

深入践行“三起来” 为民服务“看得见”

情暖“疫”线

党员干部当“跑男” 解决群众卖菜难

本报讯(记者 杨丽萍 通讯员 孟刘奇)为进一步推动“党旗飘起来、党徽亮起来、党员动起来”“三起来”活动落地见效,充分发挥基层党组织战斗堡垒和党员先锋模范作用,近日,惠济区新城街道金杯社区在党建引领之下,建立12支志愿服务队伍,凝聚合力解决疫情防控期间居民群众的“急难愁盼”问题。

在金杯社区珑府二期一名业主自家的蔬菜大棚里,来自社区的志愿者和社区干部等忙着采收蔬菜。虽然天气寒冷,但是大家干活的热情很高,个个干劲十足。

据了解,疫情原因导致大棚菜滞销,社区居民刚好对新鲜蔬菜有需求,于是,经过社区、物业、爱心菜农的多方努力,既解决了农户卖菜难,又让居民买到新鲜价美的蔬菜。同时,为减少中间环节的人力成本,社区还组织党员和青年志愿者,利用闲暇时间帮助农户采收蔬菜。打包、装车……大家相互配合,短短两小时,两车新鲜蔬菜已经装车待发。随后再由社区指定人员全程监督拉回社区,所有蔬菜点对点运输,经物业消杀后再配送至有需要的居民家中。

“居民买菜方便、农户卖菜方便,我们党员干部也很乐意当送货‘跑男’。”金杯社区党支部书记杨伟说道。

连日来,新城街道辖区各村(社区)多措并举帮菜农卖菜,号召辖区党员干部踊跃参与消费助农,鼓励辖区企业定向采购农户的蔬菜。目前,越来越多的志愿者加入爱心队伍,各村(社区)党员干部积极与菜农对接蔬菜品类和数量,全力化解蔬菜销售难题,解决居民买菜难问题。

敲开百姓门 服务送到家

本报讯(记者 卢文军 通讯员 李月霞 胡艺凡)为高效率、高质量完成核酸检测工作,中牟县广惠街街道听候街社区书记宋辉结合县网格化管理,组织社区工作人员、志愿者、自管会成员等,建立“敲门行动”工作专班,充分发动物业人员、居民骨干等积极参与此次行动,齐心协力打赢这场疫情防控攻坚战。

“咚咚咚……现在开始做核酸,请佩戴好口罩,把核酸检测码亮出来,或者报一下您的身份证号码。”“樊姨,我是社区工作人员小张,您家有什么需求随时和我们联系。”“刘叔,家里的孩子从学校回来没有?如果回来需要提前在‘郑好办’APP上报备。”敲门、问询、登记、宣传疫情防控政策……这样的场景在辖区各个小区处处可见,社区工作人员带领志愿者将“敲门行动+上门服务”进行到底。

“姨,您的菜给放门口了,您开门拿一下。”“姐,这是中医院配的中药,给您放门口了,记得出来拿。”社区工作人员和志愿者每天不停地奔波、忙碌,穿梭在每家各户门前,为居民上门配送生活物资,满足居民群众的生活需求。

广惠街街道通过开展“敲门行动+上门服务”,采取“逐门进、逐人过”模式,逐户逐人了解掌握核酸检测情况以及家庭生活状况。同时,指定专人负责对接联系,对行动不便、居家管控等特殊人群、困难群体及时安排采样小组上门进行采样检测,在第一时间为他们提供生活物资保障,将温暖与关怀送到居民群众心坎儿里。

下沉日记

下沉值守当“六员” 也苦也累但值得

昨日是下沉社区的第十天,我们的主要任务就是24小时值守,当好楼栋值守员。下沉的“六员”职责任务我们样样都会,包括核酸检测服务员、保洁消杀员等,让去哪里、让干什么都行。

值守工作中最宝贵的莫过于午后小眯一会儿,我和同事两人轮流休息,一人在外值守,一人在帐篷内午休,这样接下来的工作能精神饱满。可是困倦也常常被打断,有时楼上传来邻居的声音:家里没菜了,或者缺医少药了,或者社区电话联系不上等了,我们就要赶紧去当好协调联络员、物资保供员。时不时还要跟居民隔空对话,当好宣传劝导员。于是午后的一个困倦,也就成了“奢侈品”。

此外,我们还养成了夜里睡觉不翻身的习惯。夜深回帐篷中休息时,在板床上一翻身便咯吱咯吱响,怕影响到居民休息,便和衣而卧尽量不翻身。

除了睡觉条件艰苦,如厕的需求也很难。我初来乍到之时,最不习惯的就是找不到卫生间。百般无奈之下,我和同事决定在值守间隙,对所在的秦岭路五号院进行“侦查”,寻找卫生间。功夫不负有心人,在院落最深处,我们发现一处办公用房,赶紧与社区书记魏红联系。魏红恍然大悟:“这是我们以前的老办公区,搬走后里面的卫生间就废弃了,稍等一下,我们去收拾收拾。”经过收拾,一个临时卫生间出现在眼前,旁边还有洗脸水盆,我们心里乐开了花。虽然从我们值守的院落到卫生间需要来回走两公里,但毕竟实现了上厕所的“自由”。

所以队员们早就达成共识,少喝水,否则这么远的距离,对我们来说仍是一个考验。

郑报全媒体记者 孟子扬

抗疫先锋

一家齐上阵 逆行战疫情

本报讯(记者 郭涛 通讯员 朱海鑫)在新密市新街社区,有这么一家人坚守在疫情防控一线。他们是亲人亦是“战友”,为“大家”舍“小家”,用实际行动传递着微光的温暖,诠释着平凡人的力量。

近日,张朝军从社区微信群中看到需要志愿者来配合核酸检测工作,没有一丝犹豫,他立刻报名成为志愿者。得知父亲要到社区帮忙,张一帆说:“爸,我和您一起去,为社区出一份力。”

在此前多轮疫情防控工作中,身为志愿者的张朝军很少缺席,社区开展核酸检测,张朝军总是早早到场做准备工作。与以往不同的是,这一次,父子俩一起助力小区疫情防控工作,在父子俩眼里,他们都是彼此的骄傲和感动。“孩子是‘00后’,这几天和他一起战‘疫’,突然感到他长大了,配合医护人员做核酸检测信息采集人,给楼层高的老人送货上门,主动到社区卡点值班……点点滴滴的事情说明孩子有担当了,成了真正的男子汉。”张朝军感慨地说。

张一帆说,在他成长的道路上,父亲非常懂他,而且一直以身作则影响他。今年,他成为社区志愿者也得到父亲的大力支持。

而张朝军在卡点上见到妻子陈秋红时,她正身着志愿者马甲,开着三轮车运输物资。每天早上张朝军父子俩在协助核酸检测工作时,她就在家中做好后勤工作,在他俩午睡的时候,便来到卡点,做好消杀后,为隔离户运送物资。

一家齐上阵,接力战疫情。正是无数个这样的家庭在危急时刻挺身而出,才筑起了一张群防群治的基层防护网,他们用爱心热心细心守护着无数温暖的家庭。

防疫指南

市卫健委发布健康科普

四条“准则”请谨记 有效提高免疫力

本报讯(记者 王红)免疫力是人体健康最强有力的保护盾。当前,国内新冠肺炎疫情反复,市民在做好个人防护的同时,提高自身免疫力也非常重要。昨日,郑州市卫健委发布健康科普:日常做好四条“生活准则”,有效提高个人免疫力。

据介绍,免疫力是人体自身的防御机制,是人体识别和消灭外来侵入的任何异物(病毒、细菌等),处理衰老、损伤、死亡、变性的自身细胞以及识别和处理体内突变细胞和病毒感染细胞的能力。日常生活中,要提高自身免疫力,就要坚持做到保持充足睡眠、饮食营养均衡、坚持适当运动以及保持心态平和。

充足良好的睡眠能够增强人体免疫力。长期的睡眠不足会加大患心脑血管疾病、抑郁症、糖尿病和肥胖的风险,同时损害记忆力和免疫系统。因此,每天要保证不少于7小时的充足睡眠,中午也需要休息30分钟左右,使身体保持正常的生物钟。

维持身体健康,也需要保持营养均衡。日常应当选择薯类食物代替一部分主食,比如土豆、红薯、紫薯、山药、芋头等。同时,要保证优质蛋白质的摄入,包括鸡蛋、畜禽肉、海产品、牛奶或酸奶、豆腐或豆浆。尽量不要选择肥肉、肉皮、奶油等,烹调方式以蒸、煮、炖为佳,减少烹调油的摄入。要适当增加蔬菜摄入,建议多选择西兰花、菠菜、芥蓝、莴笋等深绿色蔬菜。水果摄入要适量,每日吃一些水果,不可摄入过多。

运动有助于激发和改善免疫力。最佳的提高身体免疫力的运动锻炼是每次30~60分钟的中等强度运动,每周5次左右,长期坚持。运动者主观感觉呼吸、心跳明显加快、微微出汗,这时的运动强度基本上达到中等强度了。中等强度有氧运动包括慢跑、骑车、使用健身器械等。中老年人建议采用轻松的有氧运动,如瑜伽、太极拳等,不建议过量运动。

良好健康的心态有利于保持免疫力。在疫情影响下,很多人由于生活压力,造成长期的负面情绪,比如焦虑。有研究表明,人体短期内处于焦虑水平时,身体会做出防御,提高免疫系统功能,但如果长期处于焦虑状态下,则最终会导致免疫功能的降低。因此面对疫情,要及时调整心态,不要长期让自己处于焦虑状态下。

同心战“疫”

24小时待命的“疫线战士”

本报讯(记者 赵文静 通讯员 陈奕)11月26日凌晨1点,市纪委监委督导组到中原区伊河路40号院督导疫情防控工作时,发现一名身穿军大衣、脚穿凉鞋的工作人员正在小区门口把守。

“你是哪个单位的?晚上气温低怎么穿着凉鞋呢?”“我是市资源规划局王学东,这几天在卡点值守回不了家,小区居民拿来一双拖鞋让我歇歇脚……”

据了解,本轮疫情发生后,王学东向局党组主动请缨,下沉支援伊河路40号院疫情防控工作并担任带班领导。该小区共5栋楼270户900余人,涉及高风险单元和确诊病例较多。连日来,他和队员们一起24小时坚守岗位,吃、住在临时搭建的简易帐篷,与大家一道积极参与小区进出管理、物资保

供等各项工作,时刻掌握小区疫情防控工作动态。市纪委监委督导组夜查时,王学东详细汇报了该小区的楼栋、户数、人数、高风险单元数、确诊病例数、重点人群情况、采取的管理措施等11个方面工作,真正做到了卡点疫情防控情况“一口清”。

“小区内核酸检测、生活物资配送、特殊群体医疗救治等任务量很重,上一次有位失能老人患病需要就医,王学东立即联系社区,协调出具了就医证明。社区保洁人员不足,他又带领队员们对小区卫生进行彻底清理……”河工大社区工作人员说,“咱小区的下沉党员干部都很能干,帮我们分担了很多压力。”

11月26日上午,接到林山寨办事处

后,王学东迅速组织召开突击队临时党支部和小组长会议,第一时间带领4名突击队队员到达指定地点,整理帐篷、准备物资、消杀清理,开始新的值守工作。

“本轮疫情发生以来,市自然资源和规划局组成6个疫情防控工作专班,先后下沉支援中原区、高新区4个街道办事处,4个社区14个居民小区,参加卡点执勤党员干部1100余人次,派驻纪检监察组和规划局纪检监察组负责人告诉记者,接下来将继续发扬连续作战的顽强作风,全程跟进监督、一线精准监督,全力以赴推动如期实现社会面清零目标。”

管好“清洁线” 守好“环卫线”



本报讯(记者 刘伟平 通讯员 刘武军 文图)疫情防控期间,环境消杀是非常重要的环节。为有效阻断病毒传播链条,保护人民群众身体健康和生命安全,连日来,二七区城市管理局组织环卫部门利用各类大型喷雾设施,对全区重点区域和主要道路进行防疫专项消杀,并组建“生活垃圾转运突击队”,做到垃圾收运处置全流程闭环管控。

11月27日晚,中原路京广路、航海路大学路等路段多台雾炮车编组作业缓慢行驶,重点对公共道路、垃圾桶、公厕、环卫中转站、核酸检测点等

区域的路面和空气环境进行喷雾消杀作业。在消杀过程中,环卫作业人员严格落实“冲、洒、喷”三位一体的机械化作业模式,灵活增加重点部位、主干道等区域的巡回作业频次,加大对道路两侧重点区域的作业力度,以全方位、全覆盖巡回动态消杀方式,保障此次防疫消杀质量。

与此同时,为避免生活垃圾在收运处置过程中发生病毒传播扩散,二七区城市管理局围绕特殊区域、重点场所组建了“生活垃圾转运突击队”。在嵩山路奥马广场,10多名身着防护服、佩戴护目镜、口罩、手套的环卫作

业人员正在对待转运的生活垃圾进行全方位消毒。转运过程中,每车垃圾产生的时间、地点、数量以及各环节经手人员都有详细记录,最终进行无害化焚烧处理,真正做到垃圾收运处置全流程闭环管控。

除了保证清运环节的闭环管理,清运作业人员的个人防护工作也是重中之重,二七区城市管理局建立了健康日报制度,优先安排从事清运作业人员人员进行核酸检测,统一为其配备了防护服、口罩、手套、护目镜、胶靴等防护装备,严格按日更换的方式,确保一线作业人员的安全。

微信群架起连心桥 未谋面却是贴心人

(上接一版)下沉工作队结合职业特点和自身优势,连夜制作了《主播说防疫:核酸检测》短视频,从专业角度指出网上流传度较高的戴着口罩露嘴巴做核酸的错误,主播还详细讲解亲身示范了正确的做核酸方法。

“今天的核酸马上就要开始啦,请各位家人做好准备,用口罩堵住鼻孔做核酸的方法是不科学的,详细讲解可以看看我们的视频。”每次在微信群通知居民做核酸时,工作队都会将自己制作的核酸检测做法的短视频一并发布在群里,得到了居民积极回应。

“放心,我们在”

“都快两周了,到底什么时候能恢复正常啊?”“物业能不能出来解释解释”……下沉中原区海森林小区的工作队在居民群里发现部分居

民有焦虑不安情绪,且物业劝导效果较弱,迅速和街道、社区沟通商议,拟定解释劝导方案,分拨进行解释、劝阻、引导,并在居民微信群公布国家二级心理咨询师联系方式,开通“抗疫心理咨询服务热线”为居民群众进行情绪疏导。

“大家放心,我们24小时在线,大家有任何问题都可以随时问我们,我们和大家的心情是一样的,都希望尽快恢复正常……”朴实的家常话和积极平和的态度让劝导效果明显提升,群众情绪逐渐平稳。

“没事,尽管说”

“年轻人,我有个和疫情不太相关的难题,主要是拖了几天没解决,想着给你们说说试试,如果太麻烦的话就算了。”11月26日,中原

区桐柏南路225号院的微信群里传来一条语音。“没事,尽管说。”看到有业主询问,下沉队员第一时间回复。

原来,发微信求助的是一个独居老人,说家里暖气一直不热,抱着试试看的态度联系每天在群里发消息的下沉工作队。了解情况后,工作队第一时间协调热力公司“徐师傅志愿服务队”,在做好疫情防护的基础上,协助上门检查暖气管道、疏通阀门,又将全屋暖气管道排查一遍,最终用半天时间解决了供暖问题。

“好的,我熟悉”

11月26日,下沉农业银行社区汝河路68号院3号楼东单元下沉队接到社区通知,上门核酸的医护人员想提前了解情况。“好的,我熟悉。”下沉队员回复。

“6楼东户是妈妈带一个孩子,孩子刚满一岁;另外一户居住在7层东户,一家四口,最小的孩子,刚满5岁,对了,那个孩子是早产儿,体质不好……”在协助上门核酸人员进行防护准备时,他唠家常一样把所有情况告知。很难想象,这仅仅是他驻扎了不到6小时的新点位。

“组织刚通知我转移到这个点位的时候,人还在路上,群就先进了,有的孩子太小,在群里问过奶粉怎么买,我就记住了……”

对居民情况熟悉是做好下沉工作的根本,是及时回应群众诉求的基础,更是获得群众理解和支持的关键。市委宣传统战部疫情防控下沉专班发挥自身优势,利用“云上”平台,提高服务效率、疏导群众情绪,凝聚共同抗疫强大合力,全方位助力打赢疫情防控攻坚战。