

市委老干部局开展学雷锋志愿活动 以老助老携手跨越‘数字鸿沟’

融媒记者 潘燕佳

本报讯 不会出示“健康码”、不会网上预约挂号、不会用手机APP……对于不少老年人而言,越来越便捷的智能化技术、数字化服务像一道道无形的鸿沟,把他们挡在智慧社会的大门外面。5日,正值学雷锋纪念日,市委老干部局紧贴老年人实际需求,在市老干部活动中心举办“携手跨越‘数字鸿沟’志愿服务”活动,帮助更多老年人跨越“数字鸿沟”,共享智慧生活。

此次活动共有18支老干部志愿服务

小分队120多名志愿者参加。志愿者们观看了省委老干部局携手跨越“数字鸿沟”万人帮扶计划启动仪式直播。市老年大学教师还为志愿者们开设了一场智能手机使用主题讲座,为老年人讲解手机发展史及如何使用微信等社交软件。

现场,授课教师向与会志愿者播放了智能手机操作教学视频,用浅显易懂的语言,逐一介绍了老年人在手机操作时面临的各种问题。志愿者们边听边讨论,边学边操作。不少志愿者现学现卖,帮助还未掌握智能手机操作技术的志愿者学了起来,现场洋溢着浓浓的学

习氛围。

“我从2014年就开始使用智能手机,平常也仅限于打电话、发微信和刷短视频。今天老师说不用解锁就能打开手机、相机这些,我也是听课了才知道。我要将学到的东西教给更多老年朋友,让他们享受手机带来的便利。”参加培训的志愿者阎丽萍说。

随后,各志愿服务队奔赴我市龙川公园雷锋广场、各“家门口老年大学”教学点、各社区等老年人聚集地,现场指导老年人如何使用智能手机,并为老年人提供理发、衣物修理等服务。

学生演绎童话剧 争做民主好少年

融媒记者 章芳敏

本报讯 近日,民主小学迎来了主题为“奔向梦想,做最好的自己”2021年度春季开学典礼。全体民主学子怀揣着对未来的美好憧憬,开启逐梦新征程,争做一名勤奋、惜时、感恩、守礼的民主好少年。

该校校长应永清结合庆祝建党100周年、中共党史学习教育等,将爱国主义教育和思想政治教育融入其中,为学子们送上思政第一课。

学生们演绎的童话剧《做最好的自己》,展现了积极进取、努力拼搏的良好风貌,也激励着学生们在新的学期更加勤奋好学。

该校还邀请了世界拳击冠军吕斌与学生们分享一路成为冠军的心路历程。新学期,民主小学将开设拳击课程,邀请吕斌的团队前来授课,将拳击文化送进校园。



巧手学插花 一医庆‘三八’

6日,市一医组织医护人员开展了主题插花活动。

据悉,3月5日至31日,该院眼科、儿科、健康管理中心还推出了免费测量血压、免费给儿童拍骨龄片、免费测卵巢年龄等诸多活动,为全市女同胞送上健康福利。

融媒记者 李梦楚 通讯员 田妙联 摄

游戏培养默契 美食治愈疲惫 篝火点亮未来 人民幼儿园庆‘三八’活动精彩纷呈

通讯员 侯晶晶

本报讯 日前,人民幼儿园举行了“花样女神,百变个性”庆“三八”活动。

群龙取水、珠行万里、共建高塔……该园设计的一个个小游戏考验着团队的默契与信任,将现场气氛不断推向高潮。

游戏环节过后,教职工们迎来美食

盛宴,包饺子小分队和烧烤小分队大显身手,各式各样造型的饺子甚是好看,“滋滋啦啦”的烧烤声音让人不禁咽下口水。在美食的诱惑前,他们一天的疲惫也都烟消云散了。

美食治愈疲惫,而篝火晚会则唤醒了他们的快乐因子。篝火晚会在歌声中开始,园长李红巧高举火把与所有教师击掌后点燃篝火,传递着爱和能量的

火苗点亮更美好的未来。欢声笑语与游戏相伴,掌声与歌声相互配合,无论是击鼓传花还是兔子舞,节目精彩、气氛热烈。

此次庆“三八”团建活动,不仅传递了节日的美好祝愿,促进了该园家人间的亲密交流,更增强了团队凝聚力,让大家在繁忙的工作之余放松身心,品味美好生活。

正值开学季 这些疾病需注意

春季是流感、水痘、麻疹、流行性腮腺炎、流行性脑膜炎、结核病等呼吸道传染病高发季节,当前我国多数地区处于季节性流感的流行高峰。

为推动各校在春季开学前后做好学校传染病防控工作,有效防控流感等呼吸道传染病在学校发生和蔓延,保障学生身体健康,市疾控中心提醒:预防春季呼吸道传染病迫在眉睫。

预防流感

流行性感冒(简称流感)由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感具有潜伏期短、传染性强、传播迅速等特征,学校、幼托机构等人群聚集的集体单位容易出现暴发疫情。

三月我市气温仍然较低,而且时寒时暖,温差较大,这些都适合流感病毒的生存,因此仍然要注意预防流感。保持良好的个人卫生习惯是预防流感等

呼吸道传染病的重要手段。主要包括:

- 1.勤洗手,使用肥皂或洗手液,并用流动水洗手,不用污浊的毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。
 - 2.保持良好的呼吸道卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。
 - 3.增强体质和免疫力,均衡饮食、适量运动、作息规律,避免过度疲劳。
 - 4.保持环境清洁和通风,每天开窗通风数次,保持室内空气新鲜。
 - 5.尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。
 - 6.出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等,应居家休息,及早就医。
- 特别提醒有孩子的家庭:1.家中成人感染流感时,应避免近距离接触儿童;2.家有两个及以上的孩子时,如果

有一个感染,应尽可能相对固定1名家庭成员照顾患儿并注意加强个人防护。近距离接触患儿时,应戴口罩,其他家庭成员应尽量减少与流感患儿的接触机会,尤其是未感染流感的孩子,做好个人卫生。

这里再次强调,不论成人还是儿童,接种流感疫苗是预防流感的最有效措施。推荐每年9月至11月接种流感疫苗。老年人尤其是有基础性疾病(如高血压、糖尿病等)患者还可以接种老年肺炎疫苗。(待续)

来源 浙江健康教育



疾控视线

2021

市疾控中心 主办
市健康教育所

敬请关注永康市卫健局“健康永康”微信公众号

老中医柳忠 谈食疗

珍珠饮

主料:珍珠母(或珍珠)

20克,丝瓜络、僵蚕、白茯苓、白菊花、玫瑰花、红枣各10克,白糖30克。

制法:先将珍珠母(或珍珠)捣碎,丝瓜络、僵蚕、白茯苓、白菊花、玫瑰花、红枣同放炖锅内,加水适量,再将炖锅置武火上烧沸,然后用文火煎煮30分钟,停火,过滤去渣,留汁液,在汁液内加入白糖即成。

功效:面色晦暗、雀斑、黄褐斑之人可用之。

由柳忠中西医结合诊所提供

2020年永康市人均期望 寿命、重大慢性病过早死 亡率与健康素养水平公布

永康市疾病预防控制中心2020年监测结果显示,我市户籍人均期望寿命80.01岁,较2019年的79.64岁上升了0.37岁,其中男性77.72岁,女性82.59岁;2020年我市户籍人口重大慢性病过早死亡率为8.25%,比2019年的9.28%下降1.03%;我市城乡居民健康素养水平为31.88%,较2019年上升2.82%,其中女性健康素养水平为30.9%,男性为33%,男性高于女性。