



返岗如何做好个人防护?



免年春节假期画上了句号,返工返岗高峰如期而至,“打工人”正式开启新一年的工作。海南省疾控中心提醒公众返岗如何做好防疫。

返岗前,提前进行体温测量和自我健康监测,如出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,建议暂缓出行并进行抗原自测等排查。提前规划好出行路线,尽量错峰出行。减少不必要的聚餐聚会。提前备足口罩、手消毒液等防疫物资;注意气候变化,备齐保暖衣物,防止着凉。

返岗途中,遵守车站、机场、服务区等交通站场的防控要求。坚持科学佩戴口罩。乘坐公共交通工具时,应全程规范佩戴口罩,尽量减少因就餐而摘口罩的次数和时间。避免或尽量少去人群聚集的场所,减少旅途感染风险。在公共场所、排队等候时,注意与他人保持1米以上安全社交距离。保持手卫生,减少触摸车门、扶手等公共物品。讲究呼吸道礼仪,咳嗽、打喷嚏时用纸巾或手肘遮挡口鼻。

返岗后到达目的地后进行自我健康监测,如出现发热、干咳、乏力、嗅觉味觉减退、咽痛等新冠病毒感染相关症状时,暂缓返岗复工并进行抗原自测等排查。日常要坚持做好勤洗手、戴口罩、勤通风、一米线这“防疫四件套”。上下班乘坐公共交通工具时需全程佩戴口罩。工作场所保持通风,做好常用办公用品的日常消毒。多人办公尽量戴口罩,咳嗽、打喷嚏时注意遮挡。

另外,春节假期期间,人们有很多聚会、出游等活动,很容易出现和工作日作息不一样的生活状态,节后重新投入工作中,容易出现身心不适应的情况,如身体方面会出现头痛、头晕、失眠等情况,心理方面则会感到疲惫,产生倦怠心理,不想上班。可以减少聚会、活动,以休息、安静为主,保证充足的睡眠,饮食则以清淡为主,不要暴饮暴食,同时增加适当的室内健身运动,如瑜伽、八段锦、跳绳等,保持身心放松。此外,节后返岗不要立即进入到紧张繁忙的工作状态,应该循序渐进,从简单的工作开始,逐步过渡到正常的工作强度,在工作中学会深呼吸、放松心情,以良好的心理状态投入新一年的工作。

(来源:海南日报)





保健康 防重症 抓救治

扈胡镇：汇聚乡贤力量 共谋家乡发展

霍邱讯(徐守松 朱锦坤)共叙乡情乡愁,共谋发展良策。为进一步发挥好乡贤人才队伍带动作用,激活乡贤资源,切实助力乡村振兴,1月18日上午,霍邱县扈胡镇利用在外乡贤返乡过年时机,召开“汇聚乡贤力量,共谋家乡发展”座谈会,邀请乡贤欢聚一堂,拉家常、话发展。

在听取扈胡镇2022年经济社会发展情况后,参会乡贤人士代表结合自身工作、生活经历踊跃发言,针对当前形势,实事求是地提出了宝贵的意见和建议,言辞恳切,饱含深情,并一致表示将积极利用自身资源优势,为扈胡镇的发展献策出力,把对家乡一草一木的拳拳真情,转化为支持家乡发展的实际行动,齐心协力把家乡建设得更美好。

据悉,该镇2022年凝心聚力谋发展。工业经济负重前行。宏大粮油进入规模工业企业序列,守宝米业产值突破4450万元。星鑫科技、惠明建材等保持了基本生产和运转。农业经济向深度和广度进军。引进再生稻科技特派团常驻扈胡,推动产品统一收购,产品溯源平台建设有序推进。和省农科院等多个院所直接合作,全面提升种养殖业水平。引入北大荒安徽农垦公司,建立旋播一体、种肥一体秋种示范片。创新特色产业发展模式。实施“特色农业+龙头企业”,与安徽言运农林科技有限公司合作,逐步在全镇扩大羊肚菌种植面积,提升农业发展辐射面。实施“特色农业+延长产业链”,支持中膳公司新上深加工项目,以一产带二产加快发展,增加附加值、提高收益率。“特色农业+研学基地”,大力支持建成澳洲淡水虾繁育基地,为乡村发展注入新动能,推动乡村经济壮大。商贸服务业呈现升级态势。线下实体商贸稳步发展,新增“大个体”超市3个。品牌效益开始显现,“霍邱再生稻米”“霍邱黑猪肉”列入国家名特优新农产品目录。获批准市县龙头企业7个、县级以上合作社10个。家庭农场19个。多方发力促经济增收。根据“经济强村抓亮点、专业村抓提高、后进村抓改变”的要求,2022年扈胡镇21个村平均村集体经济经营性收入35.27万元,其中,西朱塔村村集体经济收入突破百万。

该镇道路交通进一步改善。争取上级投资830万元的龙马路扈胡段9公里白改黑工程、总投入2600万元的陆六路马陈至新春段7公里,镇本级投资1500万元的3.5公里南环路全部建成。集镇建设向好。投资1200万元的扈胡镇健身广场即将建成。从马陈路口、府前街道多个方向分流车辆,有效解决了集镇交通拥堵难题。自然资源更加优化保护和利用。采取“长牙齿”的硬措施,守好耕地保护红线。实施补充耕地项目191亩,土地增减挂项目149亩正在组卷报批中,新增了土地、增加了收入。人居环境更加宜居。实施厕厕423户。下拨210万元专项用于村级环境综合整治。新建垃圾底座300余处、购置垃圾桶1400个、新增垃圾转运车1台。谋划建设美丽乡村中心村和10个美丽宜居自然村庄。

桃岭乡：民俗表演传承民俗文化

金寨讯(刘震)为丰富当地群众文化生活,传承保护金寨民俗文化,近日,金寨县桃岭乡新时代文明实践所组织东冲村久久红老年民俗表演队伍在全乡开展民俗文化表演传承民俗文化。

活动吸引了周边群众纷纷前来观看,观众激情高昂,喜庆的花船、花挑、舞狮等民俗文化纷纷登场,为在场观众演绎了一场接地气、贴民心的民俗文化活动。

东冲村的久久红老年民俗文化表演队的演员均来自东冲、高湾、赵院村群众,他们身着鲜艳的传统节日盛装,进行舞狮、花船、花挑、小毛驴等表演。现场锣鼓喧天,狮跃龙腾,观看群众拍手叫好。

年俗文化演出活动沿街走村串户,为乡亲们送上一份新年文化大餐,他们表示想通过全乡巡演,传帮带一批中青年人员学习传承民俗文化。农民演、农民看、农民乐,成为年俗文化活动的主旋律,激发了群众传承年俗文化的热情。为保护民俗文化传承,乡文明实践所每年安排部分经费奖补团队,鼓励他们保护传承,有效提升春节期间的群众文化幸福感和获得感,着力营造一个欢乐祥和的春节文化氛围。

燕子河镇：春风送岗位 普法暖民心

金寨讯(郭亮)春节假期前后,金寨县司法局燕子河司法所联合燕子河镇新时代文明实践所走进“春风行动2022”招聘会现场,开展以“春风送岗位,普法暖民心”为主题的法律宣传活动。

活动现场上寒风凛冽,却挡不住热情的求职者们,司法所工作人员和普法志愿者们通过设置法律咨询台、悬挂横幅、发放宣传资料等方式开展法律宣传活动,重点向招聘企业和求职人员宣讲劳动合同签订、社会保险、工伤维权等法律知识,发放《中华人民共和国法律援助法》《保障农民工工资支付条例》、妇女和老年人维权手册,解答职工权益、法律援助申请、工伤事故认定等法律疑问,引导群众增强法律意识、依法维权。活动现场还邀请天堂寨镇法律事务所工作者为群众现场解答法律咨询相关问题20人次。

情暖回家路

本报讯(周雨政)为发扬裕安区交通运输局服务社会的优良传统,营造过年喜庆的文化氛围,积极宣传党的二十大精神,1月18日,六安市客运西站里出现了一群红色身影——裕安区交通运输局志愿者们早早地来到候车大厅,等候着踏上回家路的乘客们。

候车大厅里,志愿者们铺上红纸,备上笔墨,现场免费为乘客手写福字,送灯笼,开展迎新春送祝福活动。一张张不同字体的福字,一个个小巧可爱的灯笼,一抹抹鲜艳的中国红,志愿者们把最暖心的祝福送到乘客手中,为客运西站增添了一份浓浓的年味。

公交车上,乘客们举着一个个喜庆的福字,喜悦之情溢于言表。一位乘客拿着福字开心地说,今年是本命年,没想到回家路上收到了这份意外之喜,让她深切感受到来自家乡的温情,觉得回家真好。