

科学防治流感有良策 守护健康社区在行动

多个社区开展科普讲座 共同筑牢健康防线

□本报记者 方小北

为应对近期流感高发态势,提升社区居民科学防护能力,近日,多个社区纷纷开展科普宣传等活动,聚焦甲流防治要点与家庭预防策略,为“一老一小”群体量身定制防护方案,提倡关注情绪变化,加强锻炼,共同筑牢社区健康防线。

防起来 “一老一小”是重点

“近期我院发热门诊甲流阳性率升高,儿童与老年人占比超七成。”在胜北街道义堂社区开展的科普讲座中,河北省胸科医院呼吸内科王大夫介绍说,甲型流感具有传播速度快、并发症风险高的特点,典型症状包括突发高热、肌肉酸痛、乏力头痛等,易与普通感冒混淆,一旦有不适,建议尽早就医。此外,王主任还介绍了百日咳、支原体感染、肺结核等常见病的症状。

针对家庭预防,王主任分享了“清洁——通风——隔离”三步法:一是高频接触区消毒。门把手、遥控器等物品可以用酒精擦拭,儿童玩具需定期煮沸消毒;二是科学通风。每日进行通风,但需避免穿堂风直吹老人儿童;三是感染者居家管理。确诊患者应佩戴口罩,单独使用餐具等。

另外,讲座中还针对老年群体冬季健康,给出了建议,提出“三慢原则”:晨起慢起身、如厕慢起身、运动慢热身,避免因体位性低血压诱发并发症。这次讲座像及时雨,为居民送上了实用健康指南。

学起来 日常保养是关键

康馨雅苑社区党总支邀请辖区



■社区开展健康讲座。(社区供图)

卫生服务站开展了中医养生进社区健康讲座活动。讲座医师提醒老年人在日常生活中注意调节饮食、关注情绪变化、加强锻炼以增强体质,介绍了一些老年人常见疾病的治疗和预防方法等内容,重点讲解了发病急救、日常保养等相关问题。互动环节中,医务志愿者还耐心解答了老年群体的健康疑问。

社区负责人表示,今后社区将持续关注老年人健康需求,开展更多的健康服务活动,让社区老年人了解更多的健康知识,增强对疾病的预防意识和自身的日常防护能力,度过一个美好、健康的冬季。

动起来 科学锻炼蓄能量

长安区西兆通镇总工会通过举办趣味运动会的方式,引导全体干部职工树立科学锻炼的健康理念,帮助职工缓解工作压力。

运动会利用上班前的一个小时在镇政府大院开展,分设四个项目,跳绳、旱地龙舟、夹球跑和拔河。此次职工趣味运动会共吸引110余人踊跃参加,大家分成四个组进行团队竞技。运动会将趣味性、竞技性与科学性相结合,不仅让干部职工在比赛中放松了心情,在团队协作中加深了情谊,在欢声笑语中积蓄了能量,更激发了全体职工参与体育活动的兴趣,帮助大家掌握了科学锻炼的知识和方法,树立加强锻炼增强体质的理念。

公益就业进社区 家门口求职更便利

本报讯(记者 方小北)为满足辖区居民就业需求,解决部分居民就业难的问题,长丰联合社区党委近日联合长安区就业服务中心、人社局、零工市场开展“公益就业进社区”活动。

活动现场专门设置了岗位咨询区,为社区居民提供销售、文员、医院导诊、保安等多种工作岗位,满足了不同求职人员的需求。寒冷的天气阻挡不了居民的求职热情,现场人头攒动。求职者们向就业指导人员仔细询问岗位信息、薪资待遇等相关情况,工作人员纷纷给予热情解答。

“最近一直想找个兼职,没想到工作机会直接送到了家门口,不用出去就能实现就业,真是太贴心了!”居民梁女士说。

此次活动,通过搭建家门口的就业桥梁,为辖区求职者提供了便捷的



■就业进社区活动助力居民求职。(社区供图)

就业服务。下一步,社区将持续发力,充分利用求职群,面向居民持续推送就业机会,助力更多居民实现稳定就业。

社区开展 洁净家园志愿服务

本报讯(记者 方小北)永乐沁园社区党支部、新时代文明实践站日前联合河北经贸大学外国语学院志愿者共同开展主题志愿服务活动。

活动现场,志愿者们携带清扫工具迅速投入行动,按照既定分工各司其职、协作配合:细致清扫党群服务中心公共区域散落垃圾,深入清理卫生死角;认真擦拭门窗玻璃、办公桌椅、公共扶手及公告栏积尘,还原设施整洁本色;有序规整各类物品摆放,优化空间环境秩序。与此同时,社区工作人员与部分志愿者深入辖区商铺,开展消防安全专项检查,重点排查消防设施配备、疏散通道畅通情况及用火用电安全隐患,同步向商户宣传消防安全知识,强化商户安全防范意识,筑牢社区消防安全防线。

下一步,永乐沁园社区将常态化开展深化环境整治与安全隐患排查工作,全力共建干净整洁、安全和谐的美丽家园,让青春在基层志愿服务一线绽放绚丽光彩。

巾帼反诈护万家 平安幸福和谐美

新华区妇联联合多部门开展主题宣传活动

本报讯(记者 方小北)为深入推进反诈与反家庭暴力宣传工作,提升居民安全防范意识与自我保护能力,12月9日下午,石家庄市新华区妇联联合赵陵铺路街道赵一街新区社区、石家庄市通讯技术行业协会,共同举办了反电信诈骗主题宣传活动。街道工作人员、派出所民警与企业家、社区党员代表、优秀居民代表一起交流,共筑社区安全防线。

活动以情景剧展演为开场,通过“冒充客服退款”“虚假合同”“养老诈骗”“家庭暴力应对”等场景演绎,让观众直观识破套路,了解扫码退款、点击链接等日常细节暗藏的风险。剧情引发共鸣,现场观众在观剧中同步学习防范技巧。

赵陵铺派出所民警结合从警经验,分享近期真实电信诈骗案例,深入剖析诈骗手法与家暴防范要点。他提醒居民:“不轻信、不透露、不转账”才能守住“钱袋子”,“不忍耐、不妥协”应对家暴,遇到情况第一时间联系社区或报警。

此次活动将反诈与反家暴知识融入互动场景,重点强化女性、老年人等群体的防范能力。下一步,石家庄市新华区妇联将持续联合多方力量,开展多样化安全宣传,以巾帼力量护航平安家庭与和谐社区建设。

声 明

近期,发现有机机构冒用《老字号品牌营销》杂志名称及刊号进行出版、发行活动。对此侵权行为,现郑重声明如下:

一、《老字号品牌营销》杂志为石家庄日报社主管、主办的财经类期刊,国内统一连续出版物号:CN13—1403/F。截至目前,从未授权任何机构、组织或个人以《老字号品牌营销》杂志名义或使用其刊号出版、发行任何形式的出版物(包括但不限于以《中华老字号》等为名的杂志),亦未参与其任何编辑、出版、发行及经营活动。

二、任何未经我单位正式书面授权,以《老字号品牌营销》杂志名义或使用其刊号进行的出版、发行、宣传、招商等一切活动,均属侵权,与《老字号品牌营销》杂志及我单位无关。由此产生的一切法律后果,均由侵权方自行承担,我单位不承担任何责任。

三、特此提醒广大读者、合作伙伴及社会各界提高警惕,注意甄别。如发现前述侵权行为,请及时与《老字号品牌营销》杂志联系核实。联系电话:0311-88629019。

对上述侵权行为,我单位保留依法追究其法律责任的权利。

特此声明。

石家庄日报社
2025年12月11日