

我市老年人多项措施助力战“疫”

本报记者 梁智玲

“当前,新冠肺炎疫情防控形势依然严峻,老年人作为新冠肺炎易感人群,掌握正确的防护知识、健康的生活方式显得尤为重要。我市老年人迅速响应,采取多种方式抗击疫情,为疫情防控聚了强大力量。”

银龄志愿者参与疫情防控

“您好,请扫码进入小区,戴好口罩!”“您好,请出示您的健康码,测量体温后再进入小区。”目前,我市各居民小区都设置了疫情防控值班岗。在这些疫情防控岗上,老年志愿者成为一道亮丽的风景线,他们积极发挥余热,为疫情防控作贡献。

1月9日,市爱心联盟党委和解放区老年大学联合发出倡议,号召老年志愿者行动起来,参与到疫情防控工作中。“倡议发出后,志愿者们积极响应,不一会儿就有20多名志愿者报名。”市爱心联盟党委书记张巧红说。随后,这些志愿者被分成不同小组,他们深入街道、社区进行疫情防控宣传,到社区志愿者卡点值班,让群众坚定信心、科学防治,共同为守护美好家园贡献力量。

在山阳区,冬香好妈妈工作站也组织志愿者行动起来,尽己所能为疫情防控作贡献。“我们退休在家,有时间、有精力为大家服务,参与疫情防控是应该做的事,也是有意义的事情。”张冬香说。这些可爱的老年志愿者们,在疫情面前用自己的方式发挥光和热,让社会更加温暖,更有前行的力量。

老年人打响“云战‘疫’”

在这场共同战“疫”的战场上,我



市一些老年大学、老年活动中心、老年服务机构充分发挥核心带动作用,用“文艺战‘疫’”的方式开辟“网络战场”,传递振奋人心的正能量。

今年54岁的刘燕是一名朗诵爱好者。2020年年初新冠肺炎疫情发生后,她和刘全香等多名志愿者一起参与公益活动,参与疫情防控宣传中。她说,自己擅长文艺宣传,把战“疫”的核心内容录成节目,让大家都看到、学习到,也是为疫情防控作贡献。抱着这样的心态,她和几名志愿者组成了宣传志愿者小分队,在老师的指导下,照着编好的文稿反复练习,争取线上取得最佳的宣传效果。

记者了解到,我市很多老年人在疫情防控期间,充分发挥自己的特长,通过书法、绘画、舞蹈、文学、短视频等多种表现手法,宣传疫情防控核心知识,表达战“疫”的心声,向疫情宣战,传递正能量。我市一些老年服务机构还组织老年人参与线上作品评选活动,以活动为引领,凝聚老年人战“疫”的合力。

宅家生活“玩”出新模式

停课不停学,这句话不仅形象地

表达了当前中小学生的状态,也表达了市很多老年人的宅家日常。“疫情形势严峻,尽量少出门,宅在家里,也要把生活过得丰富多彩才行。”76岁的李秀芬说。

李秀芬是老年大学的朗诵老师。疫情发生后,她自学了网络空中课堂,组织学生线上教学,深受学员们的欢迎,被很多老年学员称为“精神导师”。“李老师的年龄比我们都大,但心态十分年轻,她接受新事物的能力强,居家战‘疫’期间,经常和我们在网上互动,用特殊的方式消除了我们的恐慌。”一名学员说。

锻炼身体、养花养鱼、观看网课、研究食谱、参与微信朋友圈美食大赛……除了创作,多样的宅家模式同样抚平了老年人不能出门的焦虑情绪。有的老年学员甚至在家人的指导下学会了拍摄、剪辑短视频,时不时将自己发明的新菜式、学会的新舞蹈制作成短视频发布到网上,和网友互动。

上图 老年志愿者参与疫情防控。

本报记者 梁智玲 摄

老年人防护要点要记牢

本报记者 梁智玲

疫情再度来袭,如何做好防护工作成为老年人面临的重要问题。市疾控中心专家提醒,面对依然严峻的新冠肺炎疫情,老年人要从减少外出、戴好口罩、做好心理防护工作等方面着手,把“病毒”拒之门外。

疫情防控期间,老年人尽量不要外出。如果一定要外出,必须科学规范佩戴口罩。在戴口罩时,要按一按鼻子,使口罩与整个脸部贴合,务必遮住全部口鼻,金属条的一端需要紧紧贴住鼻梁,上端在眼眶下面,下端在下颌下面。需要特别注意的是,不要把口罩戴反,不要用手去触摸口罩外面。

外出回家后,正确取口罩十分关键。很多人回家后,把口罩一把抓下来,往裤兜里面一塞,或者往包里一放,这些方法是极其错误的。正确的摘取法:通过挂绳取下,不用手触碰口罩面,摘完口罩要给双手消毒。

保持良好的生活规律,保证充足的睡眠,是增加免疫力的关键。特殊时期,老年人要平衡膳食、荤素搭配,保持充足睡眠,“宅家”期间可选择广播操、太极拳等适合自己的活动。

做好“心理防护”工作对老年人来说至关重要。疫情防控期间,老年人要做到不信谣、不传谣,正确认识疫情,避免恐慌情绪。其间,可通过官方媒体了解疫情的进展,还可跟家人、朋友倾诉、沟通,及时排解不良情绪。家人也要及时了解老年人的心理状态,做好心理疏导工作。

此外,还要提醒的是,很多老年人患有慢性疾病,在抗击疫情的特殊时期,要注意规律服药,维持病情稳定,尽量减少到医院的次数。若确需到医院就诊,需要做好个人防护工作,带好相关病历,让医生能够了解以往历史,对症诊断。

疫情期间咋居家 这些内容别忽视

本报记者 梁智玲

戴口罩、一米线、亮双码、测体温……当前,新冠肺炎疫情防控形势严峻,这一系列动作成为出门必备。那么,高龄老人应该怎样做,有哪些情况需要格外注意呢?我们不妨来听听老人的心声和专家的建议。

按照市园林绿化中心对疫情防控的统一部署,我市各大公园、游园全面开启“防疫模式”。长期以来,在我市各大公园、广场,市民自发形成的各种健身团队不得不暂停了。“我是大家眼中的健身达人,每天在公园里打陀螺、吹葫芦丝、打拳、散步,现在这些活动都要暂停了。”76岁的刘先生说。

记者走访发现,我市部分公园向游

客发放疫情防控倡议书,对游客采取限流措施,提示游客入园佩戴口罩进入。“公园里原来有很多健身、娱乐团队,团队里以老年人为主,这些天活动都暂停了。这几天,公园里的人比以前少了。”居住在市人民公园附近的史女士说。疫情防控期间,宅在家里不出门,成为我市很多高龄老人的共识。家住市普济路的冯先生和老伴年近八旬,这些天,他们都不怎么下楼了。“出门要扫码,我们上了年纪,操作起来不熟练,没啥事就不出门了。”冯先生说。

市疾控中心健康教育所所长张绍均提醒,疫情防控期间,居家成为高龄老人的生活常态,老年人在疫情期间居家时

间长,原来的生活规律和生活习惯容易被打破,要根据实际情况,制定更加适合自己的生活方式。如喜欢运动锻炼的,不妨临时选择一些适合室内、简单易学的运动方法,解决运动量过少的问题。在锻炼时,可选择强度较小的运动,如太极拳、八段锦、健身操等。另外,由于家里空间较为狭小,锻炼时要格外注意避免与家具磕碰受伤。再比如,居家时间长,一些老人容易出现食欲不振、心情烦躁等状况。此时,可有选择地听一下音乐或戏曲,每天抽出时间下楼散步等,同时调节饮食,补充水果、易消化食物等,注意午休和睡眠,保证身体各项机能平衡。

另外,老年人居家期间应从以下几个方面着手,注意卫生,养成良好的习惯。一、勤洗手。用流动的水,搭配上普通洗手液或肥皂揉搓,再冲洗干净,居家时不建议频繁使用免洗手消毒剂。二、常通风换气。每日打开门窗通风两次,每次不少于半小时。三、保持居家环境卫生干净整洁,必要时采取消毒措施。居家清洁最重要,必要时可进行消毒。消毒的方法有很多,餐具消毒时可采取煮沸10分钟以上的方法。如果采取化学消毒的方法,如使用84消毒液、含氯消毒片等,要严格按照说明书使用,并确保最后用清水冲洗干净。