

志愿服务有积分 积分可以兑商品

昌吉市天山花园社区鼓励居民参与志愿服务活动

本报讯 记者付小芳报道:1月4日下午,昌吉市延安北路街道天山花园社区开展志愿服务积分兑换活动,20多位居民有序排队,用积分兑换日常生活用品。

当天下午,记者走进天山花园社区爱心超市看到,货架上整齐地摆放着洗衣液、洗衣粉、洗手液、洗洁精、香皂等10余种日常生活用品,每一种物品前都有相对应的积分标注,社区居民可凭志愿服务积分兑换相应的物品。

36岁的王小哲是昌吉市天山花园社区宇庭家园小区的居民,也是社区的一名志愿者。2020年,她加入了社区志愿者队伍。在疫情期间,她主动协助医务人员工作、帮助辖区居民配送生活物资、配合社区干部做好志愿服务工作,得到社区干部和居民的肯定。

“我平时就热爱做公益,就想尽己所能为大家做一些力所能及的事情。兑换多少礼品不重要,重要的是能为需要的人带来帮助,传递一份爱心。”王小哲拿着刚兑换的洗衣粉高兴地说,“社区以积分兑换的方式鼓励我们参与志愿服务,还给我们准备了实用的小礼品,这是对我们志愿服务最好的肯定。”

天山花园社区党总支副书记刘培德



1月4日,昌吉市延安北路街道天山花园社区干部给居民分发志愿服务积分兑换的物品。 本报记者 付小芳 摄

表示:“希望通过此次积分兑换活动表达对社区志愿者的感谢,以此来鼓励更多

的居民参与到志愿服务的队伍中来,共同构建文明和谐的美好家园。”

昌吉市团结院社区举办迎新春文艺演出活动



1月10日,昌吉市延安北路街道团结院社区文艺队在给大家表演节目。 本报记者 付小芳 摄

本报讯 记者付小芳报道:1月10日上午,昌吉市延安北路街道团结院社区举办2022年度总结表彰大会暨“文化进万家·新春送祝福”文艺演出活动,辖区单位代表、“访惠聚”工作队队员、社区干部、居民等齐聚一堂,一起联欢。

活动现场给2022年度表现优异的29名社区干部和居民颁发了荣誉证书和奖品。表彰结束后,迎新春文艺演出在欢快的舞蹈《中华全家福》中拉开帷幕。各类器乐演奏、独唱《父亲的草原母亲的河》等精彩节目轮番上阵,现场节日氛围浓厚、掌声不断、热闹非凡。节目间还穿插了趣味游戏和有奖问答环节,大家积极踊跃参与活动,赢取新年奖品。

团结院社区党总支书记吴亚松表示,本次活动在表彰辖区优秀志愿者和社区干部的同时,希望激励更多的居民积极参与社区志愿服务。另一方面,社区举行文艺演出不仅丰富了辖区居民文化生活,也增进了社区干部与居民间的感情,激发了社区的生机和活力。

民警出动追回首饰 群众送去锦旗感谢

本报讯 记者廖冬云、通讯员赵晶报道:2022年12月30日,昌吉市民王某来到昌吉市公安局刑事侦查大队,将一面印着“长得帅破案快”的锦旗交到办案民警王祥手中,感谢民警帮她追回了价值18000元的黄金首饰。

1月3日,记者联系当事人王某了解到,去年6月中旬的一天,她将车停放在小区门口,7月1日,王某准备出车才发现车门未上锁,她检查发现放置在车里中控区的黄金首饰“不翼而飞”。“这两个黄金首饰价值18000元钱,无奈之下,

我只好报警了。”王某说。当天,她来到昌吉市公安局报案,接到报案后,昌吉市公安局刑事侦查大队视频中队中队长王祥跟随王某去案发现场进行侦查。通过侦查,办案民警迅速锁定嫌疑人苏某,经审讯,犯罪嫌疑人苏某对盗窃车内财物的犯罪事实供认不讳。2022年7月2日,当王某从民警手中领回失而复得的黄金首饰时激动不已。

“我以为黄金首饰追不回来了,没想到短短一天时间,民警就将犯罪嫌疑人抓获归案了,民警办案太高效了!”

王某说。王某告诉记者,后来她又到阿克苏办事,前几天才回到昌吉。回到昌吉后,她立即找了一家广告公司,为办案民警制作了一面锦旗,表达自己的感激之情。

民警提醒,车主在离开车辆前,要检查车窗是否完全关闭,确认车门是否已经锁好。停车时要尽量选择公共停车场有摄像监控的区域,特别是过夜停车时,尽量停放在正规停车场。不要在车内放置皮包、手机、现金、高档烟酒、名贵首饰等贵重物品。

转阴后要知道的7件事

1 仍然要做好呼吸道防护

目前正处于冬季呼吸道感染高发期,除了新冠还有其他传染病。“阳康”后仍然要做好呼吸道防护,不要降低防控标准。在人多密闭的公共场所坚持戴口罩,注意手卫生。



2 转阴后近期不建议接种疫苗

按照目前新冠病毒疫苗接种技术指南当中的规定,如果确诊感染了新冠病毒,感染时间和接种新冠病毒疫苗时间要间隔6个月以上。



3 痊愈的“金标准”

- 体温正常持续三天以上
 - 症状基本消失或者明显好转
 - 如果有肺炎,复查CT时显示肺炎已明显吸收
 - 连续两天核酸检测阴性或者Ct值≥35
- 三次抗原检测阴性可以代替两次核酸检测阴性结果



4 转阴后咳嗽是“打扫战场”的过程

咳嗽是身体康复的过程,是打扫“战场”、修复气道的过程。不用过于担心咳嗽、咳痰,多喝水、空气加湿可以让这一过程恢复得更顺利。



5 味觉嗅觉减退是“一过性”症状

味觉嗅觉减退是新冠病毒感染,特别是奥密克戎毒株感染的“一过性”症状。对于一般病程而言,两周到一个月即可自行转好,不必过于担忧。超过一个月没有改观,建议前往医院就诊。



6 乏力胸闷症状一般两周内可缓解

很多人在感染时会出现高烧,全身酸痛、乏力,出汗多,头痛咽痛等症状。这一次得病之后,还有一些人会持续有身体乏力虚弱,甚至胸闷的一些症状,通常在两周内可以缓解。



7 康复早期不要剧烈运动

康复后,很多人的身体状态回到以前还需要一两周时间,建议康复早期不要剧烈运动。推荐进行一些适度的、相对温和的运动,一定要循序渐进,逐步地恢复到以前的活动量、工作量,一旦累了就要赶紧休息。



来源:学习强国