

# 昌吉市妇联开展“巾帼志愿者在行动”主题活动

本报讯 记者阿依加玛丽·列提甫、通讯员许小红报道:12月5日是第37个国际志愿者日。昌吉市各级妇联启动“学习宣传贯彻党的二十大精神·巾帼志愿者在行动”主题活动,开展了丰富多彩的巾帼志愿关爱服务活动,践行志愿精神和雷锋精神,传递社会温暖。

当日早晨11点,在昌吉市新时代文明实践苏玉琴志愿服务工作站,党支部书记苏玉琴和志愿者穿上红马甲,手提大米、面粉、清油等爱心物资,准备走访慰问疫情防控一线志愿者和道德模范、独居老人等,为他们送去祝福和关爱。

56岁的毛木沙家住昌吉市绿洲路街道艺苑阳光小区,他身体高位截瘫,二儿子又患有尿毒症,全家生活就依靠大儿子在外打零工维持。苏玉琴和她的爱心团队了解这一情况后,经常帮扶毛木沙一家。“谢谢你们这么多年一直帮助我家,今天又送来了500元慰问金,太感动了。”毛木沙激动地说。

活动当日,苏玉琴和志愿者一行不仅慰问了一些困难家庭,还专门去看望了爱心团队里的部分志愿者,帕里旦·玉素甫就是其中一位。帕里旦·玉素甫开了一家馍店,常年帮助困难家庭、慰问关爱环卫工人、捐资助学等,一直在参加各种公益活动。

结合宪法宣传周,“张岩一家亲”志愿服务队以“服务+宣讲”形式,开展了党的二十大精神宣讲,走访慰问困难家庭,叮嘱他们坚定生活信心、树立远大理想。

在新疆医科大学一附院昌吉分院门诊一楼大厅,志愿护理服务队开展了“国际志愿者日 你我同参与”主题健康义诊志愿服务活动。义诊期间,志愿者们共为患者测量血压35人次,测血糖28人次,健康咨询56人次,开展针灸治疗8人次,增强了群众的健康意识,切实将关爱群众健康的举措落到实处。

记者了解到,昌吉市各级妇联近期将组织巾帼志愿者因地制宜开展走访慰问特殊困难妇女、关爱慰问社区“一老一小”、圆梦妇女群众微心愿、家庭家教家风建设社区讲座、现场法律宣传咨询等“五个一”巾帼志愿关爱服务,帮助解决好妇女群众的



12月5日,在昌吉市新时代文明实践苏玉琴志愿服务工作站,党支部书记苏玉琴(右一)慰问志愿者,为他们送去祝福和慰问品。

本报记者 阿依加玛丽·列提甫 摄



12月5日,苏玉琴一行看望志愿者帕里旦·玉素甫(中)。

本报记者 阿依加玛丽·列提甫 摄

烦心事、操心事、揪心事等,把学习宣传贯彻党的二十大精神转化为给妇

女群众办实事的生动实践,将党的关怀和温暖送到妇女群众身边。

## 吉木萨尔县落实医保政策为居民健康护航

石榴云/新疆日报讯 (记者 韩亮报道)“阿姨,您家今年城乡居民医疗保险缴了吗?我可以帮您在手机上缴费。”11月19日,吉木萨尔县农业农村局驻二工镇八户村“访惠聚”工作队队员杨永娜,帮助村民在手机上缴纳2023年度城乡居民基本医疗保险费。

连日来,吉木萨尔县二工镇开展2023年度城乡居民基本医疗保险政策宣传活动。活动中,工作人员通过微信群、入户宣传、面对面解答等形式,向村民宣传城乡居民基本医疗保险政策,并针对今年医保缴费政策的

新变化及村民最关心的医保待遇向村民作了详细的解答,还介绍了缴费标准、缴费时间、缴费方式、待遇享受等问题,便于广大参保村民及时了解医疗保险征缴相关政策和参保的重要性,引导村民积极参保。

“我们老年人不会使用手机缴费,现在村里干部入户帮我缴费,我也放心。”二工镇八户村70岁村民王明得说。

村民王光春告诉记者,在村干部的宣传下,村里人每年都会按时缴纳城乡居民基本医疗保险,现在缴纳的方式越来越多,不出村、不出户就能完

成。

据了解,2023年度城乡居民基本医疗保险集中征缴工作已经启动,吉木萨尔县医疗保障局通过完善工作机制、加强部门联动等举措,全力推进城乡居民基本医疗保险缴费工作。

“我们医保部门全员将当好政策的‘解读员’、‘宣传员’、‘操作员’,加大宣传力度,进一步提高村民对医保政策的知晓率和参与率,增强人民群众的幸福感和获得感,营造‘人人参与医保,人人共享医保’的良好氛围。”吉木萨尔县医疗保障局局长马海霞说。

### 从“居家模式”切换到“复工模式”心理调适怎么做



“复工复产了,我却突然感觉不太想出门了。”“自己会不会跟不上工作的节奏?”“已经复工了,但上班经常无法集中精神,这是怎么了?”“如何尽快调节好生物钟?”乌鲁木齐市正处于从应急防控向常态化防控过渡的关键窗口,复工复产进程中,从“居家模式”切换到“复工模式”,心理调适怎么做?



#### “一想到要上班了就心跳加快。”问

居家的这段时间,我觉得自己变懒了,什么事都不太愿意做,甚至觉得其实居家挺好的。人家都在盼望上班,而我一想到要上班了就心跳加快。我怎么了?我有问题吗?

答

长期居家生活后,对复工感到畏惧的人并不少见。复工意味着要走出“舒适圈”,重新面对新压力。首先,接纳你的感受,无需自责;然后,尝试一些方法自我调适:

- ✓ 呼吸训练缓解焦虑。
- ✓ 告诉自己“我的担心不一定是真实的。”
- ✓ 做好当下能做的,找回掌控感。比如逐步调节生活节奏,为复工做准备。
- ✓ 列出自己的担心,提前演练对策,做到复工之前“胸有成竹”。
- ✓ 积极自我暗示,对自己说“连这么长时间的居家生活都扛过去了,我一定能行!”如果依旧无法缓解焦虑,影响了日常生活,及时向专业人士求助。



#### “上班时常常注意力不能集中。”问

最近,我已经从“居家办公”模式切换到“正常上班”模式了,但总觉得不对劲,上班时常常注意力不能集中,总是被疫情、社区、家人等各种消息干扰,感觉很烦躁,这种不适要如何应对?

答

不要着急,适应变化总是需要一个过程,可以试试:

- ✓ 调整作息,确保良好的睡眠和休息;适当运动,提升身体和心理免疫力;规律饮食,营养均衡,保持良好的身体素质。
- ✓ 识别情绪,保持积极的态度和开放的心态,接纳刚开始的不适应,进行自我心理调节。也要给自己一些时间,逐步适应快节奏的工作状态,回归“正常上班”模式。
- ✓ 减少对疫情信息的过度关注,合理制定工作目标和计划,专注工作,在提高工作效率的同时,增强自我成就感,用正面、积极的情绪体验驱逐复工初期的不适感。

来源:石榴云/新疆日报