

迎江路中心社区保障居家健康监测居民生活

本报讯(孙晨飞 潘晖)“刘大姐,今天的菜和快递给您放门口了,您还有什么需要,随时告诉我们。”3月18日,润州区金山街道迎江路中心社区工作人员为辖区居家健康监测居民送去快递和生活物资。

因疫情防控期间,居家健康监测人员不方便外出,迎江路中心社区以网格来划分,社区网格员与居家监测人员对接,通过微信、电话等方式了解他们的需求,帮助他们购买生活物资,嘱咐他们安心居家,为他们妥善处置生活垃圾,解决后顾之忧。居家人员有什么需求,社区工作人员都会第一时间响应,竭尽所能为居家人员提供生活保障,居家监测的居民也十分理解和配合,对社区工作人员的帮助表示感谢。

连日来,迎江路中心社区党委发挥基层战斗堡垒作用,千群同心,共同构筑了疫情“红色防控墙”。社区通过一支队伍、一个喇叭、一个群,织密一张社区疫情联防联控网。3月15日到18日3天,由社区网格员和社区党员组成的一支志愿者队伍联合市税务局、区城管局下沉的志愿者利用白天加晚上,逐户敲门,对辖区所有居住户、暂住户、商户进行全面摸排,了解返乡镇情况。通过社区一系列防疫举措,让居家监测人员感受到政府关爱。

本周晴雨相间 周三气温回升

本报讯(继业 钱鹏)春分到了,可近期气温却没有三月上旬那么温和,甚至有种冬天的感觉,很多小伙伴刚脱下的冬装不得不再穿上身了。而且这两天雨水很是明显,较低的气温也易引发感冒等疾病,为做好防疫工作,双休日宅在家是个正确选择。

我市气象部门发布的一周天气展望显示:未来一周,我市晴雨相间。周一阴有大到暴雨,周二阴有时有小雨,周四夜里到周五阴有中雨,其余时段以云系变化为主。气温方面,周一到周二最低气温在5℃左右,最高气温在7℃到10℃,周三开始气温逐渐回升,周四最高气温可达18℃。

当前多是阴雨天气,可加快春耕春播春管进度,做好在田作物水肥管理和病虫害防控工作十分关键。专家建议:要加快春耕进度,力争全苗、齐苗。抓住晴好天气,继续做好蔬菜、大豆、玉米、花生等作物播种、育苗、移栽工作。同时,要加强在田作物的田间管理,做好春播作物、小麦和油菜等夏收作物的水肥管理工作。



拆除违建 保障燃气安全

日前,据群众反映,大路镇现代农业园内,有承包户在燃气管道上方建设了违建,影响到燃气安全,希望有关部门能够及时处置。接到举报后,大路镇综合行政执法局多次走访农业园,了解违建情况。根据镇江市违法建设的整治方案和燃气管道安全处置的要求,由华润燃气、大路镇、区防违办和市防违办一起联合进行拆除。

吴昊 摄影报道

大港街道凝聚监督合力 筑牢疫情防控网

本报讯(汪浩 许俊勇)面对当前严峻复杂的疫情防控形势,近日,大港街道纪检干部积极响应省、市、区疫情防控工作部署,主动请缨、积极作为、认真履职,找薄弱堵漏洞,以督促整改,确保疫情防控各项措施落实到位。

“疫情发生后,我们立即加入志愿者队伍,进入入户,当好宣传员。”参加“敲门行动”的纪检委员介绍,纪检干部们主动请缨,与社区干部、网格员、志愿者等多方力量组建16支队伍,以敲门问询的方式逐户登记、见人见码、汇总人员外出轨迹、疫苗接种等情况,科普疫情防控常识,通过“拉网式”排查,对辖区内居民、企业员工全面摸底排查,消除风险隐患。

“针对近期连续出现确诊病例和无症状感染者的严峻形势,我们冲在小区卡口执勤一线,当好劝导员。”参加“敲门行动”的纪检委员介绍,街道共封闭122个出入口,设立65个门岗,配备607人值守人员,按照“六个严”的标准,持续落实小区卡口管控,筑牢小区疫情防控的严密防线。



投稿邮箱:100538817@qq.com

让优质睡眠成为一剂健康良药

本报记者 王露
本报通讯员 沈蕾 吴兰珍

3月21日是世界睡眠日,此次世界睡眠日的主题为“良好睡眠,健康同行”,旨在呼吁公众提高对健康睡眠的觉察和重视。什么样的睡眠是优质睡眠?失眠对健康有什么样的影响?失眠后如何治疗?带着一系列与睡眠有关的疑问,记者走近了市精神卫生中心康复睡眠科的专家。

最佳睡眠时长因人而异

在刚刚结束的冬奥会上,谷爱凌成功收获两金一银,成为了年轻一代的新晋偶像。她在采访中谈到成功的秘诀时,特意讲述了充足睡眠的重要作用,她说自己一天要睡10个小时。那是否睡眠时间越长越好呢?

市精神卫生中心康复睡眠科副主任医师张碧丹从事精神科临

床工作10余年,多次在国内知名睡眠医学中心进修学习。她介绍,如果把身体比做一台机器,日常工作和生活需要消耗大量能量,睡眠则是给机器散热、更新、清理缓存,补充能量和维护。刚出生的婴儿,每天大约需要睡16个小时,1岁的孩子每天大约需要睡14小时,10岁孩子大约需要睡10小时,到了成年,每天大约需要睡7-8小时,进入老年,则减少到6小时左右。睡眠和年龄息息相关,同时,每个人的最佳睡眠时间也是不一样的,谷爱凌每天持续运动多个小时,需要消耗大量能量,因此需要的睡眠时间可能更长。

在临床上,张碧丹碰到过最小的失眠患者是10多岁的孩子。她说,儿童的失眠问题如今并不罕见,大多与孩子的睡眠行为有关。比如孩子晚间使用电子产品、打游戏等使精神过于

兴奋,又或者父母熬夜影响孩子的入睡时间,长久以往就会使孩子没有规律的睡眠时间,从而影响到孩子的身高和智力发育。

想要形成优质睡眠,除了注意睡眠时长,大家还要关注深度睡眠时间。根据科学研究,人体深度睡眠是在夜间12点至3点之间,因此最好在11点前准备好入睡。

出现睡眠问题要早就医

“医学上,睡眠障碍问题共有90多种,最常见的就是失眠,我国的患病率大约为12%。随着年龄的增长,患病率也在上升。”张碧丹说,以前很多人不把失眠当做生病,认为不重要。也有人在受到失眠的折磨后寻求帮助,但不知道去哪里看病,怎么治疗,还担心使用安眠药治疗会产生依赖。

市精神卫生中心的睡眠中心内曾有一名患者,他有10多年的

失眠病史,一开始是自己在药店配药,后来听邻居推荐了一种药物后,又自行换了药,可失眠症状始终没有改善,直至来到医院。张碧丹了解他的病史后发现,他吃的药物根本不适合他的病症。这种自己胡乱用药的现象在失眠患者中并不少见。

目前,失眠症的治疗主要包括心理治疗、药物治疗和物理治疗。张碧丹介绍,现在常用的改善睡眠的药物是需要患者到专业的科室去评估睡眠情况后使用的。常见的物理治疗手段是重复经颅磁刺激和经颅直流电刺激,这是无痛、无创、安全的神经生理技术,可以抑制大脑皮层的兴奋性,加深睡眠的深度。

此外,在心理治疗方面,睡眠认知行为治疗也可以有效改善失眠症状。还有运动疗法,中等强度的有氧体育运动对改善睡眠质量最佳。

市民部门提供网上祭扫等服务

全市公墓、骨灰堂暂停现场祭扫怎么办? 本报讯(杨佩 俞镇 马勇)日前,根据市疫情防控指挥部第9号通告要求,全市公墓、骨灰堂暂停开展现场祭扫和骨灰安放活动。记者从市民政局获悉,今年清明期间,市民部门提供网上祭扫、代祭扫等服务。

截至目前,全市162家公墓、骨灰堂均已全部封闭管理,全面暂停开展现场祭扫和骨灰安放活动。如何通过网上祭扫,“云端”寄哀思?市民政局社会事务处副处长王亚介绍,市民可以打开“镇合意”app,通过便民生活栏目,点击网上云祭扫,下方的“我要建馆”,进入创建纪念馆页面,根据提示信息,填入资料并上传照片,建好馆后,点击下方立即祭扫,即可鲜花,点烛或留言。

除了云祭扫,市民还可以通过电话预约,请各公墓、骨灰堂等殡葬服务机构组织代祭扫。由于公墓实行全封闭管理,近期有骨灰安放的,也暂时由殡仪部门或公墓免费提供临时寄存服务。

第9号通告发出后,栗子山公墓工作人员第一时间封闭了公墓,暂停了骨灰安放活动,并有秩序地提供骨灰寄存服务,接下来还将根据代祭扫预约情况,分片区代集中祭扫。“来办理骨灰寄存业务的话,限定人员只能有两名,必须出示相关的行程码,健康码,外地人员需携带48小时医学核酸证明等相关材料。”栗子山公墓墓地管理部主任李阳杰说,“如果市民有其他需求,我们也可以根据需求来人性化处理。”



戴口罩 查两码 进菜场

3月20日,江滨菜场入口处,四牌楼街道城管协管员和江东社区网格员劝导买菜居民带好口罩,检查健康码、行程码,合格后方可进入。如遇老年人无智能手机,要求如实进行记录登记,保证居民放心买菜。

王呈 窦海啸 摄影报道

有效落实“外防输入、内防反弹”

丁岗镇开展疫情防控大排查大起底

本报讯(殷敏)面对当前疫情防控形势,为进一步做好疫情防控工作,有效落实“外防输入、内防反弹”的疫情防控总策略,全力阻断疫情传播渠道,坚决打赢疫情防控阻击战,3月15日起,丁岗镇开展疫情防控进企入户大排查大起底工作。全镇工作人员闻令而动,开展全覆盖宣传、拉网式排查,线上线下宣传疫情防控政策,逐户排查涉疫地区返乡回镇人员信息,做好涉疫相关人员健康管理措施,用实际行动筑起疫情社会防线。

丁岗镇板组织各村(社区)工作人员、机关干部、各条战线志愿者、退役军人、入党积极分子,组成大排查大起底工作队伍,主动下沉,采取分片包干、逐户敲门、面对面询问的方式,向居民群众进行信息登记、行程查验、政策宣传等,充分发挥各级党组织战斗堡垒作用和党员先锋模范作用,带头示范,凝聚力量,推动疫情防控有力有序开展,筑牢筑起疫情防控一线的“红色堡垒”。

“您好,请问您最近有没有出入过镇江市,知道最近的防疫政策吗……”各位志愿者,身着红马甲,化身疫情防控工作者,穿梭在大街小巷,敲门入户,充分发挥基层防疫作用。重点排查从镇江以外返回人员情况,认真登记居民基本信息、行动轨迹等,发放疫情防控告知书、承诺书,面对不在家的群众后续进行电联,确保“不漏一户,不落一人”。截至3月17日晚,丁岗镇进企入户大排查大起底共摸排人员52643人,其中小区居民40971人、航院4305人、企业6714人、建设工地653人。对照2021年全员核酸检测47550人(不含航院),完成率101.65%,对照七普人口52234人,完成率100.78%。

“快给这位居民做一个登记,他刚刚从外市回来。”这两天,门卫处不时传来这样的声音。各个村(社区)的物业公司工作人员和志愿者们根据要求,严守小区关,筑牢防疫网,对小区

进出人员进行严防严控。同时,物业公司每天做好万欣广场群众疏散工作,减少疫情扩散风险。做好电梯间、垃圾堆放处等特殊区域的消杀工作,让防疫工作无死角、无漏洞。相关部门深入企业,通过现场检查指导各企业疫情防控工作,有效提升企业对疫情防控的重视程度,推动了各项防控措施落到实处,保障了群众身体健康和企业良好生产秩序。

“这种关键时刻,我自然要挺身而出,为社会奉献我们微薄的力量。”一位年轻人来到便民服务中心说道。自疫情防控工作开展以来,基层防疫压力大,众多群众挺身而出,担当防疫志愿者,协助上门登记、信息记录、门岗值守等工作,成为疫情防控工作中的温暖力量。中国银行镇江大港平昌新城党支部向新区润东物业管理公司捐赠4000只医用口罩,并且为小区内老人发放口罩,助力疫情防控,践行社会责任。



图为工作人员入企走访。

殷敏 摄

市场监管昼夜巡查 只为守护万家灯火



本报讯(王亚超)“你们这个在售药品属于‘四类药品’,按照通知要求,3月13日晚上就应该下架,请立即停业整顿!”这是新区市场监管局执法人员在疫情防控检查中执法的一幕。

本轮疫情来势汹汹,新区市场监管局迅速行动,主动作为,用一颗为民服务的赤子之心为人民群众拉起市场监管“防疫线”。

面对当前疫情严峻形势,新区市场监管局第一时间对全区的11家农贸市场全部实行定点定人定责,严格落实“扫码、测温、戴口罩”防疫要求,守护好人员密集场所防护安全;第一时间下架全区111家零售药店“四类药品”,明确发烧、黄码、红码顾客接待流程,保障好

环卫部门全力以赴抗击疫情

本报讯(张小波 赵云娟)近日,为应对新一轮疫情,镇江新区综合行政执法局环卫行业全面落实疫情防控各项措施,全力以赴抗击疫情。

各环卫单位每日出动50余辆环卫作业车辆对主次干道冲洗2次,必要时利用洒水车对部分城区道路喷洒稀释过的消毒液进行大面积消杀;保持对公厕、公交站的保洁消杀力度不减;确保5座垃圾中转站内垃圾无积压,每日早晚2次消杀并做好记录;保持道路两侧3000余只垃圾收集容器的密闭无外溢,并做好每日消杀。

强化垃圾收运环节管控,各环卫单位每天出动20余辆

密闭压缩车对全区生活垃圾进行不间断循环清运,确保日产日清;在新区各住宅小区设置140个废弃口罩、手套专用收集桶,同时做好城乡居家及定点隔离人员生活垃圾的清运,安排专人、专车、专线及时收运至光大垃圾焚烧厂进行专门处理,并做好收集运输处置过程中的全流程消杀。

各环卫单位确保口罩、手套、消毒液等各种防护用品一个月的储备量;一线环卫工作人员上岗一律佩戴口罩,每日上下午各测量1次体温,定期进行核酸检测,疫苗接种种;对大型作业车辆及工具等进行每日消杀,车辆作业时注意通风换气。