



学雷锋 做先锋



三月学雷锋 “志愿红”进茶园

本报讯(记者 刘洪滔)3月4日,澄江镇以全国第61个学雷锋纪念日为契机,组织志愿者深入辖区乡村振兴茶叶示范基地,开展助农志愿服务,助力春耕生产。

澄江镇史家村乡村振兴茶叶示范基地是当地乡村振兴重点产

业项目之一,同时也是澄江镇打造研学旅游、促进农旅融合的示范点。

眼下,基地内的50余亩茶树迎来春茶采摘之前的重点管护期。为确保基地内的茶树早出芽、出好芽、多出芽,当天,志愿者和村民们

一起,拿起镰刀、锄头、剪刀等工具,对茶树周围的杂草以及茶树上的枯叶进行修剪和清理,确保茶树后期正常发芽生长,进一步提高茶叶的品质和产量。

“我们希望通过开展助农志愿服务活动,为辖区春耕生产打好基

础,用实际行动传承雷锋精神,为助力乡村振兴贡献自己的一份力量。”澄江镇史家村志愿者曹小川说。

下一步,澄江镇还将组织多个助农志愿服务队,深入辖区田间地头,开展志愿服务活动,弘扬雷锋精神,积极为春耕生产保驾护航。

蔡家岗街道 志愿服务进社区

本报讯(记者 代宇航)3月5日,蔡家岗街道碚都佳园社区开展以“党建引领新风尚 学雷锋好榜样”为主题的志愿服务活动,吸引了众多市民和志愿者参与。

活动现场开展了家电维修、健康义诊、政策宣传等志愿服务项目。

“听说社区有志愿服务活动,我一早就过来了。志愿者们给我们测血压等,非常方便。”碚都佳园社区居民张纯高兴地说。

据了解,碚都佳园社区将常态化开展志愿服务活动,增加服务项目和内容,传承和发扬雷锋精神,将温暖送到居民的心里。



『志愿红』 守护青山绿

3月4日,北温泉街道30余名环保志愿者来到缙云山登山步道,沿路捡拾白色垃圾,清扫路面落叶,以实际行动弘扬雷锋精神。

记者 秦廷富 摄

水土街道 开展学雷锋志愿服务活动

本报讯(记者 罗丹)连日来,水土街道积极开展学雷锋志愿服务活动,用实际行动弘扬雷锋精神。

3月4日,水土街道九龙社区开展以“传承雷锋精神 共创文明社区”为主题的学雷锋志愿服务活动。来自江北中学的志愿者们用风趣幽默的语言,为大家讲述了雷锋全心全意为人民服务的事迹。随后,大家一起观看了电影《雷锋的故事》。

“通过今天的学习,我知道了雷锋叔叔是个团结友爱、无私

奉献、乐于助人的人,他是我们学习的榜样。”水土小学学生胡艺潇告诉记者。

在水土街道和欣家园社区,欣佳幼儿园的小朋友通过义卖的方式,为辖区困难群众筹集慰问金。来自水土医院的医务工作者们也来到现场,免费为居民测量血压、血糖,科普健康知识。

此外,和欣家园社区还组织志愿者免费为困难群众检修水、电、气线路等,营造互帮互助的社区氛围。

北碚首批“响应公交”正式开通

本报讯(记者 齐宏)日前,我区首批“响应公交”正式开通,市民只需在手机下单,便可预约网约车,出行更加便捷高效。

据介绍,“响应公交”是一种固定服务区域、不固定线路的运营模式,根据客流需求灵活调配运力,实时动态规划行驶路线,是区域内路径可变的“需求响应”公交。它集合了常规公交、小巷公交、动态公交的优势,开行不固定线路,利用最少的车辆、线路资源,

覆盖更广大的区域,实现“线上+线下”服务。

“有了‘响应公交’之后,确实方便了不少。以前坐公交车要步行15分钟,现在在家里用手机下单,小区门口就可以乘坐。”3月5日,正在公交站点准备乘车的市民唐微告诉记者。“‘响应公交’不仅能使用老年卡、学生卡,还可参与换乘,每次乘坐只需要两块,方便实惠。”市民童学娟说。

目前,我区共开通了3560路和3561路2条“响应公交”线路,运营时间为7:00-21:00。其中,3560路运营轨道向家岗区域(覆盖工业园区)、3561路运营轨道曹家湾区域(覆盖小区居民区)。

区交通局运管处综合科科长马仁睿表示,下一步,该局将结合我区路网建设情况和常规公交布局,继续开展研判,持续为市民提供更智慧、更高效、更便捷的出行服务。

科学护牙有方法

只要口腔内存留牙齿,就应按照科学的方法坚持刷牙,没牙也要注意清洁口腔。

预防根面龋要做到以下几点:使用含氟牙膏等局部用氟方法、保健牙刷,用正确的方法早晚刷牙;饭后漱口,有条件者可使用漱口液漱口;不吸烟;适当控制各种甜食摄入频率,多吃新鲜蔬菜与瓜果,安排合理膳食,保证微量元素的摄取,增加牙齿抗龋能力。出现了根面龋应及时治疗。

遇到塞牙情况时,应立即刷牙、漱口或选择使用牙线、牙间刷清理,避免用粗糙牙签剔牙。刷不掉的嵌塞物可用质地较柔软的细牙签轻轻剔出,不可用力过猛过快。反复塞牙者应到医院进行口腔专业治疗。

对于牙本质敏感的防治,建议:①饭后漱口;②减少酸性食物和饮料的摄入;③进食酸性食物和饮料后不要即刻刷牙,一小时后再刷牙;④选择合格的牙刷,采用正确的刷牙方法,避免刷牙时用力过大;⑤使用抗敏感牙膏,如4-8周后无明显效果,应及时就医。

戴假牙也要保持清洁卫生,对于配戴活动假牙(可摘义齿)的老年人,应在每次饭后取出活动假牙以软毛牙刷刷洗干净,夜间不戴假牙时应清洗后放置清水中保存,最好使用假牙清洁片帮助清洁。

老年人应每半年至少进行一次口腔健康检查,发现问题,及时处理。每年至少洁牙一次。

北碚区疾病预防控制中心 提供

卫生与健康专栏

北碚区卫生健康委员会 主办

春季常见校园传染病须注意

消化道传染病谨防“病从口入”

学校和托幼机构人群密集,要重点关注日常消毒和食品安全监督工作。定期消毒包括加大对公共场所的清洁与通风频次,主要包括教室、宿舍、食堂、图书馆、卫生间等。重点开展对楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮等重点部位的清洁与消毒。如果出现病例,需要科学规范处理呕吐物,并且对被呕吐物、粪便等污染的环境物体表面进行消毒。此外,学校食堂应加强食品安全管理,确保食材新鲜、熟透,避免食物受污染,减少诺如病毒传播的可能性。做好托幼机构和学校的厨工、保育员健康状况监测,杜绝带病上班;制作食物和配餐过程中,工作人员需要佩戴口罩和做好手卫生。日常做好学生健康管理,发现呕吐或腹泻症状,患者要及时要求其就医,若病例异常增多时,应立即向辖区疾控机构报告。

出疹性传染病要落实好隔离措施

春季,儿童常见出疹性传染病逐渐增多,常见的有水痘、手足口病等。这些疾病病原体不同,传播途径多样,但病程中都会出现皮肤皮疹,要注意区别并做好相关隔离治疗工作。专家提醒,水痘主要通过空气飞沫和直接接触进行传播,以学龄前儿童多见,病后免疫力持久。症状多表现为低热、

头痛、乏力、食欲减退,皮疹呈向心性分布,同一部位可见斑疹、丘疹、疱疹及结痂。被感染后,患儿一定要隔离至全身皮疹结痂为止,时间一般不少于发病后两周;居家休息期间,避免与其他儿童接触;治疗以对症为主,皮肤保持清洁,避免抓挠。家长注意观察孩子的病情,如果出疹后持续高热不退、头痛烦躁,出现惊厥,应及时送医治疗。

手足口病是我国法定报告管理的丙类传染病,多由肠道病毒引起。多发于5岁以下儿童,可通过共同进食、接触患者水杯、玩具和毛巾等物品进行传播。症状以发热(38℃左右),手、足、臀出现疱疹,口腔出现溃瘍为主。少数病例病情进展迅速,在发病1-5天左右出现脑膜炎、脑炎、肺水肿等。孩子越小,导致重症手足口病的几率越大。有效预防重症手足口病发生,及时接种肠道病毒71型(EV-71)的疫苗很重要。该疫苗只对肠道病毒71型有预防效果,保护效率为90%左右。6月龄以上、5岁以下儿童可以接种该疫苗,共2针,间隔至少1月,建议最好在1岁前完成接种。被感染后,患儿应居家隔离,隔离至全部症状消失后7日,期间注意休息,做好口腔护理和皮肤清洁;家长要格外关注孩子病情进展,必要时及时就医。

来源:科普中国

提高全民科学素质专栏

北碚区科协 主办



最美的『她』 全城致敬



3月5日,区妇联开展“全城致敬最美的她”主题活动,组织中帼志愿者为坚守在工作岗位的环卫工人、医护人员、建筑工人、超市员工、公交车驾驶员送花送祝福,纪念“三八”国际妇女节114周年。图为3月5日,在我区一在建小学工地,北碚中帼志愿者为中铁二十二局五公司女职工赠花送祝福。 记者 秦廷富 摄

我区部分景区妇女节女性游客免门票

本报讯(记者 齐宏)3月8日是国际妇女节,近日,我区部分景区推出女性免票等惠“她”福利活动。

3月8日至10日,女性游客免费畅玩金刀峡景区,男性游客可享受38元购票优惠。此外,所有游客还可享受索道游船

套票、金刀峡崖降、飞岩走壁体验票折扣价。

“龙登缙云”主题系列活动也将推出重磅活动,缙云山三花石游客中心、柏联温泉、悦榕庄、新北温泉公园、缙北星空、清欢渡、雨鸣涧等景点和民宿都将参与

惠活动。女性游客在3月8日当天,前往缙云山北温泉旅游度假区泡温泉、露营、旅拍、购买“缙茶”、入住民宿等,均可享受相应的福利。在三花石游客服务中心消费满38元的女性游客,还可享受由服务中心提供的儿童免费托管2小时服务。