

我们,每周四与您见面!

立足社区 品评身边事  
面向居民 服务咱家人

双井 13 社区网址 <http://www.shuangjing13.com/>

# 今日双井

SHUANGJINGTODAY

2022 年 12 月 29 日

星期四 腊月初七

第 592 期

本期 8 版

邮箱:jrsjyx@126.com 电话: 87759538


# 井宝“阳康”日记

抗原变成“两道杠”的那一刻,井宝发现自己是真的“阳了”。从小担忧到发烧难受再到恢复期,一个星期后,“抗阳”成功,期间的一些经历和心得在此分享给大家。


如果芭也不幸感染,希望井宝的每日记录对你们也能有所帮助。接下来的日子,一定要健康饮食,调整好心态。

前一天,井宝照例去超市采购,结果周日早上醒来,

默默地翻出抗原检测试剂,按照步骤仔细操作结果显示“一道杠”,就在这时,井宝得知身边有亲朋好友陆续出现发热症状……



嗓子出现干痒、咳嗽等症状



阳性

第一天

晚上10点钟左右,井宝出现四肢无力、身体酸痛情况,拿出体温计测量体温,并把水杯、退烧药准备好放在床头。



头痛 流涕 咳嗽 发烧

每隔一段时间复测一次,体温从36.8℃、37℃、37.5℃,到最终一路飙升到38.6℃……



38.6℃

第二天

持续发热,最高体温甚至达到40℃,一整天,井宝都在咳,身体也是忽冷忽热,井伴有



呕吐 头痛 流涕

感觉身上的每一处关节,每一寸肌肉都在发痛,为了缓解发热症状,井宝翻出冰块



物理降温

第三天

体温略有下降,精神状态明显有所好转,拿出抗原检测试剂盒进行再次检测,显示“两道杠”。



也是从这天开始,井宝开始食欲不振,发烧依旧,除了身体忽冷忽热,还出现嗜睡、咳嗽、流鼻涕的症状。



第四天

早上起来发现退烧了,在家里简单活动一会儿,这期间,还在微信群交流一下自己的状况,偶然翻到小区居民互助群内有人求助,问大家是否能匀出一些退烧药?想到发热的难受情形,井宝果断决定将自己的药分寄出去。



互助群(332)

大家还有多余的退烧药吗?急需谢谢!!!

我有,可以给你快递,需要麻烦吗?

太感谢!!!

今天的井宝因助人为乐而心情大好,食欲大增,奖励自己一顿清炒时蔬。



第五天

不再出现高烧,只是在傍晚时出现低烧,喉咙也有所缓解,于是井宝决定自己按照食谱,做一点营养餐,逐步恢复体力,当然,一定要吃些水果,及时补充维生素C。



第六天

前几日出现的发热、身体疼痛等症状均有所缓解,但是,咳嗽、打喷嚏、流鼻涕等症状依旧持续,抗原试剂检测出依旧是“两道杠”。



第七天

各种症状均有减轻,当天的抗原试剂检测也呈现“弱阳”,食欲大增,体力也逐步恢复。



第八天

一早抗原试剂检测出“阴性”,于是井宝对家中进行全方位大扫除,最重要的当然是屋里屋外的消杀,不能放过任何角落。



结束消杀后,活蹦乱跳的井宝也正式返岗啦!



### 【井宝手记】

井宝觉得,健康的体魄是战胜病毒的不二法宝,但是“阳康”之后,也一定要注意:尽量别受风寒,不能剧烈运动,要多注意休息,千万不能太过疲惫了。同时,我们也要坚持做好防护,出门戴好口罩,定期消毒,勤洗手,多通风,保护好自己。

# 聚焦医疗救治和居民需要 多措施畅通看病渠道

近日，双井街道召开疫情防控工作调度会，研究部署地区疫情防控、服务保障等工作。聚焦地区医疗救治和居民需要，多措施畅通看病渠道。

会议强调，要始终坚持人民至上、生命至上，聚焦群众“急难愁盼”，全力以赴做好患者救治工作。坚持分级诊

疗、分类施治，成立危重症救治专班，进一步完善医疗服务体系，一病一例一方案做好危重症患者的医疗救治。120是紧急救援的第一关口，要进一步提高紧急调度指挥系统能力，全力做好院前医疗急救工作。根据咨询量适当扩充咨询服务，压实各方责任，畅通院前院内衔接，确

保急危重症患者的需要第一时间得到响应，入院后第一时间能够得到救治。做好120转运救护车配备和医院停车秩序管理。优化软硬件资源配置，抓好医疗救治设备配备提升，充实医护人员力量，落实激励保障政策，全面提高综合救治效能。

会议强调，老幼病

残孕等是疫情中的脆弱群体，要针对实际情况和需求，社区要主动对接、上门服务，帮助解决困难。发挥家庭医生等基层力量的作用，紧盯养老机构和社会老幼病残孕等重点人群，提高服务保障能力，持续做好独居老人、空巢老人的日常联络服务，确保早发现、

早干预。养老机构要在严格闭环前提下优化管理服务，全面准确摸排在住老人身体状况，落实好“手拉手”转诊急救机制，为老年群体筑牢防护屏障。

相关部门和社区要重点关注老年人等重点人群需求，保障好药品、抗原试剂等医疗资源供应，进一步提高老

年人疫苗接种率，最大程度减少疫情对老年人等群体的冲击。要持续加大医药物资供给，扩大货源渠道，畅通物流配送环节，精准投放至双井社区卫生服务中心、双井第二社区卫生服务中心、零售药店等。要强化科普宣传，做好重点人群的用药指导和宣传。

## 全力以“复”重拾烟火气



连日来，双井地区复工复产步伐加快提速，市场潜力持续激发，交通物流逐渐通畅，大型商超也活络起来，市场回暖。逛公园、逛商场、逛美食……双井人日渐回归到正常的生活秩序中。

北京公交、地铁不再查验核酸证明，双井地区公交、地铁等全面恢复运行。道路上车来人往，回归了往日的通畅自如。白天街上人来车往，夜晚亦是灯火璀璨。连日来，随着双井烟火气持续升温，越来越多的居民走出家门，乐享多彩夜生活。进出楼宇的员工匆匆忙忙，居家期间积累的工作待完成，业务洽谈、流程审批……“我们也会提醒大家戴好口罩，保持距离，做好自我防护。”乐成中心物业工作人员说。

超市里，各种菜品、水果、生鲜、熟食，你能想到的都有了。各个位置上整整齐齐摆着应季、平价食材，商家每天“进菜”5吨。一天的可口饭菜，从这里开始了。恢复堂食的各餐饮单位，积极备货、上新菜，定时环境消杀、减少餐位、控制密度、拉开间距，让您放

心、舒心、安心。

“请扫描健康码、戴好口罩！”街角早餐店里，冒着热气的小笼包新鲜出炉；热闹的商超里，色香味俱全的菜肴吸引着往来客人……各品类商家提前准备多样促销营造消费氛围。客流回归，活动频频，熟悉的商业气息让冬日的双井暖意融融。

近期，随着“潮朝阳”消费季的开幕，双井合生汇推出个性十足、缤纷多彩的促消费活动，沉浸式互动体验之兔巴哥梦幻护照，陪大家一起度过欢乐时光、奔赴美好。

学校在确保学生健康的前提下，做好网课期间教学内容的复习工作，同时积极对学生进行思想引导，力争将宝贵的学习时间“抢回来”。

街道便民服务中心也推行业务预约办、延时办、加班办的工作模式，稳步快速消除积压业务，最大限度方便居民办理各项业务。双井恢复往日热闹，活力十足，为经济发展按下了“加速键”。

随着复工复产有序推进，各产业行业活跃起来，美井持续释放出活力与魅力。

## 为老关怀不停歇 温暖守护在身边

### 双井街道召开独居老人服务保障专题会

近年来，双井街道持续开展独居老人巡视探访工作，多措并举保障独居老年群体居家养老安全，形成多元参与、群策群力的居家养老服务体系，筑牢独居老人居家安全防线。同时，面对近期老年人新型冠状病毒感染情况，双井街道及时组织召开独居老人服务保障专题会，从实从紧落实各项保障措施。

做细独居老人“一

本账”。街道建立独居老人台账并持续对地区独居老人进行摸排，随时更新台账。除姓名、年龄、地址、联系方式等基本信息外，台账上同时注明每位老人的身体状况、慢性病史等，方便后续针对每位老人的情况提供个性化服务。

织密巡视探访“一张网”。疫情期间，街道为地区独居老人送去N95口罩、连花清瘟胶囊、抗原、体温计等防疫

暖心包，同时附上一张健康提示卡，注明所属的社区居委会、家庭医生团队电话，方便老人随时联系。

此外，街道坚持一天一探访，每天通过上门问候、电话问询的方式与独居老人联系，了解老人的身体状况及诉求等，每日形成巡视探访日报表，记录每位老人的情况。针对有特殊情况的老人“一对一”重点关注，及时协调买

药、就医等问题。

下好多方联动“一盘棋”。街道主管养老工作的部室牵头，联合卫健部门、社区卫生服务中心等，为独居老人提供用药指导、上门巡诊等服务，家庭医生团队电话24小时畅通，随时响应老人诉求。此外，地区养老驿站作为补充力量，提供代办、陪同就医等服务，解决独居老人无人陪同、就医难的问题。

## 院前急救+发热诊室 全力守护居民健康

在新型冠状病毒阳性感染者救治政策调整下，基层卫生服务机构工作重心由疫情防控向医疗救治前端转变，双井社区卫生服务中心全力做好轻症诊疗用药医疗保障和危急重症120院前急救转运工作。

双井中心为保证居民用药，特开设发热哨点和日常慢病常规门诊两条就医通道，避免因人员聚集引发的交叉感染，也提高了居民朋友的购药效率。中心在做好“四类药品”供应储备的基础上，克服医务人员因病短缺等困难，全科、药房、护理、中医、预防保健等科室坚守岗位，为发热、咽痛、咳嗽等11类症状患者和日常慢性病患者提供必要的诊疗及健康指导；并开通电话视频在线问诊服务通道，为有咨询需求



双井社区卫生服务中心120急救站工作中

的居民提供在线指导。同时，随着居民危急重症院前急救转运需求不断增加，120院前急救工作成为社区卫生服务机构的另一重点内容。按照朝阳区卫健委工作安排，双井

中心从原本紧缺的医护人员中抽调出5名骨干分为3组进驻急救站，参与到24小时120急救工作中，并做好人员培训和后期人员储备安排，后勤保障科迅速将物资准备到位，从

2022年12月18日起，正式开展双井120急救站转运工作，为有急救转运需求的居民提供必要的医疗救治服务。健康坚守，双井在行动，定当全力以赴，守护人民群众生命健康。

民有所呼  
我有所应

民生无小事,枝叶总关情。双井街道积极构建“民有所呼、我有所应”的工作机制,将接诉即办工作作为与居民之间的连心桥,进一步提高为民服务效率,提升办件水平,不断推动接诉即办向主动治理、未诉先办转化。

双井街道始终用初心和使命践行着以人民为中心的发展思想,切实筑牢地区安全网,强化责任落实,一大批群众“急忧愁盼”之事相继解决。本周将继续为您带来“民有所呼,我有所应”我为群众办实事系列报道,和您共同去听、去看身边的双井事。 ■文/高敬怡



# 听民声解难题 >>> 居民诉求“有人应”

## 01 ▶ 及时响应高效解决 社区上演“破冰行动”

连日来,地区气温持续下降,大风天气时有发生。这种天气下,极易发生路面结冰或大风天气引发高空坠物等隐患问题,为此,双井街道及各社区不断加强巡查,全力保障地区居民生活安全。

12月23日,正在广和路西口进行改造工程的施工队立即向广和里社区反映情况,施工路段中一处自来水管破裂,导致路面积水。得知这一消息后,广和里社区党委书记王建华及社区工作者立即赶往现场进行查看。

据悉,漏水点位原本为绿化队办公室,由于路段进行施工改造,绿化队搬离了原有办公地点,“绿化队搬走了之后,房屋拆除,室内的自来水管道冻裂了,导致了路面积水。”广和里社区工作者李禄介绍道。

社区工作者到达点位后发现,水管破裂导致自来水喷出,水柱高达三四米。喷出来的水顺着路面流淌,且有零星结冰现象发生。

据了解,当天最低气温为零下7度,如果不及时处理,夜间气温降下来路面的冰肯定会冻实。结冰路段周边为居民楼,不少居民外出需经过此路段,若路面结冰,将给居民的日常出行带来较大的安全隐患。

“水管爆裂后,施工队立即与自来水管公司取得联系,我们到达现场时,维修正在进行当中。但由于气温较低,维修难度比较大。”李禄表示,社区还与绿化队及产权单位取得联系,确认了自来水管道路径,配合抢修队进行维修。与此同时,为防止路面进一步结冰,社区协调多位社区工作者到达现场,对路面积水进行及时清理。

随后,社区向街道城市管理办公室进行报备,由城市管理办公室协调工作人员到场,对路面进行撒盐防冻处理。当天下午及傍晚时分,社区多次返回现场进行实地查看,确认路段无结冰现象。

从漏水发生到解决路面积水问题,广和里社区对辖区内发生的任何隐患问题始终保持及时发现、及时处理的工作态度。“社区书记每天都要在辖区里转上几圈,社区里任何地方有变化,居民们跟他反映了哪些情况,他都会记下来并及时解决。”李禄说道。

社区认真负责的工作态度,也被居民始终看在眼里。居民翟金茹表示,社区党委书记王建华和其他几位社区工作者指挥解决路面积水,切实为居民的出行安全着想,“在凛冽的寒风中一站就是几个小时,真是我们的好领导!”



## 02 ▶ 八旬老人家中摔倒 社区及时救助贴心守护

12月27日早上八点,垂东社区工作者白翎、王蕊和刘畅像往常一样来到居民李世田的家中,看到居民家中灯还亮着,三人心里不禁起了疑惑。“李爷爷您在家吗,我们是社区的,过来看看您……”白翎一边敲门,一边向屋里喊。几分钟过去了,李世田却依旧没来开门。

见屋内无人回应,白翎立即找来了楼内的志愿者,一起打开了居民家门。走进屋内,社区工作者们发现地上堆放了许多杂物,李世田不知何时倒在了杂物上,但由于老人年纪较大,听力存在问题,白翎和他无法正常沟通,只能和志愿者一起动手,将老人暂时抬到床上,并拨打了120急救电话。

考虑事出紧急,社区无法确认老人的情况。社区又将李世田老人的情况上报至街道办事处。对此,街道办事处高度重视,街道工委副书记郭孟协调爱心车队,并与垂杨柳医院取得联系,最终顺利将老人送往医院。

期间,社区也与李世田的家人取得了联系,“李世田一直是一个人住,他的侄子在昌平区那边,赶过来还需要一段时间。”在等候家属的过程中,社区工作者一直在医院陪伴老人,时刻紧盯老人身体状况,直至家属到达医院。详细和家属交代过注意事项后,社区工作者才离开医院。

据悉,李世田今年已有83岁高龄,独自一人居住在垂东社区。“社区是在2020年年初入户摸排时,了解到老人独居的情况。考虑到老人年纪较大,身边无家人照顾,社区便承担了老人的日常照料工作。”白翎说道。

一开始,社区每周会对老人进行三到四次探望,还会经常帮老人打水、买菜、送饭,有时工作忙起来,社区抽不开人手去家中探望,便会安排工作人员与老人通电话,及时了解老人近期状况。

但随着年纪的增长,李世田开始出现弯腰、行动不便等症状。为了确保老人的安全,社区

安排专人,每天上班后到老人家中探望。与此同时,社区工作者与李世田老人的侄子建立了微信群,定期沟通老人的生活情况。

无论是街道还是社区,都十分关注老人的情况。垂东社区党委书记李京华多次到老人家中,为老人送上慰问物资、防疫物资。

“如果社区这边有特殊情况,之前安排上门探望老人的工作人员到不了,我们还会安排其他工作人员到老人家中,确保每天都要看到老人。”白翎说,还有好多社区工作者经常自掏腰包,给老人买吃的。“这么多年,和老人慢慢相处下来,就像家人一样。”

对待社区高龄老人、独居老人等特殊群体,垂东社区始终坚持四情工作法,即:情系、情暖、情稳、情聚。在居民有难处时,解民之所急,解民之所难,想民之所想,切实做到工作“向前一步”,努力做好居民的贴心人。

# 01 贴心守护

## 15分钟响应 专车护送老人就医

“我想问一下家庭医生能上门诊断吗？我现在胃痛、恶心，家里还有一位患病的女儿，没有办法陪同就医。”12月20日，东柏街社区工作人员接到居民汤清莲的求助电话。社区党委书记金岩立即询问老人的基本状况，是否有其他基础病等。

据了解，汤清莲今年80岁，患有基础病。为了防止老人出现其他并发症，金岩第一时间联系了双井第二社区卫生服务中心院长。“老人年龄大，出现呕吐等现象时，身边无人照料容易引发呛入气道等现象，很危险，我们马上派车去接患者。”双井第二社区卫生服务中心院长说道。医院立即派专车将老人接至医院，并开通绿色通道进行检查。

汤清莲在社区工作者金岩、范文友的全程陪同下，进行了一系列检查，医院为她开了药品，并详细讲解了用法等。随后，医院派专车将老人送回家中。同时，东柏街社区工作者还为汤清莲发放了防疫物资包，提示居民一定要做好疫情防护第一责任人，爱护自己，爱护家人，并嘱咐老人有问题随时与社区沟通，以便帮助老人解决。“真的太感谢社区工作者了。我8:10左右给他们打的电话，15分钟左右他们就把我送到了医院了，没有他们我真不知道该怎么办了。”汤清莲讲道。

“我们社区老年人较多，为了更好地为他们提供服务，社区建立了高龄人群台账。”金岩介绍道。据了解，东柏街社区针对辖区居民年龄分布特点，有针对性的开展服务，对于高龄人群、特殊群体等，定期梳理台账，并由包楼社工定期进行入户、电话等多种形式访问，以便更好的为居民提供服务。

## “疫”路守护 送老人就医

“您好，这是社区吗？我母亲心脏不舒服现在要去医院，她行动不便需要轮椅，你们能帮我们一下吗？”12月22日傍晚，广和里社区接到居民的求助电话，称自家老人由于身体不适需要就医，但因行动不便，家中两个女儿无法将老人抬下楼。社区工作者接到电话后立即前往居民家中。

“劲松九区908楼是一栋老楼，楼内电梯只到11层，金女士家住12层，下楼需要走楼梯到11层。”广和里社区工作者陈建国说道。据了解，金女士由于患有基础病，无法自主行动需要乘坐轮椅出行。这一层楼梯成了老人外出就医的“一道坎”。

最终，陈建国及吴克明与金女士的家人一同将轮椅抬起，缓慢抬下楼。之后，大家又合力将金女士抬上车。最终，金女士得以顺利就医。虽然只是一层楼梯，但是汗水依然浸透了两位社区工作者的脊背及厚厚的冬衣。

“我先送家人去医院，回来还要去社区当面致谢提供帮助的社区工作者们！”金女士的家人说道。病毒无情，人间有爱。广和里社区为居民送上贴心、暖心的服务，解决群众“急难愁盼”的问题，社区工作者们赢得了居民们的认可和点赞。



如今，邻里守望互助已成为社区“新常态”，有需要时的“搭把手”之举，让熟人社会的温情重回人们的日常。近日，在双井各社区我们看到一幕幕感人的场景，热心的老邻居、尽责的社区工作者、机关干部和医务人员，一起接力相助。让突发疾病的老人得到了及时救治。

# 专人、专车、专线 双井人有“医靠”

全力保障地区居民就医用药需求

## 02 爱心帮扶

### “1对1”关注特殊群体

“这个是抗原检测试剂，把这个棉签插到鼻子里转三圈……”近日，黄木厂社区工作者来到辖区居民席成、席庆兄弟家中，为他们送上防疫物资包、抗原检测试剂、防护口罩等物品，并详细讲解抗原检测试剂的使用方法。

“他们兄弟二人一直以来是我们社区重点帮扶对象，二人因身体原因无生活来源。”黄木厂社区党委书记李凌说道。据了解，自2020年疫情暴发以来，黄木厂社区党委就多次入户叮嘱席成、席庆兄弟二人，减少外出，出门戴好口罩。近期北京疫情出现反复，黄

木厂社区多次为席成、席庆兄弟二人送上防疫物资，并仔细叮嘱他们务必要做好个人防护，平常勤洗手、常消毒，自觉做好各项日常防疫举措。“这个是消毒液，每天出门回来喷一下，按这个就可以喷出来，不能对着眼睛喷洒。”黄木厂社区工作者反复为兄弟二人讲解消毒液的使用方法。为了防止由于消毒液使用过量，引起其他疾病，社区定期给他们发放消毒液，并且每次都要反复讲解使用方法、注意事项等。

同时，为了更好地保障他们的生活，社区组织党支部成员对

### 精准帮扶 送独居老人就医

“您好是社区么，我老伴因病去世了，我身体不好，没有办法处理，社区能否上门帮助下？”近日，黄木厂社区接到辖区居民司徒珠芳的求助电话，称自己的爱人因病抢救无效去世，希望社区能够帮助办理后事。社区工作者张石松、刘潇杨立即前往居民家中了解情况。

“老人今年79岁了，本身有基础病出门也不方便，我们社区一直关注着他们的情况。”社区工作者张石松说道。据了解，黄木厂社区对辖区内重点人群、患有特殊疾病人群、高龄老人等持续关注，并定期进行上门帮扶。司徒珠

芳兄弟二人进行“1对1”帮扶，党员王茂宗负责对接他们兄弟二人，带他们买菜、每日叮嘱他们测量体温、定期对环境进行消杀。“我照顾他们兄弟二人已经10几年了，每周都会带他们去买菜，每次采购的东西都有详细的记录。”王茂宗说道。

疫情发生以来，王茂宗反复教兄弟二人戴口罩、勤洗手，为防止他们出现新冠病毒感染，王茂宗每周还会帮助兄弟二人进行消杀。后续，黄木厂社区还将加大对兄弟二人的帮扶力度，保障他们的生活不受影响。

芳夫妇一直以来无子女，并且夫妻二人均有基础病，行动不便，因此是社区工作者的重点关注对象。此次，司徒珠芳的老伴李国合因病去世后她给社区打来了求助电话，社区负责民政相关工作的工作者立即携带各种材料前往老人家中为其办理各种手续。在此期间，社区工作者发现司徒珠芳的身体不适，于是立即联系120急救，在司徒珠芳妹妹的陪同下将她送至宣武医院进行治疗。同时社区还为老人送上口罩、抗原检测试剂等防疫物资。

经过医院的治疗，目前司徒珠芳身体状况良好，已返回家中休息。社区工作者随后将其老伴李国合的身后事办理完毕，将相关手续、证明等转交给司徒珠芳。“太感谢你们了，我身体不好没办法出门，这些事情又比较繁琐，还好有你们帮忙。”司徒珠芳说道。

近期，由于许多老年人出现身体不适，需要外出就医等情况，黄木厂社区工作者加大了对辖区老年人的关注，并组织党支部志愿者对独居老人、孤寡老人等群体进行帮扶慰问，共同保障居民生活不受影响，营造和谐的社区氛围。



## 03 暖心救助

### 及时响应 送摔倒老人回家

“您好，我家楼上的马师傅摔倒在我家门口了，但是我目前感染了新型冠状病毒，没办法出门去扶他，社区能来帮忙吗？”近日，垂东社区工作者白翎接到居民电话，称楼内有居民摔倒，老人无法站立需要人帮忙，白翎及同事刘畅立刻前往现场。

据了解，垂东社区属于老旧小区，辖区内高龄老人居多，但同时由于居住人大多都熟悉，因此邻里间遇到困难大家都会出手相助。此次，居民发现楼上的邻居摔倒后，因自己身体不太适恰如果贸然出门帮忙，将病毒传染给邻居适得其反，因此向社区求助。

“我们到现场后，询问了老人的基本情况等。”白翎说道。据了解，摔倒的老人名叫马成，居住在3楼，自己出门遛弯步行至2层时体力不支摔倒。“老人意识清醒，我们现场检查了没有外伤，并且询问后没有基础病。”白翎说道。随后，他们将老人扶起，但由于老人体力较差已无法自行站立，于是，社区工作者找到马成的爱人张萍从家中搬出板凳，让老人暂时坐下休息。

为了尽快将老人扶回家中，白翎找到居住在附近的志愿者周先生。几人共同将老人扶回家中。“由于老人身材比较高，我们一开始想要将他背起来，但是由于他双手没有力气，无法扶着周先生的肩膀，最后周先生抱着，我一步一步的挪动他的双脚，将他送回家中。”白翎说道。

“今天太感谢你们了，如果不是你们，我真的不知道怎么把老伴扶回来。”马成的爱人张萍激动地说道。最后，社区工作者及志愿者询问了老人的身体状况后确认已无大碍后，从老人家中离开。社区提示，近期气温较低，也是各种病毒、细菌传播的高发时期，老年人如无必要请尽量减少外出，同时做好自身防护，戴好口罩、勤洗手、多通风，做好自身健康的第一责任人。

## 居民声音

柴连香  
社区：垂西



### “互帮互助 共建和谐小苑”

最近一个月来，随着防疫政策的不断调整以及病毒的快速传播，身边越来越多的人出现了新型冠状病毒感染的现象。我们小区内的一些有基础病的老人也减少了出门的次数，尽量不去医院、不出门购物，以减少感染的风险。尽管这样，仍然有许多邻居纷纷确认感染，我自己也在扫除院里的落叶出了一身汗，并且因为没有做好保暖出现了感冒的症状。

之前家里买了一些青菜，这时候我想到了楼内的刘玉凤，她今年80多岁了，有基础病，我知道她平时比较喜欢吃青菜，于是就把家里的一部分青菜与她一起分享，这样也可以减少她出门感染的风险。与此同时，我们楼内的其他居民也纷纷伸出援助之手，安秀明给我们送来了馒头、豆包、麻豆腐；一单元的张国强知道我感冒了也打来电话问我家中药品是否充足；楼上租户宋桂梅不顾自己阳着身体不舒服，还帮楼里居民订抗原试剂盒；我们也将包子、蛋糕等送到有需求的居民家中。同时，社区也给我们送来了防疫物资包。

考虑到大家的身体状况，我们党支部决定本月的党支部学习临时变更为线上视频会议学习。14点整我们支部会议以视频会议形式召开了，大家一起打着招呼，相互问候着，几位发烧、咳嗽的师傅躺在床上跟大家呼应着，交流近期疫情的状况，大家相互讨论非必要不出门，出门戴好N95口罩，做好防护，我们大家尽量躲开高峰期，阳了以后也没事，多喝热水多出汗排毒，心里别有压力，放松心情，有药吃药，没药就喝浓茶，吃水果，一个星期怎么也能熬过去的！再恢复了几天，礼充点维生素战胜病毒，我们会好的。

希望各位家人们早日康复，愿我们早日相逢在一起！愿我们广和东里睦邻小苑早日迎来欢乐的笑声！



# @ 双井人 这里有一份“防疫宝典”

有药物需求可就近求助

通过“新冠防护药物公益互助平台”微信小程序,用户即可快速进行药物求助,而有多余药物的用户,也可以通过平台进行“余药共享”。

随着疫情防控进入新阶段,市民就医、购药需求持续增加。多地倡导“邻里互助药品共享”,倡导大家理性、适量、按需购买日常急需药品,并把多余的感冒药、退烧

药等防疫物资共享给真正需要的人。

为响应各地鼓励公众共享药品的倡议,腾讯出行服务和腾讯地图上上线了“新冠防护药物公益互助平台”,助力民众之间更加高效地进行“余药共享”。同时,该平台与北京日报微信公众号合作,将“新冠防护药物公益互助平台”小程序搭载进“防疫宝典”。

对于有药物需求的用户,可以选择“我需要药”,根据需求选择列表中国家卫健委推荐的居家常备非处方药,填写所在位置、联系方式、求助说明等信息,完成实名认证后,将自己的用药需求发布到平台的信息广场。

用户在满足自身用药需求前提下,也可以选择“我有多的药”,填写相关信息和实名认证,雪中送炭、互帮互助。在完成互助后,上传互助信息的市民可以选择“已解决”,下线互助信息。同时,为保障个人信息安全,该产品也在迭代个人信息保护的功能,一键生成虚拟号,保护隐私信息。

在平台的“信息广场”,市民可以快速看到药物的“求助信息”和“帮助信息”,根据时间或者距离顺序进行排序,基于腾讯地图的位置服务能力,快速查看距离自己最近的互助需求;也可以查看选择特定区域的求助信息,提升互助效率。同时,可以跳转腾讯地图“发热门诊及新冠疫苗接种地图”,查询附近的发热门诊和诊室,以及进行新冠加强针的接种。

也可通过“微信-我-服务-出行服务”或微信搜一搜“出行服务”进入“腾讯出行服务”小程序,然后进入“新冠防护药物公益互助平台”。



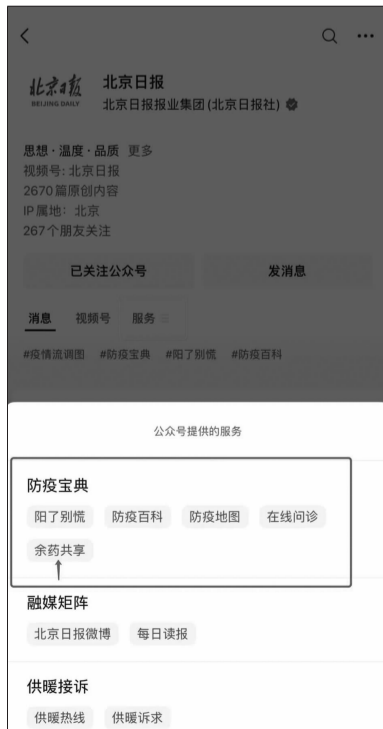
## >>>通过“防疫宝典”进入平台方式

### 方法1

- 第一步:关注、进入北京日报公众号,点击“发消息”进入北京日报主页面;
- 第二步:点击菜单栏中“防疫宝典”按钮,可看到5个子栏目;
- 第三步:点击子栏目“余药共享”进入新冠防护药物公益互助平台。

### 方法2

- 第一步:关注、进入北京日报公众号,点击“服务”按钮,即可看到防疫宝典中的5个子栏目;
- 第二步:点击子栏目“余药共享”进入新冠防护药物公益互助平台。



## 二次感染? 如何确定……

北京疾控专家权威解答来了

Q: 什么是二次感染?

A: “二次感染”是指一个人被新冠病毒感染后,已经彻底康复,然后再次被新冠病毒感染。

Q: 如何确定是二次感染?

A: 不同国家或地区针对二次感染的定义不同,但基本条件都是确诊后要间隔一段时间。比如,欧洲疾控中心认为,只有当首次感染的病毒完全清除,并且有足够的时间产生免疫反应时,才能诊断为真正的二次感染。英国定义二次感染的间隔至少是90天,美国则是间隔60-90天以后。二次感染需要结合症状体征、临床表现、免疫反应、基因测序等多项指标综合判定。

Q: 二次感染的发生概率?

A: 二次感染的发生概率主要与人体免疫水平和病毒株变异有关。抗体等免疫反应指标越高,二次感染的发生率越低。当前研究显示,相较于早期变异株,Omicron导致的二次感染要略高。但总体来说,短时间内发生新冠病毒二次感染的概率还是比较低的。国际顶级医学期刊《新英格兰医学杂志》发表的一项研究显示,未接种疫苗者初次感染非Omicron株后,在开始随访后第135天,二次感染Omicron BA.1或BA.2的发生率约为1.1%;初次感染Omicron BA.1或BA.2后,二次感染BA.4和BA.5变异株的发生率约为2.1%。

Q: 如何区分“复阳”与二次感染?

A: “复阳”是指感染者症状基本消失,达到出院标准之后,再次检测发现核酸呈阳性。“复阳”患者一般无明显临床症状,且基本没有传染性;而二次感染相当于一次新的感染,是痊愈后的再次感染,一般来说,可有临床症状出现,并且核酸载量较高,具有传染性。

Q: 抗体水平与二次感染的关系?

A: 多项研究显示,接种疫苗或自然感染产生的免疫能够降低二次感染的发生率。免疫力低下或抗体水平较低的人群相对较易存在二次感染的风险。因此,这部分人群平时还应注意加强个人防护,并及时接种新冠疫苗或加强免疫。

Q: 发热之后短时间再出现症状是否属于二次感染?

A: 发热之后短时间再出现症状不属于二次感染。普通人群被病毒感染后,免疫系统立即启动,细胞免疫和抗体水平不断升高。一般两周后抗体水平达到峰值,并在短期内维持较高的水平,对机体具有一定的保护作用。短时间再次感染相同或者不同新冠病毒变异株的可能性极小。

Q: 二次感染后的病情是否更加严重?

A: 目前,新冠病毒重复感染导致严重疾病的报道少见。重复感染后的疾病严重程度与病毒感染剂量、新冠变异株,以及个人健康状况都可能有关。但总体上,重复感染导致重症的风险很低。



每一块石头都来自不同的地方,背后也有着不同的故事。马春华是一名石头收藏爱好者,二十年的时间里,她收集了百余块石头带回家收藏。她每天在网上分享石头的照片,有时还会附上自己取的名字,获得许多朋友的关注与喜爱。在这千奇百怪的石头背后,不仅仅是她天马行空的想象力,更多的是她对于生活的热爱。 ■文/高敬怡

# 奇石爱好收藏者的 石头梦



【人物名片】

马春华

年龄:50岁

社区:广外南社区



## A / 海边偶遇奇石 不远千里背回家

“喜欢收集石头大概是在2002年,我第一次去大连的时候。”马春华回忆道,那一年她独自一人跟随旅行社去到大连。“都说大连是个特别干净、美丽的城市,去的时候特别向往。”

到达大连后,大家连续几天都在海边游玩。漫步在老虎滩,吹着海风,脚下的石头引起了马春华的注意。“有的看着像小孩子穿的鞋子,有的像是水里的海星,还有的说不上来像什么,但是长得奇奇怪怪的也很有意思……”马春华将这些有意思的石头一个一个捡起来装在口袋里,不一会就收集了沉甸甸的一袋子。

一周的旅行很快结束了,在大家争先恐后购买纪念品

的时候,马春华再次来到了海边。“当时就想着再挑几块喜欢的石头带回去,就当是留作纪念了。”回到家后,她将旅行中收集来的石头放到水盆中清洗干净,晒干后整整齐齐的摆在窗台上“把它们当成家里的装饰摆件也挺有意思的。”

由于工作的原因,马春华经常在各个城市间奔波。每到一处,她都会抽空去逛逛,或是山间小路,或是海边,只要有石头的地方都会忍不住蹲下扒拉两下,看看是否有自己没见过的样式。

由于经常在朋友圈分享自己收集到的石头,久而久之大家都知道了马春华的爱好。“有时候身边朋友看见好看的石头还会专门拍个视频给我

看,问我要不要去捡回来。”马春华说道。

前段时间,马春华又在山上发现了一大块长相新奇的石头,搬回家之后一直没有时间收拾。看着爱不释手的石头脏兮兮的摆在那儿,马春华心里实在心里痒痒,“平时我十点多就睡了,那天为了把石头刷干净,一直忙到十一点半。”

前几年,马春华的收集爱好又增添了一样——葫芦。“一开始觉得葫芦圆圆鼓鼓的,拿在手里把玩很有意思。”但是随着对葫芦的深入了解,她又发现了更多更有意思的异形葫芦。“你看这两个葫芦放在一起,像不像两只天鹅。”马春华一边向我们展示她的葫芦,一边说道。

## B / 美食传承 珍惜生活中的每一天

除了有收集这个爱好,平日里马春华另外一个爱好就是还喜欢研究美食。马春华家里有一儿一女,用她的话来说,两个孩子就是个“馋猫”。无论是放学的还是下班的,进门第一句话永远都是今天吃什么呀?

“再加上原来住在家属院,我们家就住在一楼,家里亲戚住的也都不远。每次一做

什么好吃的,外甥外甥女从楼下路过的时候,闻着味就都过来吃了。一大家子人别提多热闹了。”马春华说,看着孩子们吃的开心,自己也有动力去不断研究孩子们爱吃的菜。

近几年马春华的工作越发忙碌,进厨房的时间相比之前少了不少,但是做起自己的拿手菜,马春华依旧不含糊。“干烧鱼、麻辣虾尾、宫保鸡

丁、红烧肘子……”这些菜虽然做起来费事,但是家里人吃着开心,自己也心满意足。

“这几年孩子们都慢慢长大了,他们也都开始学着做饭了。现在大家聚在一起,他们也都露一手给我尝尝了。”马春华常说,生活就是这样,忙碌中也要抽时间做自己喜欢的事情,要热爱生活,珍惜当下的每一天。

## 转阴后要知道的10件事

近日,有不少“阳康”后的居民发现,转阴后身体还是比较疲劳,稍微一活动就觉得很累。那么,为何转阴后总觉得累呢?做好以下十件事,同时加强营养、调整作息,才能让自己尽快的回归正常。

### 1 ▶ 仍然要做好呼吸道防护

目前正处于冬季呼吸道传染病高发期,除了新冠还有其他传染病。“阳康”后仍然要做好呼吸道防护,不要降低防控标准。在人多密闭的公共场所坚持戴口罩,注意手卫生。

### 2 ▶ 转阴后近期不建议接种疫苗

按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南当中的规定,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。

### 3 ▶ 痊愈的“金标准”

体温正常持续三天以上,症状基本消失或者明显好转;如果有肺炎,复查CT时显示肺炎已明显吸收;连续两天核酸检测阴性或者Ct值 $\geq 35$ ;三次抗原检测阴性可以代替两次核酸检测阴性结果。

### 4 ▶ 咳嗽是“打扫战场”的过程

咳嗽是身体康复的过程,是打扫“战场”、修复气道的过程。不用过于担心咳嗽、咳痰,多喝水、空气加湿可让这一过程恢复得更顺利。

### 5 ▶ 味觉嗅觉减退是“一过性”症状

味觉嗅觉减退是新冠病毒感染,特别是奥密克戎毒株感染的“一过性”症状。对于一般病程而言,两周到一个月即可自行转好,不必过于担忧。超过一个月没有改观,建议前往医院就诊。

### 6 ▶ 乏力胸闷一般两周内缓解

很多人在感染时会出现高烧,全身肌肉酸痛、乏力,出汗多,头痛咽痛等症状。这一次得病之后,还有一些人会持续有身体乏力虚弱,甚至胸闷的一些症状,通常在两周内可以缓解。

### 7 ▶ 康复早期不要剧烈运动

康复后,很多人的身体状态回到以前还需要一两周时间,建议康复早期不要剧烈运动。推荐进行一些适度的、相对温和的运动,一定要循序渐进,逐步地恢复到以前的活动量、工作量,一旦累了就要赶紧休息。

### 8 ▶ 抗体在免疫系统发现病毒后就开始产生

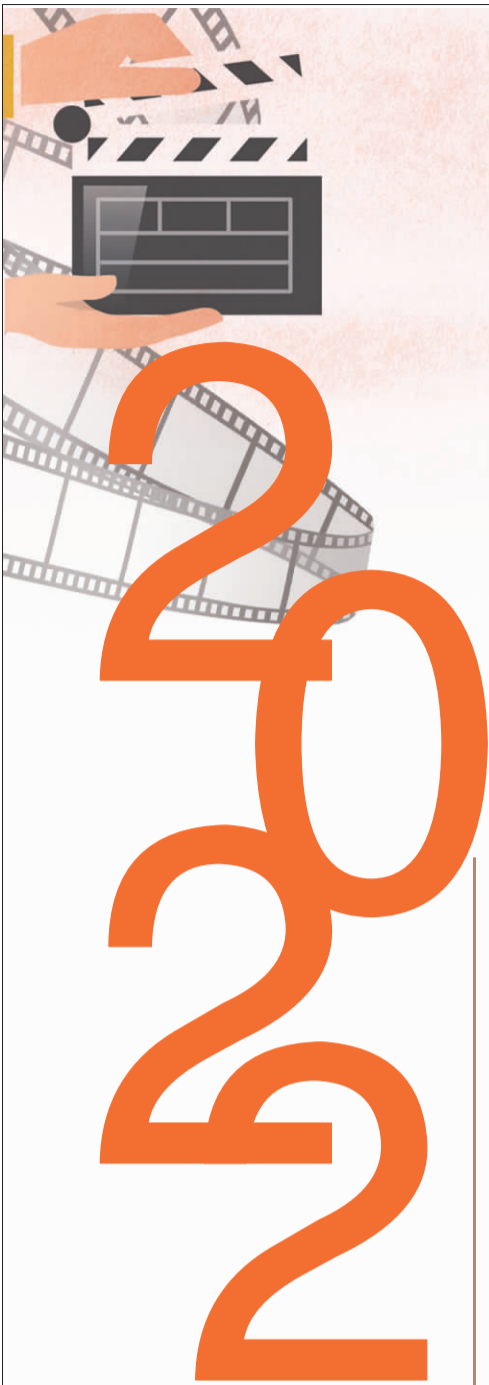
人体的免疫系统从感知到病毒进入身体,就开始启动防御功能。抗体是从免疫系统发现病毒入侵后就开始产生的,两周后抗体水平达到比较高,但不是两周后突然产生。

### 9 ▶ 半年内,免疫功能正常的人再感染风险非常小

感染一个病毒之后,保护力3个月到6个月以上,毒株越近,保护的时间越长,毒株越远,保护时间越短。半年后保护力下降,病毒变异得更远时感染风险确实会增加。但在半年内,免疫功能正常的人再感染风险非常小。

### 10 ▶ “复阳”人群基本没有症状 传染性极低

“复阳”的人群基本没有症状,只是核酸阳性,部分患者会出现咳嗽等残留症状,因此“复阳”以后的传染性极低。



「井」彩瞬间

致一起拼过的春夏秋冬



2022年接近尾声，日月其迈，时盛岁新。何其有幸，年岁并进。这一年，是极不平凡的一年。迎接冬奥盛会、全民战疫、文明城区创建、数字经济发布会、元宇宙邻里文化节、喜庆党的二十大……存档中每一帧靓丽的家园“井”致，都是由我们每个人亲手打造。在这寒冬腊月，致敬每一个在双井奋斗的你！

我们每个人都是双井大家庭的主人翁，我们生活在这里，我们工作在这里，我们爱护它，我们建设它。双井的一砖一瓦，一树一花，都由我们滴滴汗水浇筑而成。

一叶荣华春秋意，年月回首却思量。时间的年轮一环叠上一环，这一年，旧疾当愈，栉风沐雨，你我同行，这一年，乘风破浪，万象更新，你我共历。快门按下这些瞬间，既有喜悦参半，更有幸福美满，这是让我们难忘的情感碎片。

2023年即将到来，唯有昂首阔步，唯有不懈奋斗。让我们向着“井井有条 美美与共 欣欣向荣”的美好发展新格局的共同目标而砥砺前行。

