

健康讲座普及科学生活方式 消防排查防火灾隐患于未然

石市各社区举办多种活动护航居民平安健康过年

□本报记者 方小北

街头巷尾年味渐浓,市民忙着备年货、迎团圆的时候,石家庄市各社区春节安全健康守护行动也悄然上线!节日常见病预防、反诈宣传、消防演练、戒烟倡议……社区用贴心提示和实用知识为市民们筑牢节日安全防线,护航平安健康年。

健康讲座: 规律作息 预防节日常见病

为切实保障社区居民身体健康,帮助大家节假日期间建立科学健康的生活方式,增强自我防病、自我防护及科学就医的意识和能力,长丰街道办事处、保利花园第二社区党总支联合石家庄医学高等专科学校附属医院特举办健康知识科普讲座。

讲座内容紧密结合节假日生活特点,聚焦居民日常健康需求。医生围绕节假日常见病及预防展开讲解,重点剖析感冒、肠胃疾病、心脑血管突发疾病等高发病症的诱因、症状及居家预防技巧,帮助居民提前做好防护。针对节假日饮食不均衡、饮酒过量等问题,普及合理膳食知识,指导大家如何搭配饮食、控制食量,养成清淡健康的饮食习惯,同时分享科学戒烟、适度饮酒的实用方法。

讲座现场设置互动答疑环节,居民就自身健康困惑提问,医生逐一耐心解答,提供个性化健康建议。社区表示,希望通过讲座帮助居民树立科学健康理念,掌握实用的健康防护技能,从容应对节假日健康风险。

反诈宣传: 捂紧钱袋子 平安过大年

为切实提升居民防范电信网络诈骗的意识和能力,2月4日,桥西区东风街道元北路社区联合小橙长护(河北)养老服务有限公司,通过“文化服务+安全宣传”的方式,将年味与平安送到居民家门口。

活动现场,社区志愿者为居民送上一副副寓意吉祥、充满马年气息的春联和“福”字。同时,社区网格员将反诈知识巧妙融入节日祝福,用通俗易懂的语言向居民讲解近期高发的网络刷单、冒充客服退款、虚假投资理财等诈骗案例,提醒大家“不轻信、不透露、不转账”。同时,志愿者们还手把手指导老年人下载安装“国家反诈中心”App,帮助大家开启“反诈防火墙”。

此次活动将传统节日文化与平安建设有机结合,既让居民感受到了浓浓的年味,又有效提升了居民对诈骗的“免疫力”,确保大家度过一个平安、祥和、欢乐的



■消防排查,防患于未然。(社区供图)

新春佳节。

戒烟倡议:告别烟味 过个清新年

槐中路社区党委、槐中路社区新时代文明实践站联合东风卫生院于槐中路社区党群服务中心举办“健康呼吸”戒烟专题讲座。活动特邀市疾控中心健教科刘亚恬担任主讲,将传统节气文化与现代健康理念深度融合,为辖区居民送上一份特别的“健康礼”。

本次讲座鼓励大家从“春天开始”,与旧习告别,拥抱健康新生活。讲座中刘亚恬以中医养生智慧切入,结合现代医学数据,为大家讲解了吸烟对呼吸系统、心血管的危害,特别强调春季养肝护肺与戒烟的内在关联。穿插互动问答,居民就“立春后如何通过饮食调节戒断反应”“春季运动与戒烟协同”等问题踊跃提问,现场气氛热烈如春。

本次活动鼓励居民携手共赴无烟之约,同筑健康家园,迎接一个清新、充满活力的新春佳节。

消防演练:防患于未然 团圆无隐患

长安区胜北街道东柳路社区联合辖区石家庄裕西商业管理有限公司柳阳佳园物业项目部、石汽物业、安馨物业,组织全体物业工作人员开展了一场消防安全专项培训。结合冬季火灾高发特点,培训以“案例警示+知识普及”相结合的形式有序开展。授课人员围绕突发火情的应急处置全流程展开详细讲解,重点阐释了火灾初期“判断、报警、扑救、撤离”的核心原则,反复提醒参训人员,面对火情切勿惊慌失措,务必保持冷静清醒,坚持科学处置,切实将火灾危害控制在萌芽状态。同时,结合物业工作岗位职责,明确了物业工作人员在日常巡查、隐患排查、应急处置中的具体任务和工作要求,督促工作人员加大小区公共区域、楼道、消防设施等重点部位的巡查力度,及时清理易燃杂物、排查用电电气隐患,确保消防通道畅通无阻、灭火器材完好有效。

国赫天著社区昨天开展消防大排查行动。行动分成三大工作组:第一组人员深入地下储藏室、地下停车棚、消防泵房、高位消防水箱、消防中控室等关键部位进行查看,确保消防器材处于良好运行状态;第二组排查辖区底商,对灭火器、消防通道、储货点位等隐患多发区重点查看,现场消除潜在隐患风险;第三组人员联合消防大队,抽查商户员工操作使用灭火器的能力,对操作不熟练的人员进行“手把手”现场教学和实地演练,切实提升初起火灾扑救能力。

北二环西社区联合260公寓物业开展消防培训及应急急救专题宣讲活动。培训现场,工作人员强调了家庭用电、用气、用火安全注意事项,提醒居民杜绝私拉乱接电线、违规使用大功率电器等危险行为,及时排查家中消防安全隐患。针对高层公寓火灾逃生难点,工作人员专门拆解了疏散逃生的关键步骤,告知居民牢记“弯腰捂鼻、不乘电梯、有序撤离”的原则,确保遇到火灾时能快速、安全撤离。

工作人员还围绕突发火灾、突发疾病、意外伤害等常见紧急情况,详细讲解了急救措施落实方法,包括心肺复苏(CPR)操作流程、止血包扎技巧、烫伤冻伤应急处理等实用内容。通过现场演示与理论相结合的方式,让居民直观掌握急救核心要点,明确在紧急情况下如何快速响应、科学处置,最大限度减少人员伤亡和财产损失。

磨剪子 戥菜刀 便民服务暖民心

本报讯(记者 方小北)为弘扬中华优秀传统文化,传递社区关怀与新春暖意,石家庄市想象国际社区日前联合惠群物业公司在苹果城星火服务站举办“情暖新春”便民活动,以贴心服务暖民心。

活动首日,“磨剪子 戥菜刀”便民服务率先开展。居民们积极响应,纷纷携带家中刀具前来,专业磨刀师傅手法娴熟,快速完成打磨工序,还同步讲解刀具保养技巧,用贴心服务为居民的新春团圆宴保驾护航。

次日,社区书法爱好者及“精灵谷创意绘画”机构推出“写春联 送祝福”与“童趣版画DIY”活动。书法爱好者挥毫泼墨,书写一副副吉祥春联,现场赠送给居民,传递新春美好期许;孩子们在绘画老师指导下,动手创作版画,发挥创意、感受乐趣,现场氛围热烈温馨。

此次新春便民系列活动,既为居民们提供了实实在在的便民服务,又营造了喜庆祥和的新春氛围。下一步,想象国际社区将持续聚焦居民需求,开展更多接地气、有温度、有意义的活动,不断提升居民的幸福感和归属感。

五谷作画 寻味年俗

本报讯(记者 方小北)为传承中华优秀传统文化,挖掘年俗背后的农耕智慧与丰收寓意,石家庄市高新区长江街道珠峰国际花园社区新时代文明实践站,联合义竹手工坊开展了“寻味年俗——藏在五谷里的丰收年”主题手工活动,邀请辖区居民、青少年齐聚一堂,用五谷杂粮勾勒丰收图景,共话新年美好期许。

社区工作人员提前做好大米、小米、红豆、绿豆等各色五谷杂粮以及胶水、剪刀、绘有新年相关图案的底图整齐摆放到位,详细演示了五谷画的粘贴技巧、构图方法,提醒大家注意色彩搭配与颗粒固定技巧。现场参与者听得认真、看得仔细,做得专心,原本普通的杂粮在大家的巧手之下,变成了一幅幅色彩斑斓、充满年味的作品。

本次活动,以“五谷”为载体,以“年俗”为纽带,将传统文化与手工相结合,也进一步拉近了社区与居民之间的距离,增强了社区的凝聚力与向心力。下一步,珠峰国际花园社区将继续开展形式多样的传统文化活动,让中华优秀传统文化在社区落地生根、薪火相传。

新春游园会 把关怀送到居民身边

本报讯(记者 方小北)新春将至,年味渐浓,一场新春游园会昨天在石家庄市桥西区东风街道建胜路社区举行,这场集服务、文化、互动于一体的特色活动,把新春暖意与民生关怀送到居民身边,为社区新春添上了一抹别样的温情。

此次新春游园会以政策专家面对面、健康服务、法律帮扶、才艺展示、趣味互动五大特色板块组成,让“年味”与“服务”深度相融。政策宣讲区里,专家现场解读最新养老政策,一张张明白纸把惠民红利讲得清楚明白;健康义诊与法律帮帮团同步暖心上线,平安小区社区卫生服务站医护人员普及科学养生知识,律师专业解答家庭、财产等法律难题,切实解决居民生活中的实际困扰;才艺大舞台上,居民登台献艺、各展所长,歌声悠扬,尽显社区风采;广电老年大学书法班展位前,书法老师挥毫泼墨,笔走龙蛇间,一副副春联、一个个福字跃然纸上,现场赠予居民,以墨香年味传递新春祝福;互动游戏区更是热闹非凡,沙包答题、传统投壶等趣味游戏轮番上演,居民们在欢声笑语中学习民生政策,集齐贴纸还能兑换暖心好礼,玩得尽兴又学得扎实。

这场新春游园会,以多元联动、服务为民的活动形式,进一步拉近了社区与居民的距离,为构建和谐温馨的社区家园、推动基层治理提质增效注入了温暖力量。