍药居五社区、惠思庵社区、太阳宫社区等开展了DIY手工布艺包、串珠、花朵、压花台灯、掐丝茶盘等制作活动。活动中,社区工作人员为大家准备了各式原材料,手工老师向大家详细讲解制作步骤和方法,启发妇女朋友发挥想象力和创造力,创作出各具特色的作品。芍药居三社区组织策划了“2022,我们一起向上,一起UP”活动,邀请社区摄影专家为参与值岗的女性志愿者实地讲解摄影技巧,并为大家单独摄影留念。十字路口社区组织辖区妇女同胞观看了红色电影《狙击手》,进一步激发大家爱党爱国的热情。牛王庙社区开展庆“三八”读书会活动,精心挑选了人生感悟、烹任裁剪、家居时尚、女性保健等方面的书籍,推动家庭阅读,营造出“多读书、读好书”的良好氛围。西坝河北里社区举办了“爱在巾帼”——“三八”妇女节巧手秀厨艺制作活动,居民朋友们品尝各自精心烹制的菜品,并心仪的菜品打卡投票。尚家楼社区举办了“巾帼心向党 喜迎二十大”红歌会活动,社区妇女们引吭高歌,用自己的方式诉说着对党、对国家的一片热忱。

3月2日,太阳宫地区召开了残疾人联合会第八次代表大会,地区领导班子成员、全体残联代表,区残联副理事长李革非等参加。大会应到实到代表70名,符合《中国残疾人联合会章程》有关规定。大会由地区工委副书记刘双库主持。

上午九点,大会在雄壮的国歌声中开幕,地区办事处主任陈鹏致开幕词。大会听取和审议了《太阳宫地区残疾人联合会第七届主席团工作报告》和《太阳宫地区残疾人联合会第八次代表大会选举办法》(草案);听取了《太阳宫地区残疾人联合会第八次代表大会代表资格审查报告》和《太阳宫地区残疾人联合会第八届主席团委员候选人产生情况的说明》;通过了大会总监票人、监票人名单;选举产生了太阳宫地区残疾人联合会第八届主席团委员。

随后,太阳宫地区残疾人联合会第八届主席团召开第一次会议,会议选举太阳宫地区残疾人联合会第八届主席团主席1人、副主席3人,推举执行理事会理事长1人、执行理事会理事4人,聘请地区工委書記李华为主席团名誉主席。太阳宫地区残联第八届主席团主席文艳萍,向太阳宫地区残联第八届主席团名誉主席李华颁发了聘书。

朝阳区残联副理事长李革非表示,本次会议体现了坚持按章办事,坚持扩大民主,坚持优化结构,坚持统筹兼顾的换届工作要求,程序严谨务实和谐。她代表区残联对大会的成功召开和太阳宫地区新一届残联名誉主席、主席、副主席、理事长和委员们表示热烈的祝贺,向对此项工作给予高度重视的太阳宫地区工委办事处的领导表示衷心的感谢,向长期关心和支持区残疾人事业的社会各界致以崇高的敬意。

李革非就如何抓好换届的机遇,进一步做好残疾人工作,提出三点建议。一是认清形势,强化责任,牢牢把

3月3日,太阳宫地区团委联合地区新时代文明实践所、中海油研究总院团委、芍药居管理分公司团支部、北京市第五建筑工程集团有限公司团委,共同举办“爱满京城 助力冬奥”学雷锋主题团日活动,开展新能源“双碳”科普、社区志愿服务、冬残奥会服务保障、爱心捐赠等多种志愿服务活动。

当天,来自各单位的50名青年志愿者齐聚集合地点,有序分成知识科普、社区服务、残奥保障3个组,在有关负责人的带领下,迅速进入工作状态。

知识科普组青年志愿者们走进太阳宫社区,布置宣传展板和易拉宝,向群众讲解绿色低碳、中国海上风电、氢能等新能源知识,倡导绿色低碳的生产生活方式,让《节能降碳100问》走入寻常百姓家,推动全民参与助力实现“双碳”目标。科普活动中,志愿者们还向群众发放了天然气水合物及海洋石油高效开发两家国家重点实验室宣传册,介绍了石油、水合物等化石能源的功效,向群众展现了中国海油40年来致力高效、

3月8日,地区市民活动中心在奥林匹克森林公园举办了冬奥文化广场活动暨森林演出季太阳宫专场演出。

本次专场演出是北京市朝阳区冬奥系列文艺演出暨第五届北京朝阳森林演出季的组成部分,来自太阳宫地区的6支代表队,以文艺演出的形式,服务冬奥、助力冬奥,传承奥运精神,生动展现了太阳宫地区人民群众积极向上的精神风貌,表达出参与冬奥、共享冬奥的喜悦与热情。

演出在2022年北京冬奥会主题口号推广曲《一起向未来》的欢快歌声中拉开帷幕,舞蹈队员身着颜色简洁、充满活力的运动服,以轻盈欢快的舞步、整齐划一的舞蹈点燃观众热情。

十字路口社区选送的男生独唱《两地曲》《天边的骆驼》,以铿锵有力的歌声、蕴含深情的表现,传递对真

太阳宫地区召开残疾人联合会第八次代表大会

选举产生新一届主席团委员



握残疾人事业发展的良好机遇。二是打牢根基,强化建设,提升残疾人群体的幸福感。三是加强领导,密切配合,打造残疾人事业共建共治共享的新格局。

李革非希望广大残疾人朋友弘扬自尊自信自强的精神,以主人翁的姿态投身朝阳区残疾人事业发展,以自强感染社会,用拼搏共享幸福;希望新当选的代表不负残疾人朋友的重托,扎实工作,认真履职,用拼搏和实干铸就责任、担当;希望大家以党史学习教育为契机,坚守初心使命,心系残疾人的冷暖安危,多为残疾人朋友办实事办好事。

地区工委书记李华致闭幕词。他指出,五年来,在区残联的支持指导下,在广大残疾人及亲友的大力配合下,太阳宫地区残疾人工作者尽职尽责,全心全意为广大残疾人服务,地区残疾人事业取得了可喜成绩。在此代表地区工委、办事处向残疾人工作

者的辛勤工作,无私奉献表示衷心的感谢。

同时,李华书记就今后做好地区残疾人工作提出了具体要求。

一是以民生保障为主线,推进残疾人进一步就业。要积极开辟残疾人就业门路,创造就业岗位,特别是对有劳动能力而就业困难的残疾人,要结合其生理特点,挖掘适应他们的工作岗位和非正规就业岗位,提高地区残疾人就业率,保障残疾人的基本生活。二是以服务为依托,加大为残疾人办实事的力度。要认真审视过去五年为残疾人办实事的工作情况,及时进行查遗补缺,尽力而为、量力而行。着力做好无障碍设施改造、地区温馨家园建设、精神残疾人的日常管护等工作。积极协调区残联,引入专业社工队伍,开展好残疾人的社会工作。三是以宣传工作为抓手,营造有利于残疾人的良好社会环境。要突出抓好残疾人的思想教育,

引导他们爱党、爱国、爱社会主义,培养他们自立自强、残而不废的奋斗拼搏精神;要营造平等的社会环境,推动做好残疾人工作。四是以换届选举为契机,加强残疾人工作者队伍建设。要重视残疾人工作者队伍的培训教育,进一步提高整体工作水平,紧密联系残疾人、关心残疾人生活疾苦、了解残疾人呼声,充分发挥“代表、服务、管理”的职能作用。

李华书记表示,希望地区残联组织发扬“团结、实干、开拓、高效”的工作作风,竭尽所能为地区残疾人营造积极、健康、良好的生活与工作环境,为推动地区残疾人事业发展及实现地区残联第八次代表大会提出的各项任务目标做出新的贡献!

李华书记还作了表态发言,他表示,作为太阳宫地区残联第八届主席团名誉主席,将尽力统筹好地区残疾人事业的各项工作,尽全力为地区残疾人提供更高质量的服务。

辖区50名“活雷锋”携手办实事



绿色开发海上能源的坚定决心。

社区服务组青年志愿者们积极参与“我为群众办实事”实践活动,参加社区志愿服务,清理社区街面垃圾、铲除墙面小广告、整理乱停乱放共享单车、劝阻行人不文明行为,身

体力行为周边社区作贡献。通过参加志愿服务,进一步了解了太阳宫地区和有关社区文明实践活动开展情况,了解了居民参与社区治理的实践路径和方式方法,对“奉献、友爱、互助、进步”的志愿服务精神也有

了更进一步地认知和理解。

“您好,请您走人行道斑马线,谢谢!”“师傅,请您先停一停,让行人先通过。”“您好,请不要拥挤,保持一米线,排好队。”冬残奥保障组青年志愿者们们在地区文明引导员的指导下,协助开展路面交通保障和车站秩序维护等工作,引导群众遵守交通规则,展现北京“双奥之城”的良好风貌。一句句温馨提示,一次次耐心劝导,一张张温暖笑脸,传递着“文明交通,从我做起”的正能量。

主题团日活动中,中海油研究总院“蔚蓝力量”青年志愿者还组织开展了爱心捐赠活动,在中海油大厦设置了爱心衣物回收箱,为北京同心互惠爱心公益社捐赠衣物750余件。

本次主题团日采取企地共建的形式,进一步推动学雷锋活动常态化,用实际行动向社会展现了地区青年风采、传递了志愿服务精神。接下来,太阳宫地区团委将根据团市委、团区委的部署安排,带领团员青年积极践行社会主义核心价值观观,激发青年贡献青春力量,以优异成绩迎接建团100周年。

朝阳森林演出季太阳宫专场演出圆满收官



善美的歌颂和追求。太阳宫社区选送的舞蹈《喜气洋洋》,欢快的音乐、欢快的舞蹈,展现了地区工委、办

处带领全地区人民团结拼搏、务实创新,各项事业蓬勃发展的生动局面。夏家园社区带来的诗朗诵《我骄傲

我是中国人》,朗诵者们情感真挚而充沛,真切表达出作为中国人的骄傲与自豪。芍药居二社区表演的舞蹈《母亲是中华》,舞姿优美、感染力强,深情歌颂祖国母亲,表达出盛世中华、共同进步的心声。在惠思庵社区表演的诗朗诵《月光下的中国》中,冬奥文化广场活动暨森林演出季太阳宫专场演出落下帷幕,带给观众持久的温情和共鸣。

朝阳森林演出季自举办以来,至今已经陪伴太阳宫人走过了五个春秋,通过举办群众广泛参与、喜闻乐见的文化活动,对丰富居民生活、稳定社会环境,促进经济发展起到了助推作用,突显出森林演出季太阳宫专场的品牌效益。

今后,太阳宫地区将继续培育更加优质的惠民文化产品,全面提升居民群众的幸福感、获得感和满意度,不断提升全民文化文明水平,实现公共文化服务的均衡可持续发展。



志愿者李蕊含正在为前来接种的居民测量体温



当前全国疫情复杂多变，北京疫情也呈多点散发态势。为做好疫情防控工作，地区志愿者、社工队伍等积极行动，全力筑牢防疫屏障！



B / 坚守岗位 太阳宫社工好样的

近期，全国疫情处于高位平台阶段，朝阳区多个点位发生疫情，地区派单量不断刷新，各社区攻坚克难、连续作战，全力完成排查任务，做到风险人员第一时间落管，用坚守和奉献筑牢社区防疫屏障。



社区工作者杨艳荣正在为居家隔离人员上门磁



勇做疫情防控“排头兵” 社区群众“贴心人”

太阳宫社区杨艳荣是广大社区工作者中的一员，虽然入职时间并不长，却经历了社区疫情防控的全过程，期间还赴保定市唐县挂职锻炼，是一名经验丰富的“老专干”。即便如此，面对近期派单量激增的情况，还是只能用大幅延长工作时间来完成工作。

“这段时间，总感觉有核不完的、不完的单、不完的门、不完的人，”杨艳荣在接受采访时说道。工作间隙，杨艳荣在接受采访时说道。守土有责、守土尽责，社工们用自身“辛苦指数”换取群众“安全指数”。“社区有户人家，孩子是风险人员，老人和孩子一起居家隔离。老人做完胆结石手术不久，刚好手边有种药吃完了，只好请我们代买。我们联系了太阳宫卫生院，可近期卫生院因入户核酸量大停诊，开不了药。后来打听到可以去中日医院开，我们又向办事处防控办求助，最终解决了问题。虽然费了番周折，总算解了老人家的燃眉之急。”杨艳荣说：“一件放在平时不算什么的事儿，在隔离期间都可能激化，作为居民最近的人，我们尽己所能帮助大家。”

社工们在接到大数据派单后，需在第一时间完成落管。电话核实情况、上门贴门磁、签订承诺书、协助入户核酸、健康监测、群组管理……与此同时，还要排查返京报备人员信息、处理健康宝弹窗问题……用“三头六臂”来形容工作中的社工毫不夸张。“圣馨家园小区的合租情况比较普遍，根据防疫政策，一人落实管控的同时，其同住人也需要一同居家隔离，很多风险人员的同住人不理解防控政策，也不愿意居家隔离，不配合社工开展工作，给我们工作带来很大的挑战。”当问到如何处理这些情况时，她说：“我们先跟居民耐心解释政策，做好各种劝导工作，请居民遵守防疫政策，配合社区工作；遇到不配合的居民，我们再到房屋中介公司联系，和他们一起劝导；还有不配合的，我们再请派出所民警协助落管，全部程序做下来，需要很长的时间。”

“疫情总会散去，春天终会到来。感谢每位支持、配合防疫工作的居民，感谢社区防控团队的所有伙伴，向大家致敬！”杨艳荣说道。

爱和信任点燃希望 咬牙坚持迎接胜利

李莉莉是十字口社区社工，从2020年疫情爆发至今一直负责社区防疫工作。“网上都说，青春才几年，疫情占三年。从湖北疫情的爆发，到北京新发地疫情上门摸排，再到境外返京人员的转运，直至国内几轮疫情的频发，社区几轮大规模核酸，大家都感受到很大的冲击力。不过虽然压力大，咱们也要坚持，坚持就是胜利嘛！”

近期全国疫情形势复杂多变，近一个月，李莉莉和社区数据组的同事们24小时待命，随时处理各类派单任务。由于派单量大且时间不固定，她和同事们要长时间守在电脑、手机前，“核查峰值能达到180多单，基本上到晚上12点还在核实数据，第二天还要再投入新的工作。”近期健康宝弹窗现象比较多，李莉莉和同事们在排查落管、入户工作、微信管理的同时还要处理弹窗问题，恨不得把一分钟掰成两半儿用。

“工作中遇到的最大困难是部分居民不理解、不配合，好在社区领导给了我们很大的支持，遇到个别不配合的居民，书记、站长亲自上门解释，让我们安心排查。”李莉莉说，“感动的时候也挺多，前些

天丰和园小区某单元临时封控，根据政策，居民要做2次核酸检测，第二次核酸检测的那天，北京下起了大雪，气温骤降，好多居民心疼我们，特意从家里拿来牛奶、饼干，消毒后送给大家，当时心里面真是特别的温暖。”

李莉莉是两个孩子的妈妈，做防疫工作以来，她感觉最亏欠的就是家人。“周末几乎很少带孩子出去玩，这些天晚上，小女儿每晚都会给我打电话，问我什么时候回家。好在孩子们都特别听话，我能坚持下来，也要感谢家里人的理解和全力支持！”

李莉莉说，每名落管人员都有自己的特殊性需求，作为社工，不是简简单单地让居民在屋子里呆满14天，而是需要从不同居民的需求出发，提升防控工作和群众工作的能力，更好地为居民服务，让居民更加地信任自己。“这段时间，通过疫情防控工作，我又认识了很多居民，希望大家可以慢慢地成为朋友。最后，向所有从事防疫工作的兄弟姐妹致敬，你们都很棒！也希望疫情早日结束，大家都能回归正常生活。”李莉莉一边核对着数据，一边充满期待地说道。



社区工作者李莉莉正在摸排核对大数据



用奉献和坚守筑牢地区防疫屏障

防疫一线 有你守护 真好

A / 同心抗疫 志愿者真给力

在太阳宫地区战疫现场，来自不同单位的志愿者们勇毅前行、坚守岗位，组成一道靓丽的风景线。

核酸检测现场：自告奋勇的“最美女护士”

3月15日晚，在地区核酸检测现场，一名北京市某三甲医院的护士自告奋勇参与核酸采样，被居民称赞为“最美女护士”。

当晚6时许，家住圣馨家园小区的居民刘文燕根据社区通知，和家人一起来到小广场采样点。眼见排队居民较多，采样人员人手不足，刘文燕马上与现场的太阳宫社区负责人沟通，介绍自己在某医院从事核酸采样工作，对相关工作流程、技术标准都很熟悉，希望能为地区防疫工作出一份力。征得同意后，刘文燕和丈夫商量，让丈夫抱着2岁的孩子回家，自己从居民队伍中退出来，熟练穿上防护装备，立即在新开设的检台上为居民做起咽拭子采样，让原有的采样速度提高了不少。

当晚，社区在小广场和社区门口各开设了一个采样点，刘文燕作为机动人员，听候现场调度，忙碌于两个采样点之间，从晚六点多开始坚持到近十点结束，以高质量的志愿服务为社区核酸检测画上圆满的句号。“我相信任何一位医护工作者，在当时的场景下，都会挺身而出的。”刘文燕这样说道。

疫苗接种现场：年轻的“老志愿者”

就读于北京印刷学院的李蕊含已在太阳宫社区卫生服务中心志愿服务近2年的时间，从高中毕业到大学二年级，志愿服务伴随她不断成长和进步。

“我妈妈在社区工作，在家时常能听到妈妈接打电话，处理的事情都是我在日常生活中不太可能碰到的事情，参加志愿服务最初是想多和居民们打交道、多了解基层和社区，更好地理解妈妈和她的工作。”李蕊含说道。测温、填表、登记、测量血压、留观、引导……各个岗位，遇到形形色色的群众，让她了解了国情市情社情，也提高了志愿服务的能力和水平。去年下半年以来，不少外地来京务工人员前来接种，协助核实第一二针疫苗批次信息成了志愿者们的新任务。“有一天下午，两名60多岁的外地居民来接种加强针，我先是帮他们在健康宝上查询，没有查到疫苗和接种信息。想到可以通过12345咨询，就帮他们打当地的12345，费了番周折，还是没解决问题。后来又和接种人的女儿联系，总算查到了疫苗批次信息，顺利完成了接种。”

志愿服务期间，2021年9月，李蕊含向学校党组织提交了入党申请书，现在已是一名入党积极分子。“上大学后，就有人党的打算，志愿服务更坚定了我入党的决心，让我明白应该做什么、能够做什么、怎样才能做得更好。”稚气未脱的李蕊含这样说道。



志愿者刘文燕正在为辖区群众进行核酸检测



志愿者周雅淇正在为辖区群众提供疫苗接种咨询服务



疫苗接种现场：青春无悔的“志愿者新兵”

“比起医务人员，我们所能做的真的微乎其微，吃点儿小苦真的不算啥。”太阳宫社区卫生服务中心大学生志愿者周雅淇这样说道。2021年6月至今，她在社区卫生服务中心志愿服务近9个月，协助测量血压、填表登记、维护秩序等。去年下半年正值疫苗加强针接种高峰时期，常常几个小时下来喝不了一口水，小小年纪的她从未诉过一声苦、道过一声累，还常常鼓励同伴们克服困难，努力加油。

作为一名医院志愿者，不确定因素很多、风险也比较大，当问到是否有过担心和害怕时，她说：“刚开始时可能有点儿担心，但一到现场工作，只想着怎么才能把工作做好、帮助居民们尽快安全完

成疫苗接种。我妈妈也是一名社区工作者，很支持我的工作，还常常指导我提高志愿服务的水平。”当问到志愿服务的体会和感想时，她说：“去年下半年的一天，前来接种的居民特别多，其中大部分是老年人，扫码登记填表的进度很慢，看到我们忙不过来，一名年轻的居民主动帮助我们。我们是‘有名字’的志愿者，还有很多‘没名字’的志愿者，我从他们身上也学到很多。”周雅淇把这些感悟、感动转化到工作和学习中，向学校党组织提交入党申请书，在新的人生阶段继续向前奋进。

助力地区疫情防控、弘扬志愿服务精神，太阳宫地区的志愿者们汇集爱心筑长城，展现青春新魅力，为他们点赞！

生活服务

偏头痛、胃口差、睡不着
试试按按身上这些部位

1.缓解偏头痛

坎宫穴:如果额头、太阳穴部位出现疼痛,好像脉搏跳动,伴随头晕、眼花等不适,可用两拇指的桡侧,沿眉心到眉梢的直线推开,能够疏风解表、醒脑明目,缓解头痛。

太阳穴:将手掌搓热贴于太阳穴,先顺时针、后逆时针转揉10?20次,稍稍用力,以微感疼痛为度,能够缓解头痛、偏头痛、眼睛疲劳等不适。

2.改善睡不着

劳宫穴:若因情绪紧张出现心烦、难以入睡等表现,可用双手拇指交替按揉对侧劳宫穴(手握拳中指指尖所对应的掌心位置)3?5分钟,以略微酸胀、发热为宜,

能够清心火、安心神。

安眠穴:将食指、中指并拢,睡前按揉安眠穴3?5分钟,其位于翳风穴(耳垂后方,乳突下端前方凹陷)和风池穴(后头骨下两条大筋外缘陷窝中)连线的中点,配合缓慢自然呼吸,有助入睡。

3.改善胃口差

足三里穴:中医认为紧张的情绪可导致肝气不舒,影响脾胃功能,出现胃口差、腹泻等不适,此时可用双手拇指按揉足三里穴(外膝眼下四横指)3?5分钟,以局部酸胀为度,能够调理脾胃气机。

合谷穴:如果紧张时感觉胃中胀满疼痛,或腹痛腹泻,可用双手拇指交替按揉对侧合谷穴(第2掌骨桡侧中点处)3?5分钟,以局部酸胀为度,有助宽中理气,调理肠胃不适。

学党史

伟大精神(十三)

北大荒精神

精神背景:1947年,按照党中央“关于建立巩固的东北根据地”的重要指示,一批解放军来到北大荒,点燃了“第一把火”,拉动了“第一把犁”,唤醒了沉睡的荒原。经过几代人的努力,曾因荒芜而得名“北大荒”的黑龙江垦区,已成为我国重要商品粮基地、粮食战略后各基地和国家级现代化大农业示范区。

精神内涵:艰苦奋斗、勇于开拓、顾全大局、无私奉献

精神解析:北大荒精神,是在黑龙江垦区极其艰苦的环境和特定历史条件下形成和发展起来的,是几代北大荒人用青春、汗水乃至鲜血、生命培育和锤炼的。在莽莽黑土地上,农垦战士们以不畏困难、拼搏实干的艰苦奋斗精神,解放思想、敢闯敢试的勇于开拓精神,胸怀全局、强国富民的顾全大局精神,不图名利、忘我工作的无私奉献精神,不断创造出粮食增产、农业增效、农民增收的奇迹。

东北老航校精神

精神背景:东北老航校是中国共产党领导下的人民军队创办的第一所航空学校,于1946年3月诞生东北,被称为“人民空军的摇篮”。在抗美援朝战争中,5名空军“一级战斗英雄”有3人出自“东北老航校”,他们是王海、张积慧、刘玉堤。李汉、邹炎、王天保、高月明等4名毕业学员被授予“二级战斗英雄”称号。

精神内涵:团结奋斗、艰苦创业、勇于献身、开拓新路

精神解析:70多年来,人民空军已经从当年的“马拉飞机”“酒精代汽油”发展成为一支由多兵种、多机种组成的现代化军种,以“团结奋斗、艰苦创业、勇于献身、开拓新路”为核心的东北老航校精神一直被视为弥足珍贵的传家宝,并不断被赋予新的内涵和外延。

温馨提示

这些涉疫诈骗需警惕

近日,在大家齐心抗疫期间,不法分子却以“疫”之名借机敛财,不少人上当受骗,以下诈骗手段一定要注意!

一、冒充疫苗普查调查员类诈骗

骗子通过号商批量购买账号,伪装成“疫苗接种普查调查员”或“回访员”,以社区工作人员的名义添加好友,再将受害人拉群。群内发布刷单、赌博等违法违规信息,通过一单多任务拒返佣金、流水不足无法提现等套路诈骗钱财。

●**防骗提醒:**刷单是违法行为,网购十赌十输,大家要提高警惕,勿心存侥幸。此外,骗子多通过手机号码添加好友,一定要注意保护个人信息。

二、声称健康码异常类诈骗

骗子伪装成“疫情防控中心”或“卫健委”工作人员,谎称健康码/检测报告/流调异常,要求前往公安机关核查。攻破受害人心理防线后,主动提出将电话转接至“公安局”,以清查资金洗清嫌疑为由诈骗钱财。

●**防骗提醒:**公安机关不会线上办案,更不会与涉案人员有金钱往来,以涉拐/经济犯罪/非法提取社保/阻碍疫情防控等理由要求清查资金的都是诈骗,务必警惕。

三、声称“快递涉疫”类诈骗

不法分子以“快递被检出新冠阳性、无法送达”为借口,提出“快递虽然会被销毁,但会给快递收件人赔付”的解决方案。之后,诈骗分子通过让当事人扫描二维码或下载APP填写快递赔付信息的方式,诱骗当事人透露身份信息、银行账号、短信验证码等,从而骗取当事人钱财。

●**防骗提醒:**此类诈骗手法,归根结底还是属于“网购退款”类型的电信诈骗。当遇到所谓“客服”通过电话、短信、微信等任何非原购买渠道,声称“快递或订单出现问题进行退款赔付”的,一定要保持警惕,切勿轻信。

榜样人物

杨淑芬:逐梦新时代 奋斗共精彩



杨淑芬在工作中



杨淑芬(右六)参加温馨家园冰壶活动

2020年11月,在中国残联主办的第三届全国基层残疾人机构旱地冰壶比赛总决赛(浙江杭州)中,代表北京市出战的太阳宫地区残疾人旱地冰壶队在全国26支代表队中脱颖而出,勇夺轮椅组第一名的佳绩。谁能想到,这支获得全国冠军的队伍成立不到2年的时间,同时获得“体育道德风尚奖”的队员杨淑芬此前还没有参加过全国性比赛的经历。回忆这段

往事,杨淑芬总是自觉和“辉煌”“成功”保持着距离,总是说“没啥,把每一个壶打好就行了”“多和队员们交流、互相鼓励”“心往一处想、劲儿往一处使,其他就没啥了”……没有轰轰烈烈的英雄事迹,没有震撼人心的豪言壮语,地区残疾人旱地冰壶队队员杨淑芬用做好每一件小事的毅力和恒心,谱写出新时代残疾人躬行不言、默而成事的奋斗篇章。

壹

加入冰球队 成就一段光辉岁月

现年58岁的杨淑芬曾在太阳宫宾馆工作多年,后因身体原因,辞职在家休养,2019年从地区温馨家园残疾人职业康复站出站后,在温馨家园工作至今。她说,如果没有参加过地区旱地冰壶队,就不会拥有这段和新朋友新队员共同奋斗、并肩作战的难忘经历。

“和咱冰壶队还是挺有缘分的,地区旱地冰壶队成立时,我刚到温馨家园工作不久,付宝华队长问我愿不愿意参加球队,在王静红园长和同事们的鼓励下,我抱着试一试的想法参加,心想打不好就不打了。没想到练着练着,就喜欢上了。队员们好些是从乒乓球队转过来的,有技术、有能力,给了我很多无私的帮助。”回忆这段历时,杨淑芬的嘴角洋溢着幸福的微笑。

因工作日全天上班,杨淑芬放弃周末休息的时间参加训练,在苦练基本功的同时,积极铸造团结协作的作风,特别是把在残疾人服务岗位上的工作经验和优势融入团队精神,很快成长为队伍中的骨干。

“在杭州比赛时,其他队伍有些轮椅或者肢体上的碰撞,有些队员的情绪也受到影响,我当时就觉得不用想太多,把每一场比赛打好、把每一个壶打好就行了,没想到最后还给我颁发了这个奖(体育道德风尚奖)。”总决赛组委会颁发的荣誉证书就在手边,杨淑芬的话语始终平淡,却在朴实无华里传递出真诚、善良、坚毅和责任。

健康贴士

老年人接种新冠疫苗 7 问

老年人患有慢性疾病,长期吃药能接种么?

健康状况稳定,药物控制良好的慢性病人群,可以接种新冠疫苗,而且是优先建议接种的人群。

老年人患有心脏病、冠心病等疾病,或心脏装有支架、搭桥、起搏器能接种新冠疫苗么?患有心脏病,病情处于稳

定期,不是急性发作期,可以接种;心脏装有支架、搭桥、起搏器,病情稳定期也可以接种。

老年人患有高血压,能否接种新冠疫苗?

老年人通过生活方式调整或药物控制稳定,血压低于160/100mmHg,可以接种新冠疫

苗,如果接种当天收缩压≥160mmHg和(或)舒张压≥100mmHg,建议暂缓接种,待血

压控制在收缩压<160mmHg且舒张压<100mmHg时,再进行接种。

老年人有哪些情况要暂缓或不能接种新冠疫苗?

根据专家建议,以下情形暂缓或不能接种

(1)对疫苗的活性成分、任何一种非活性成分、生产工艺中使用的物质过敏者,或以前接种同类疫苗时出现过过敏者不建议接种。(2)既往发生过疫苗严重过敏反应者(如急性过敏反应、血

管神经性水肿、呼吸困难等)不建议接种。

(3)患有未控制的癫痫和其他严重神经系统疾病者(如横贯性脊髓炎、格林巴利综合征、脱髓鞘疾病等)不建议接种。

(4)正在发热者,或患急性疾病,或慢性疾病的急性发作期,或

未控制的严重慢性病患者(如常年吃药的慢阻肺患者)不建议接种。

(5)痛风发作、重感冒、心梗、脑梗等疾病急性发作期暂缓接种。

(6)恶性肿瘤患者手术前后,正在进行化疗、放疗期间暂缓接种。

老年人接种新冠疫苗有什么注意事项吗?

◎接种前

(1)了解新冠病毒疫苗接种相关知识,了解接种点的接种流程,提前确定是否需要预约;(2)按接种点的要求,带好相关的身份证件,携带手机以便于出示健康码;(3)接种前好好休息,使身体保持在一个较好的生理状态,最好不要空腹接种;(4)接种当天穿宽松、容易穿脱、保暖的衣服,方便接种同时避免着凉;(5)如果是加强免疫前,可以提前通过北京健康宝

查询已接种疫苗类型。

◎接种时

(1)接种期间全程佩戴口罩,按接种点标识有序排队,保持一米以上社交距离;(2)接种前要向医生主动提供健康状况、近期接种其他疫苗的情况、近期服用药物信息,认真阅读、如实填写知情同意书并签字;(3)止血棉签丢入医疗垃圾桶或黄色医疗废物垃圾袋中;(4)及时穿好脱下的衣服、注意保暖,避免着凉感冒。

◎接种后

(1)在接种现场留观30分钟,无不适症状方可离开。当天要保持接种部位卫生,避免注射部位沾水,防止感染;(2)如接种部位局部疼痛、红肿、硬结,全身乏力、发热、头痛等,通常不需要处理,可自行恢复。如果出现持续发热、高烧或者其他身体明显不适症状,应及时就医,并向接种点报告;(3)接种后避免剧烈运动,保持平稳生活状态。