

# 实战演练筑牢疫情防线

## 我区多地开展大规模人群新冠病毒核酸检测应急演练

本报讯 连日来,我区各地组织开展大规模人群新冠病毒核酸检测应急演练。演练采取实战模式,通过“实操实行、真采真检”的方式,提升我区大规模人群新冠肺炎疫情核酸检测能力和水平,为有效应对新冠肺炎疫情风险处置积累实战经验,确保一旦发生疫情,能够快速、高效、有序地应对。

东城街道组织社区人员在黄岩体育馆开展应急演练。现场设置了入场测温区、信息登记处、分流等候区、核酸采样区等模拟区域。按照工作规范,参演群众戴好口罩并间隔一米以上安全距离,在志愿者的引导下分为10人一组,采用10合1混合采样,能够快速提升核酸检测能力和效率。街道工作人员对群众进行登记,医务人员进行现场采样工作。

现场组织有序、运转高效,参演人员反应快速、配合密切,在2个小时

内顺利完成了1000多人的采样工作。东城街道党工委书记张大汐说:“演练可以提高群众的防疫意识,同时提升机关干部的实践经验,防患于未然。”

北城街道机关干部、演练工作人员全员成为志愿者,确保检测演练工作有序、安全进行。一大早,志愿者们就来到演练现场和医护人员一起做准备工作。设定排队区域、搭建工作台、整理检测物资,他们把每一个细节都确认到位。

“大爷,这里验身份,然后盖章……”看到老人陈广清行动不便,志愿者汪浩立刻上前搀扶,并做起手势,帮助听力有点不好的老人不漏掉每一个演练环节。“此次演练,参加的人群更多的是中老年人,所以有我们的陪同,可以让他们更好地参与演练,快速熟悉每一个流程。”北城街道新时代文明实践志愿者汪浩说。

瑟瑟寒风中,志愿红成为了最亮丽的色彩,在各个环节中,他们积极配合医护人员,迅速熟悉工作流程,严格维持现场秩序,认真核对居民信息,快速进行信息登记,引导居民有序检测,耐心解答群众提出的各种问题,帮助500多名群众顺利完成采样。

同时,北城还组织了由乡村、社区组成的观摩团,提前做好相关准备工作,提高全民防控意识,筑牢疫情防控弦。“知道了这样的流程,可以对照我们实际情况,及时查漏补缺,进一步细化完善预案,真正做到有备无患。”北城街道福源社区工作人员牟金花说。

在浙江台州一罐食品有限公司内,企业职工排起了长队,来自江口街道卫生院的医护人员为企业员工进行核酸检测。现场共设置了8个登记台,工作人员分工明确、配合默契,演练全程规范有序、井井有条,单人采样时间不超过一分钟。

“江口街道流动人口比较多,一罐是我们食品园区里最大的罐头企业,人员流动性相对比较大,在一罐开展核酸实战演练,有更强的针对性。”江口街道办事处副主任王勇告诉记者,演练全程实景模拟全员核酸筛查,进一步提升了企业疫情防控应急处置能力,切实保障了企业职工身体健康和生命安全。演练现场共完成了3000人的采样工作,并送往相关部门进行检测。

澄江街道组织仙浦喻村约500人参加了演练。演练现场分为内场和外场两个区域,工作人员在外场等候区贴心地为村民安排了座椅,工作人员详细记录每位入场村民的基本信息,确保不漏一人。在内场,工作人员和志愿者引导村民保持一米以上安全距离,有序进入采样点区域进行检测,现场共采集核酸样本520份。

(本报综合)

## 我区五项房屋建筑工程获省级奖项

本报讯(通讯员 于蕾)近日,浙江省住房和城乡建设厅公布了2021年度浙江省建筑施工安全生产标准化管理优良工地考评结果,我区五个项目获得省级标准化优良工地荣誉。

浙江省建筑施工安全生产标准化管理优良工地,是经各地市及省级有关部门推荐,由浙江省住房和城乡建设厅组织专家审查评审,是我省建筑施工安全文明施工的最高奖项。此次获奖的五项工程分别为绿

城·宁江明月3-2地块花园锦溪苑上部、区机关幼儿园迁建工程、倪桥安置房二期工程、红四安置房住宅及配套用房BT工程和汇江安置商业、住宅及配套用房BT工程。其中,绿城·宁江明月3-2地块花园锦溪苑上部同时被评为省级质量安全标准化示范项目。

区住建局将以此次获奖为契机,扎实推进现场安全生产、文明施工标准化管理工作,充分发挥好典型作用,继续打造更多精品工程、口碑工程。

奋斗百年路 启航新征程  
/学党史 悟思想 办实事 开新局/

## 区档案馆:趣味问答学党史



本报讯(通讯员 秦怡)11月18日,区档案馆开展“学党史·树三观”知识趣味问答活动,推动党史学习教育有声有色、入心入脑。

此次活动以科室为单位组成代表队,题目涵盖党史、新中国史、改革开放史、社会主义发展史等内容,分为党史重温、争分夺秒等环节。通过

紧张激烈、精彩纷呈的答题环节,让全馆干部重温红色回忆,加深对党的光荣传统和优良作风的认识和理解,从党史中汲取精神力量。

区档案馆以此活动为契机,号召全馆干部要不忘初心、知史励行、勇担使命,不断提升自身的理论功底和实践能力,立足本职岗位履职尽责。

## 共建平安黄岩

## 我区部署今冬明春重点行业领域安全生产工作

本报讯(通讯员 张锦婷)11月18日,我区召开今冬明春重点行业领域安全生产工作会议,进一步抓好今冬明春安全生产工作,部署下一阶段工作。

岁末年初历来是生产安全事故易发多发期,各类生产经营活动进入旺季,加上雨雪冰冻、大风寒潮、团雾等灾害性天气多发,安全生产形势严峻。会议要求各单位要进一步加强安

全监管和风险防范工作。

会议指出,各有关单位要增强安全生产工作的紧迫感和责任感,克服麻痹松懈思想和侥幸心理,认真负责,抓实抓好重点领域安全生产各项工作,坚决扛起防范化解重大安全风险的政治责任。要加强重点行业领域安全监管,紧盯危险化学品、烟花爆竹、道路交通、消防、建筑施工、旅游、市政公用设施等重点领域环节,结合本

地实际加强安全管理,落实风险管控措施,深入开展隐患排查治理,坚决遏制较大及以上事故发生。要强化监测预警防范恶劣天气及自然灾害,强化交通疏导和服务保障等工作,加强森林火灾监测,严格火源管理和野外用火。要严格执法惩戒,切实加大执法检查力度,结合相关法律法规对违法违规行为依法从严处罚,形成高压态势。

会议强调,要加强应急防范和值班值守工作,各部门要进一步健全完善安全生产预测预警和应急协调联动机制,强化灾害性天气监测、预报,及时发布预警信息,指导、督促各类生产经营单位落实安全防范措施。执行领导干部带班、关键岗位24小时值班制度,严格落实事故信息报告制度,确保信息畅通、处置有力。

## 点亮困难家庭“希望之灯”

### 黄岩义工协会开展“橘乡有爱”济危助困义卖募捐活动



本报讯(记者 张颖 通讯员 蒋阳阳)“义卖,义卖,爱心义卖,济危助困!”一阵阵吆喝声此起彼伏地

传来,吸引了不少市民。11月21日,黄岩义工协会正组织开展“橘乡有爱”济危助困义卖募捐活动。

在黄岩义工“家”门口和横街路工商银行门口,两个义卖摊位上摆满了衣服、玩偶、暖水袋、扫帚、纸巾盒等琳琅满目的物品。“这些东西价格都很实在,买回家用也不错,正好还能献一份爱心。”市民倪梦兰说,通过购买义卖商品的方式参与爱心行动,让他们很有参与感。

在现场,记者还看到几位小义工在帮忙售卖。小义工赵王煜笑着告诉记者:“因为是在做好事,能帮助别人,让我觉得很快乐。我很愿意来参加这样的爱心活动。”

据了解,此次义卖活动救助对象是沙埠镇的白血病患者陈荷云。今年50岁的陈荷云一家有四口人,丈夫在当地工厂打工,儿子身患癫痫,女儿上大学在读。陈荷云被诊断为白血病已有十年,在这十年里,陈荷云前后接受治疗累计多达19次,巨额的医疗费用让这个普通的低收入农村家庭陷

入了困境,维持治疗的后续相关费用还需要一大笔。

“橘乡有爱”济危助困行动致力于大病、残疾、遇到意外陷入生活困境的学生、老人、外来务工者等急需救助人群提供帮助。这次义卖活动的救助对象是协会实地走访调查过的,了解到她家的情况后,很多爱心人士捐赠了爱心物品用来义卖,希望能帮这个家庭渡过难关。”黄岩义工协会副会长施婉婉说。

现场,不少义工还自发捐款。据统计,截止当天下午四时,义卖现场共累计筹得救助专款5000多元。协会将在第一时间把筹集到的善款送到陈荷云手中,帮助她渡过难关。

除此之外,募捐活动还有线上捐赠形式,通过前期在“慈善中国”网站备案,组织发动社会各界力量,将爱心汇聚成一股“暖流”,缓解这个家庭的困境。

## 本周雨水和降温“双管齐下”

本报讯(记者 何易蔓)本周已经迎来了二十四节气的中的第二十个节气“小雪”,“小雪”的到来,意味着天气会越来越冷,降水量逐渐增加。本周雨水和降温迎来“双管齐下”。

记者从区气象部门了解到,受寒潮影响,周一至周三将有明显降温,大风和降水天气过程,日平均气温过程降温幅度可达11℃。周二至

周三早晨气温较低,局部有霜冻、薄冰,西部地区0℃左右。本周后期气温逐渐回暖,周五夜里到周末暖湿气流活跃,云系增多,周日有局部小雨。天气两头雨中间晴,气温先降后升。

此次寒潮将敲开冬天的大门,最低气温或创下半年新低,日后将有冷空气频繁影响,市民要及时增添衣物,做好个人防护工作。

## 茅畲:九旬老人倒地 一群人来扶起

本报讯(通讯员 周燕荆)“老人怎么了?”“是不是中风了?”在途经茅畲乡茅西路时,网格员牟敏看见路边围着许多群众,他迅速上前了解情况。

只见一个老人脸色铁青、双眼紧闭地躺着,表情痛苦,两位村民正吃力地想将他扶起来。牟敏二话不说把老人抱到路边的草坪上休息,并马上联系乡卫生院,请医生赶紧过来查看。上街村、下街村的网格员也都赶来照顾。

不一会儿,老人在医生到来前渐

渐苏醒,还能在网格员帮助下坐起来。医务人员赶到现场为老人检查了身体,确认老人并无大碍,建议到医院做进一步检查。

经过多方联系和路过村民的帮助,终于与老人的子女取得了联系。老人的家属也相继赶到现场。“我父亲已经90岁了,今天要不是网格员们和大家及时帮助,后果不堪设想,非常感谢你们!”了解事情原委后,老人的儿子非常感激,他说,网格员和群众合力救助老人的举动,虽然很小,但足以温暖人心。

## 健康小知识

### 冬季进补到底如何安排饮食更健康

很多人觉得冬天吃牛肉能进补,帮助御寒的一个原因是觉得吃完牛肉后很暖和,认为牛肉能暖身,帮助御寒,尤其是怕冷的人,总是手脚冰凉,吃点牛肉就会觉得身子特别暖。如果人缺铁、贫血,体内血红蛋白携带的氧气不足,就会更容易觉得冷,很多人老是手脚冰凉,经常也是因为缺铁贫血导致的。而牛肉能提供大量血红素铁,有利于提高血红蛋白含量,缓解贫血和低血压人群的怕冷症状。其实吃猪肉、羊肉、鸡肉、鸭肉、鱼肉也可以获得和牛肉类似的效果,也都不会比牛肉差。

坊间流传的多喝姜水、吃红枣

等也不能有效地改善体寒问题。喝热的生姜水会让你暖和,主要是因为热水的温度,跟生姜也没有很大关系;至于红枣,它的维生素C含量丰富,能促进铁的吸收,但是并不会让你觉得更暖和。

冬天之所以容易体寒手脚冰凉,主要还是因为冷。如果觉得冷,增加衣物、注意保暖才是王道。如果想从饮食改善,可以多吃一些富含蛋白质的食物,因为蛋白质的食物热效应高,会使得人体散热增加,让人舒服一些。

另外,建议大家冬天也要保证每天30分钟以上的有氧运动,促进血液循环,也会让你觉得暖和。同时,运动会增加人体代谢率,增强

抵抗寒冷的能力。

为了做到健康的冬天进补,可以从几个方面做起:

- 1.参考膳食宝塔安排日常饮食,保证食物多样化。
- 2.冬天冷,很多人就只想要吃肉,就不愿意吃蔬菜和水果。实际上,在抵抗严寒的时候,人体对维生素C、矿物质等微量元素的需求会更大,所以,不能光想着吃肉,还是要吃多样化的食物,特别要注意保证蔬菜和水果的摄入量。
- 3.注意多喝水,可以喝温水。
- 4.冬季干燥,人体对水的需求更大。如果觉得冷,可以多喝温水。不过,也不要太烫。因为超过65℃的热水会增加癌症风险。

3.注意摄入钾。

增加富钾食物(新鲜蔬菜、水果和豆类)的摄入,并减少含糖饮料、红肉,以及含饱和脂肪多的食物的摄入。

4.摄入优质蛋白质。增加蛋白质含量高的食物摄入,比如瘦肉、鸡胸肉,但是要避免脂肪含量高的食物,比如肥肉。

5.适当增加有氧运动,增加抵抗寒冷的能力。御寒最根本的还是强健的体魄。不能因为冷就窝家里不出门,越是不爱活动,越容易长胖,活动少了,人体代谢活动就会变慢,反而变得更怕冷。所以,冬天也要坚持运动。

(来源:人民健康网)

(上接A版)

“早在一千七百多年前,黄岩创造性地发明了‘筑墩栽培技术’,一个个小土墩既能有效防治泥土盐渍化,降低橘树的地下水位,又能控制橘树枝条徒长,提高果实的糖度和品质。”经过两三年的精心种植,浙江华旅农业有限公司今年迎来了第一个丰收季,负责人罗华国在卖力推销的同时,还为上海市民答疑解惑,俨然是一个农技专家。“盖大棚,引进了数字化种植,有机种植的柑橘品质好,现在又有政府搭台,我们统筹协调‘产、供、销’各环节服务,今年销售无忧。”

据了解,除了现场推介,从去年开始,区委宣传部、黄岩文旅集团还与上海新民传媒签订三方战略合作协议,打通黄岩蜜橘在上海大型超市和卖场的销路,向上海市民推介黄岩蜜橘、东魁杨梅等多种特色农产品。

截至目前,我区已在上海销售包括黄岩蜜橘、东魁杨梅在内的三十余种农产品,总销售额达到80万元。“我们希望以蜜橘为着力点,借助上海的市场平台,推动黄岩优质农产品、文创产品、塑料日用品等走进长三角,走向国内外。”黄岩文旅集团党委委员、副总经理牟冲说。