

昌吉市城建社区开展全民国家安全教育日宣传活动

本报讯 记者付小芳报道:为进一步提高辖区居民维护国家安全的意识,营造全民共同维护国家安全的浓厚氛围,增强防范和抵御安全风险能力,4月14日,昌吉市北京南路街道城建社区组织辖区党员干部、警务室民警、志愿者共同开展全民国家安全教育日宣传活动。

活动中,社区工作人员和民警先后深入辖区居民小区、农贸市场向过往群众发放《国家安全法律知识手册》《防范非法集资风险告知书》等相关宣传资料,向大家普及什么是国家安全、国家安全包括哪些内容、维护国家安全有哪些应尽义务、如何维护国家安全等相关知识,让居民群众深刻认识到树立国家安全意识,自觉关心维护国家安全是每个公民应尽的义务。

在宣传过程中,工作人员还重点围绕防范电信诈骗、保护个人隐私等内容进行宣传,提醒广大群众特别是老年群体在日常生活中要提高安全防范意识和自我保护意识。

“国家安全与我们每个人都息息相关,我们在平时的生活和工作中更要以身作则,自觉规范日常言行举止,提高警惕,坚决抵制一切危害国家安全的行为。”城建社区居民杨红梅说。



4月14日,昌吉市富民市场,城建社区工作人员和民警在向商户宣传国家安全及防范电信诈骗相关知识。 本报记者 付小芳 摄

城建社区居委会副主任苏彩云表示,此次活动提高了辖区居民群众的自我防范

意识和能力,筑牢了居民安全教育防线,营造了国家安全人人有责的浓厚氛围。

防疾病 保健康

甲流“抗原自测试剂”火了,普通人有必要测吗?

取出鼻拭子,伸入鼻腔转几圈,取出后放入采样管与保存液混合,然后将液体滴入检测卡,等候结果即可……这一整套大家再熟悉不过的操作过程,曾是新冠大流行时期很多人掌握的“技能”。

近期甲流来袭,居家检测产品再度“火热”起来,霸榜多家网络购物平台。不过也有人问:甲流需要自测吗?抗原准确度如何?家里是否需要买来备着?

甲流又称甲型流感病毒,是呼吸道感染的一种病原体,主要通过飞沫传播,传染性较强。其发生高峰一般在冬季和初春,感染后主要表现为发热,体温可高达39℃~40℃,同时伴有乏力、鼻塞、流鼻涕、怕冷、全身酸痛等表现。就医血常规检查会提示白细胞、淋巴细胞下降,目前治疗以抗病毒及对症支持为主。

“抗原检测和核酸检测一样,是临床上用于明确机体是否感染病毒的一种检测”。深圳市第三人民医院党委副书记、院长卢洪洲在接受记者采访时表示,相比核酸检测,抗原检测的敏感性和特异性较低,优势在于速度快,十几分钟就能出结果。“一旦出现症状,自行测一下未尝不可。尤其在流感流行季节,及时自测能避免交叉感染的风险,对老年人和小孩等免疫力较弱的人群更为适用”。

“即使没有抗原,也可从症状上进行自我判断。”卢洪洲表示,大家可从以下方面“初筛”甲流。

1.看发热情况。感染甲流后,一般发热较为明显,常常是高热;而普通感冒一般是中低热。

2.听咳嗽。普通感冒是偶尔咳嗽,感染甲流后的咳嗽相对较重。

3.看呼吸道症状。普通感冒的症状多是鼻塞、流鼻涕、打喷嚏等,但甲流感染的上呼吸道症状会比较“温柔”一些。

4.有无全身症状。感染甲流后,常伴有肌肉疼痛、头痛、身体乏力等全身症状;普通感冒全身症状不明显。

5.看病程。无论普通感冒还是甲流都属于自限性疾病,区别在于:普通感冒病程短,通常3~5天可自愈;甲流大多在发病3~5天后才能逐渐退热,咳嗽、体力恢复需要1~2周。

6.有无并发症。甲流感染可合并中耳炎、肺炎、心肌炎、脑炎等,普通感冒很少引起上述情况。

卢洪洲提醒,目前预防流感最有效的手段是接种流感疫苗,疫苗最好在流感流行期开始前接种,能发挥更好的保护作用,体弱、有基础病的老年人以及婴幼儿是接种重点人群。此外,流感流行期间,要注意室内通风,必要时可对屋内物品表面进行消毒。同时还应注意个人卫生,外出不要用手摸口、鼻、眼等部位。

昌吉市嘉顺社区开展手工烘焙DIY活动

本报讯 记者付小芳报道:为丰富辖区居民精神文化生活,增进邻里之间的感情,4月12日,昌吉市建国路街道嘉顺社区举办了一场以“暖心烘焙 乐享美食”为主题的烘焙DIY活动,邀请专业烘焙老师为居民现场授课。

活动中,烘焙老师一边示范,一边向居民讲解软质面包的制作方法和技巧。称量

面粉、打蛋、搅蛋……在烘焙老师的指导下,居民们按照制作步骤亲自参与实践,大家分工协作、配合默契,不一会儿,一个个形状各异的面包造型就出现在了餐桌上。随后,烘焙老师将面包放进烤箱,经过十多分钟的烘焙,香喷喷的面包就新鲜出炉了,大家围在一起品尝面包,分享喜悦心情。

嘉顺社区居民黎平第一次尝试烘焙,

她端着刚刚出炉的面包乐呵呵地说:“感谢嘉顺社区给我们提供这样一次机会,让我们学会了如何动手烘焙面包,回家后我也会做给家人品尝。”

通过本次烘焙活动,不仅锻炼了居民的动手能力,提高了大家的生活技能,同时也为居民们提供了交流和互动的机会,增进了邻里间的情谊。



4月12日,昌吉市建国路街道嘉顺社区邀请专业烘焙老师为辖区居民教授面包烘焙技巧。

本报记者 付小芳 摄

来源:学习强国