

老年人应如何加强个人防护

本报讯(记者 陈琦)老年人是传染病的高危易发人群,面对新冠病毒表现为普遍易感、患病率高、病情进展快、死亡率偏高等特点,因此,老年人是疫情当中需要保护的重中之重。那么,老年人应该如何加强个人防护呢?记者整理了一些防疫知识供广大老年朋友参考。

面对疫情,老年人往往是脆弱的,年轻人应该耐心教家中老人预防新型冠状病毒感染的个人防护措施,引导老年人养成出门戴口罩、少聚集、回家勤洗手的好习惯,保持安全社交距离。其次,尽快接种疫苗。接种疫苗是老年人最好的保护措施。新冠疫苗对预防重症、降低死亡率效果显著,符合条件的老年群体要尽快接种疫苗。

疫情期间,老年人接种疫苗后仍需注意个人防护,尽量不要前往人群聚集的室内公共场所,减少人与人之间的近距离接触,也尽可能不坐或少乘坐公共交通工具,与他人保持1米以上距离。

外出或进行户外锻炼时要戴好口罩,做好基本的个人防护措施,尽量错峰出行。同时,老年人行动不便,外出后常会接触扶手、门把手等辅助设备,这些部位很容易受到污染,所以出门回家后要勤洗手。

居家期间,要保持规律作息,加强营养,适度运动,增强身体的抵抗能力。每天要注意开窗通风,加强室内通风换气,保持室内环境清洁卫生。需要注意的是,老年人在开窗通风时要注意保暖,避免感冒。条件允许的话,室内门把手等经常触摸的地方,

要注意清洁消毒,日常生活用品单独使用。

此外,老年人呼吸道比较敏感脆弱,消毒时应选择对老年人呼吸道刺激小的产品,优先使用浓度75%的酒精棉片擦拭,也可使用稀释后的84消毒液等清洁家具、地面。熏醋不仅达不到消毒效果,还可能引发呼吸道不适,不建议使用。

患有基础疾病需长期服药的老年人,不可擅自停药,可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药,或经医生评估后开处方,减少就医开药次数,就医时做好自身防护,也可由家属代取药物。

疫情下也要注意适当增加营养。老年



人要平衡膳食,荤素搭配、粗细搭配,餐餐有蔬菜,天天吃水果。同时注意补充足量优质蛋白质,增加全谷物(燕麦、小米等)、薯类、菌菇等食物的摄入。

在此还要提醒一下的是,尽管生活发生改变,依然要保持良好的生活习惯;保证每日睡眠时间,注意保暖;选择合理的锻炼方式,在家适度锻炼;勤开窗,经常通风,定时消毒。

顺应自然变化 规避四大误区

夏季已至,春夏相交之际要注意顺应自然变化来养生,今天为大家解析如何避免走入夏季养生四大误区。

误区一:多喝啤酒能解暑

夏季天气炎热,喝啤酒的确能给人一种凉爽的感觉。但是,如果酒精摄入过多,会造成口渴、出汗加重。此外,冰啤酒更不可多喝,肠胃受到低温刺激后,容易出现腹泻、腹痛等情况。

误区二:晨练越早越好

许多人都认为夏季天亮得早,晨练也应越早越好。其实,有研究发现,在早晨6时前,空气中的污染物最不易扩散,空气质量较差,不利于健身锻炼。此外,6时前室外气温较低,易患感冒,或引发关节疼痛、胃痛等病症,故夏季晨练的时间不宜早于6时。

误区三:空调应保持恒温

许多人在夏季使用空调时,习惯将温度定在某一个恒定温度。其实,不断调节居室温度,可以使人体的生理体温调节机制经常处于“紧张状态”,从而提高适应能力。当然,温度变化不要太突然,每次调节以1℃至2℃为宜。

误区四:太阳镜颜色越深越护眼

许多人都认为太阳镜颜色越深越能保护眼睛,这种观点是错误的。如果镜片颜色过深,会严重影响能见度,造成眼睛损伤。专家建议,最好选用能穿过15%至30%可见光线的太阳镜镜片,以灰色、绿色为佳。

据《中国中医药报》

阳光乐龄服务 隔离不隔“爱”

本报讯(通讯员 郑晓刚)突如其来的新冠肺炎疫情,给居住在我县各地的老年人特别是高龄、独居、有护理需求的特殊老人带来了生活不便。

在离退休干部居住相对集中的赤城街道丰泽社区,阳光乐龄服务队在队长、社区主任张德存的带领下,安排专人分别包干联系离退休干部,传达组织的关爱和温暖,及时了解老同志的近况和需求,帮助解决所急所盼,安抚老同志居家少外出。

每到一处,服务队的成员们都与离退休干部亲切交流,送上生活物资和防护健康包,细心询问他们的身体情况和生活需求,并再三叮嘱离退休干部和其家人如果有生病、住院或送餐、家政等特殊需求要及时按“四就近”服务联系卡上的电话联系结对人员,以便第一时间帮助解决离退休干部的燃眉之急。

在每一个健康包里都准备了口罩、酒精喷雾、消毒湿巾、温度计等物品。还帮助离退休干部及家属解决送餐、买药等难题。

对行动不便的离退休干部,引导医务人员主动上门做核酸采样,确保不落一人。

阳光乐龄服务队是县委老干部局指导各相关社区主动适应“双高期”离退休干部而专门组建的服务团队,服务队主要由到社区报到的离退休干部组成。服务队以“3×2”模式实现对离退休干部一对一精细化服务,即组建两支队伍——社区离退休“四就近”服务工作领导小组和志愿者服务队;发放两张卡片——“四就近”服务联系卡和服务卡;做好两项服务——医疗保

健与生活照料服务。服务队坚持以离退休干部需求为导向,采取“幸福敲门”常态化走访方式,实现银龄互助,让相对年轻的退休干部结对离退休干部,让离退休干部在“家门口”就近得到服务。

在赤城街道各社区,每天到处都上演着一幕幕暖心故事。我县将积极推进落实更有温度的社区“四就近”服务保障,高度重视和关心离退休干部的现实需求,积极提供关爱服务,帮助解决实际问题,戮力同心打赢这场疫情“阻击战”。

“五老”助力团 抗疫映丹心

本报讯(通讯员 郑晓刚)半个月来,我县各地关工委组织“五老”志愿者在关键时刻发挥余热,为疫情防控工作贡献力量。他们初心不改、使命不渝、夕阳正红,俨然抗“疫”战线上的一道美丽风景。

在福溪街道桥南社区防疫一线活跃着一批年逾花甲的“五老”志愿者。他们中的许多人都是老党员,退役老兵。纷纷主动请缨,冲在疫情防控一线,协助社区防疫宣传、维持核酸检测秩序、核酸信息采集等,绽放着耀眼的“夕阳红”。抗疫的“冲锋号”一吹响,他们便义无反顾奔赴“战场”。“若有战、召必回”,这是老兵的爱国之心、报国

之志。这些爱心老兵,时刻以军人的操守与担当,整天坚守在社区抗疫第一线。

本次疫情最早发生在始丰街道官塘下村,该村“五老”负责人王碧贞第一个承担起志愿者服务工作。有时一站就是十个小时,但他们从不喊累。抗疫的每一天,哪里有需要,哪里就有他们忙碌的身影!

身处封控区的官塘张村“五老”们,配合村两委做好防疫宣传,巡逻值班,封村检查,分组分头到各户口头通知。要求村民居家不外出。

赤城街道丰园小区是开放式小区,防控管理难度大。自4月28日夜核酸采样

开始,小区“五老”主动承担了防疫防疫的主要工作。至5月11日,共组织开展了12次核酸采样,无论是卧床的病人,还是刚分娩的产妇及行走不便的老人,均上门服务,无一例外,做到不漏一户,不落一人。遇到老人生活物资短缺,立马帮助解决。

平桥镇关工委“五老”近百人加入抗疫志愿者队伍,积极配合镇政府,在各村维持现场秩序,宣传防疫的基本知识,协助安排让行动不便老人和学生先行检测。

在桐街线龙溪乡卡口处,也有一群“五老”身影,他们是龙溪乡退休干部、老党员。他们主动要求和年轻干部一样值

守,无论刮风下雨,每天坚守岗位,细致做好卡口管理,还抽空下村宣传,按照县里全面“静下来”的要求呼吁村民减少流动安心宅家,有需求找政府。教育引导村民正确看待疫情、提高自我防护意识、正确辨别不实消息。

全县各乡镇(街道)、村居(社区)的“五老”们秉持“退休不褪色”理念,积极主动投身到疫情防控工作中来,他们用实际行动践行着为人民服务的初心,银龄先锋冲锋陷阵,银发辉映夕阳红。他们为全县解封作出了努力。



陈琦/摄

天台县 2022 年度第一批拟吸收预备党员名单公示

为了提升发展党员质量和公信力,更广泛地接受群众监督,现对我县 2022

年度第一批拟吸收预备党员名单进行公示。公示期限为 2021 年 5 月 20 日至

5 月 27 日。

接待来信来访地点及电话:县委组

织部组织科(县行政中心 1316 室), 83930179、13666819810。

中共天台县委组织部 2021 年 5 月 18 日

2022年度第一批拟吸收预备党员名单公示

序号	姓名	性别	出生年月	党委(党工委)
1	林伟	男	199007	始丰街道党工委
2	张婷	女	198801	始丰街道党工委
3	张虎	男	198605	始丰街道党工委
4	洪天华	男	197108	始丰街道党工委
5	余慰平	女	196405	始丰街道党工委
6	林青青	女	199610	始丰街道党工委
7	陈锦丽	女	199706	始丰街道党工委
8	张龙	男	198412	福溪街道党工委
9	陆心怡	女	199008	福溪街道党工委
10	施时红	女	198107	福溪街道党工委
11	江宇俊	男	199511	福溪街道党工委
12	车智豪	男	199309	福溪街道党工委
13	徐志伟	男	197712	坦头镇党委
14	何兆斌	男	198811	坦头镇党委
15	陈建平	男	198202	坦头镇党委
16	范星利	男	199001	坦头镇党委
17	陈攀盛	男	199211	坦头镇党委
18	王家伦	男	199705	三合镇党委
19	周萍阳	男	198406	三合镇党委
20	王年革	男	196409	三合镇党委
21	王坚强	男	198905	三合镇党委
22	汤伟正	男	197209	三合镇党委
23	周末明	男	197303	三合镇党委
24	卢超超	男	199307	洪畴镇党委
25	戴晶晶	女	198707	洪畴镇党委
26	姜敏	男	198505	洪畴镇党委

序号	姓名	性别	出生年月	党委(党工委)
27	许辉	男	199112	街头镇党委
28	林娇	女	199101	街头镇党委
29	郑学好	男	196604	南屏乡党委
30	徐意	男	199201	雷峰乡党委
31	许锦露	女	199107	雷峰乡党委
32	朱炜钧	男	199412	三州乡党委
33	褚晓林	男	198707	三州乡党委
34	贺国军	男	198301	三州乡党委
35	卢永亮	男	198204	三州乡党委
36	张显龙	男	198812	龙溪乡党委
37	汪稼铎	男	199512	龙溪乡党委
38	袁伟	男	198908	龙溪乡党委
39	庞方涛	男	199706	县教育局党委
40	洪呈祺	男	198908	县教育局党委
41	陈思懿	女	199808	县教育局党委
42	杨蓓	女	199704	县教育局党委
43	王恩洁	女	199910	县教育局党委
44	罗敏	女	198701	县教育局党委
45	潘巧巧	女	199302	县教育局党委
46	丁敏	女	199312	县教育局党委
47	鲍凯丽	女	199012	县教育局党委
48	许雪莲	女	198610	县教育局党委
49	陈亚亚	女	198409	县教育局党委
50	汤婉蒙	女	199101	县教育局党委
51	洪宽华	男	198612	县卫健局党委
52	陈潇怡	女	198508	县卫健局党委

序号	姓名	性别	出生年月	党委(党工委)
53	赵媛霞	女	199101	县卫健局党委
54	许光敏	男	198110	县卫健局党委
55	张南	男	198511	县卫健局党委
56	陈爽	女	199403	县卫健局党委
57	贾宇	男	199011	县卫健局党委
58	王乐凯	男	199710	县直机关工委
59	陈晓雯	女	199705	县直机关工委
60	庞宇	男	198802	县直机关工委
61	徐奇星	男	199009	县直机关工委
62	王雨心	女	199502	县直机关工委
63	陆凯	男	199707	县直机关工委
64	周玲霞	女	199410	县直机关工委
65	奚斌华	男	199308	县直机关工委
66	王吟雪	女	198701	县直机关工委
67	季旭静	女	198607	县直机关工委
68	徐燕	女	199103	县直机关工委
69	樊俊花	女	198906	县直机关工委
70	蔡玲娇	女	199312	县直机关工委
71	郑博文	男	199804	县直机关工委
72	余雨馨	女	199808	县直机关工委
73	张健	男	199606	县直机关工委
74	许展浩	男	199605	县直机关工委
75	夏苡秦	女	199711	县直机关工委
76	张静晓	女	199404	县直机关工委
77	陆昕宁	女	199404	县直机关工委
78	徐帅	男	198710	县直机关工委