



志愿者在行动

# “木兰”花开 守护平安

## ——记延安消防蓝焰女子宣传服务队

通讯员 杨路路 记者 刘小艳



● 宣传队员入户排查安全隐患

在延安有这样一支队伍,她们每天穿梭在大街小巷开展火灾隐患排查和消防宣传培训,她们就是由延安消防全体女同志组成的蓝焰女子宣传服务队。

“小哥,使用合格的插线板、正确的电气线路,要经常进行自查,不私拉乱接,发现有老化线路要及时更换……”服务队队员耐心地给摊位商户解说。

近日,为深入开展“平安圣地”夏季火灾隐患清查专项行动,全面推进重大事故隐患专项排查整治2023行动,服务队采用“柔性服务+宣传指导”机动灵活的宣传方式,紧盯社会面防控薄弱环节,每日流动开展沿街商铺和旅游景区的火灾隐患排查和宣传培训,全面提升全民消防安全意识和火灾防控能力。

服务队队员还把消防宣传培训融入景区、商圈、市场、小区、家庭,让游客在来延学习时不忘消防安全;让市民在购物、在畅享美食时,牢记消防安全知识;在居家休闲时学会排查火灾隐患。队员们按照“周周有主题·天天有活动”的要求,先后深入景区、火车站、九小场所、夜

市、快递行业、网吧电竞馆、环卫工人、农村等场所开展宣传培训和隐患排查。近日,累计开展“敲门入户送安全”“面对面培训”沿街商铺宣传2100余次,张贴《消防安全二十条》1800份,持续深化“警示+提示”宣教模式,筑牢防患未然生命线。

“生意再好,也要注意煤气安全,你看这个摊位旁边灭火器要会使用,把它放到显眼的位置用起来方便……”最近,二道街夜市的生意火爆,服务队又来到二道街宣传,成员彩霞给商贩耐心地讲解着,其余队员也不停歇地忙碌着检查液化气石油气瓶是否“跑冒滴漏”、是否私拉乱接电气线路、是否堵塞安全通道、是否圈占固定消防设施等情况,鼓励配备灭火器,消防水桶等消防器材,并结合移动餐车消防安全特点,有针对性地讲解油锅火灾的扑救方法、勿占用消防通道等知识。

该服务队相关负责人表示,她们将持续发动消防志愿者、社区宣传大使等公益力量深入开展宣传培训活动,解答人们在日常生活中遇到的消防疑难问题,让人人学消防、懂消防、用消防。

## 三部门同场竞技 乐享运动之趣味



● “同心协力”项目比赛中

本报讯(记者 叶四青 通讯员 王东东)5月26日,市财政局联合税务局、统计局成功举办以“快乐工作,健康生活”为主题的2023年干部职工运动会。360余名干部职工同场竞技,享受运动的快乐。

活动设置了接力跑、跳大绳2项竞技类项目,滚雪球、绑腿跑、打沙包等15项趣味类项目,以及表演类项目啦啦操。活动集趣味性、协作性和竞技性于一体,特别是趣味类项目将3个单位参赛队员混编组队,既对技巧、体能提出要求,更考验团队协作配合能力。

比赛现场,参赛队员精神抖擞、拼劲十足,场外观众呐喊助威、欢呼雀跃,整个赛场气氛热烈、精彩连连。在竞技类项目中,大家万众一心、通力协作,凝聚起强大的团队力量,发扬出更高、更强、更快的体育精神。在趣味类项目中,大家密切配合、相互鼓励,充分体会到了运动带来的快乐。在表演类项目中,大家踏着动感的节拍,尽情舞动,魅力四射,展现出干部职工健康向上、奋勇争先的精神面貌。

大家纷纷表示,此次运动会的举办,不仅丰富了干部职工的文化生活,倡导了积极健康的生活方式,增强了兄弟部门间的友谊,更是进一步提振干部职工干事创业、担当作为的精气神和正能量。

创建

进行时

ChuangJian

JinXingShi



## 宣传健康文化 助力和谐幸福



● 工作人员向居民发放宣传资料

本报讯(通讯员 马倩 记者 叶四青)5月26日,延川县卫健局在文化广场举行了以“倡新时代婚育文化 助家庭和谐幸福”“无烟,为成长护航”等为主题的系列健康宣传活动,向居民普及健康的生活理念。

活动现场,县卫健局各成员单位围绕活动主题,以悬挂横幅、现场咨询、发放宣传资料等形式,向居民群众普及烟草对身体的危害、如何健康生活、计生家庭优惠扶助和新的生育政

策等健康知识、政策法规。同时,还通过义诊的方式为群众提供量血压、测血糖等健康体检服务,认真解答群众关于常见病、多发病的预防诊治及愈后等疑难问题。

记者了解到,此次健康系列宣传活动共发放宣传资料500余份,现场解答群众咨询及义诊100多人,提升了群众的自我保健意识和健康水平,让群众了解到了更多健康知识,在家门口就享受到了免费、便捷、优质的医疗服务。

## 清理河道垃圾 美化人居环境



● 志愿者清理河道垃圾

本报讯(记者 孙艳艳)5月24日,宝塔区南市街道南桥社区大党委联合辖区成员单位宝塔区水务局、社区360帮帮团志愿者和居民志愿者开展清理河道专项活动,以实际行动助推辖区人居环境全面提升。

活动中,党员干部和志愿者们热情高涨,争先锋、作表率。大家手拿夹子、竹竿、垃圾袋等清洁工具,不怕脏、不怕累,积极认真投入到清理行动中,对随意丢弃的饮料瓶、塑料垃圾、烟头

等垃圾进行了全方位清理。同时,对河面藻类、废弃饮料瓶等漂浮物进行打捞。经过大家共同的努力,不仅清理了各类垃圾杂物,让河面容貌焕然一新,更使爱河护河保护环境的意识深入人心。

“我们将继续聚焦河道保护治理,扎实推进河长制各项工作落实,争做环境保护者、践行者和传播者,以实实在在的工作成效提升居民的幸福感和获得感。”南桥社区党总支书记张茹燕说。

## 暖心事 NuanXinShi

### 花面狸被困 众人齐救助

本报讯(记者 刘小艳 黄建斌)5月23日,宝塔区姚店警区民警在李渠镇新庄村村137井场巡逻时,发现排水池内有一只被困的野生动物,并及时向有关部门报告。宝塔区林业工作站(动管站)接到任务后,立即组织人员前往协同救助。

救护人员赶到现场后,确定被困动物为花面狸。据工作人员推断,这只花面狸可能是因为夜间觅食误入排水池,因长时间被困,导致体力不足,无法自行爬出。通过救护人员现场投喂后,花面狸逐渐恢复了状态。随后,救护人员和民警共同将其救上来,然后进行了放归。

据了解,花面狸俗称果子狸,是“三有”保护动物(国家保护的有重要生态、科学、社会价值的陆生野生动物),已列入中国生物多样性红色名录——脊椎动物卷。

近年来,随着各项林业重点工程的大力推进,宝塔区生态环境显著改善,辖区内野生动物种群数量逐年增加。同时,通过市区两级大力宣传动员,群众保护野生动物的自觉性和主动性有了明显提高,形成了全社会共同关注和保护野生动植物资源的良好氛围。

## 书画传爱心 艺术助公益

本报讯(通讯员 马妮妮 王刚 记者 孙艳艳)“这两幅作品表现的咱们姚店古寨的一些旧景旧貌,画面都是一些夕阳西下的场景,表现古城的雄伟和洛川特有的地貌……”近日,在洛川县书画联展公益活动中,洛川众山画廊艺术总监杨文胜正在给前来观展的人们讲解油画作品《姚店古寨》。

洛川县书画联展公益活动是由洛川爱心公益协会和众山画廊联合举办了,通过义卖本土艺术家的书画作品进行帮扶,让作品变成公益品,让艺术更有意义。

“我了解到这次书画展览所获的资金,会通过爱心协会进行贫困帮扶,我觉得这种活动很有意义,我准备买幅画。”参观者郭磊说,在欣赏艺术作品的同时传递爱心,希望能为公益事业贡献自己的力量。

据了解,本次书画联展展示了洛川15位本土艺术家的书画作品,展品将近40幅,展期为一个月。义卖作品的所有资金将用于公益事业,帮助困难群众。

“这次书画联展将开启洛川公益发展注入新的活力,希望通过艺术家的参与引领带动更多的爱心人士,参与到爱心公益事业中来。”洛川县爱心公益协会秘书长冯晓波说。

## 奶粉捐幼儿 护其快成长

本报讯(通讯员 张曦 记者 叶四青)“我家的孩子终于能喝上好奶粉了。”5月22日,北京联慈健康扶贫基金会国奶养育工程奶粉捐赠活动在延川县社管中心举行,受助母亲郝敬明开心地说。

据了解,北京联慈健康扶贫基金会向55户建档立卡贫困户、享受医疗救助家庭、低保户家庭、农村低收入家庭、三胎家庭等五类家庭的7至36月龄婴幼儿每月赠送一罐奶粉。除此之外,有需要的家庭还可自行购买,家长自付部分不高于市场价格的30%,原则上每月每孩可申领4罐。

延川县卫健局相关负责人表示,北京联慈健康扶贫基金会的奶粉捐赠项目落地实施,对改善我县婴幼儿营养状况、提升婴幼儿健康水平,减轻低收入家庭育儿子女负担,起到积极促进作用。我们会积极配合实施有关项目,把这项惠民项目落实好。



迎接世界无烟日 为成长保驾护航

## 远离烟草 珍爱生命

烟草依赖是一种慢性疾病,烟草危害是世界最严重的公共卫生问题之一,吸烟和二手烟问题严重危害人类健康。世界卫生组织将国际儿童节的前一天5月31日定为世界无烟日,是希望下一代免受烟草危害。

2023年5月31日是第36个世界无烟日。世界卫生组织宣布了今年世界无烟日全球宣传活动的主题为“种植粮食,而非烟草”。我国也公布了今年世界无烟日的活动主题为“无烟,为成长护航”。

据世卫组织数据显示,全球每年有6亿棵树被砍伐用于制造卷烟,同时消耗220亿升水,烟草生产每年排放8400万吨二氧化碳,相当于28万枚火箭的发射,烟草种植、烘烤、生产、运输、使用和废弃全过程,都在不停破坏环境,加剧气候变暖和对生态系统的破坏。除此之外,吸烟危害的不只是自己的健康和生命,还会影响周围人的健康。

**烟草与哪些疾病有关?**  
1.烟草使用不仅与大家熟知的肺癌、头颈部肿瘤等有关,还与大肠癌、胰腺癌等20种癌症相关。

2.人体暴露于烟草烟雾中会损伤血管,使血液更容易凝结,可导致高血压、缺血性心脏病、动脉粥样硬化、肺心病、主动脉瘤、中风,甚至猝死等心脑血管疾病。

3.烟草烟雾中的化学物质可导致慢性阻塞性肺病、肺气肿、慢性支气管炎、哮喘等呼吸道疾病。

**二手烟、三手烟危害有哪些?**  
二手烟危害渐渐普及,但很多人却忽视了二手烟。二手烟是指人吸烟后残留在衣服、墙壁、地毯、家具甚至头发、皮肤等表面的烟草残留物。这些残留物可存在几天、几周甚至数月。近年来,女性肺癌发病率升高,除了厨房油烟、室内装修污染及心理因素外,长期暴露在二手烟、三手烟环境中是重要致病因素。

儿童自我保护意识弱,喜欢攀爬,排毒能力低,相对于成人,更容易受到烟草污染。同样接触二手烟、三手烟后,儿童血液中尼古丁代谢产物可宁的含量比成年人高出一倍以上。长期暴露在烟草污染的环境中,可能会导致婴幼儿、儿童猝死综合

症、哮喘急性发作等8种疾病。

**电子烟比烟草安全?**

电子烟并不像人们想象那样安全,可引发心脏病、肺部疾病、脑中风、哮喘、癫痫、过敏等疾病,甚至可能引发肺癌、膀胱癌。电子烟产生的二手烟虽然看起来像水蒸气,但含有亚硝胺等有毒物质。其产生的气溶胶达到足够高浓度时,同样对人体健康产生威胁。特别是对有哮喘或其他严重呼吸道患者。因此,千万不要高估了电子烟的安全性。

而不少将电子烟作为戒烟期间过渡品的人群,也会对电子烟形成新的依赖。因为电子烟中最主要的物质是尼古丁,它具有高度成瘾性,完全依赖电子烟不靠谱的。

**什么时候开始戒烟最合适?**

有统计证实,长期吸烟者随着年龄递增,死于肺癌的概率大大增加。所以,戒烟越早越好。建议吸烟者到医院看戒烟专科门诊。医生会为其做呼出气一氧化碳检测,根据检测结果和患者身心状态,选择合适戒烟方法。必要时,要通过药物戒烟。

### 戒烟小贴士

- 1.逐步减量法或完全停止吸烟,戒烟效率相似,需根据烟者具体情况决定采取哪种方法。年老合并基础疾病者建议逐步减量。
- 2.制定戒烟日,戒烟过程中,仪式感很重要。
- 3.创造一个有助于吸烟者戒烟的环境。
- 4.建立一些补偿行为,借用一些烟草替代物,例如饮水或茶,咀嚼无糖口香糖,进行深呼吸、放松训练等。可选择一种或几种对自己有效的方法,以便能够应付持续的吸烟欲望。
- 5.给自己一些适当的奖励。
- 6.如果尼古丁依赖程度较高,经戒烟门诊医生综合评估,可以使用尼古丁替代疗法(NRT)等。

(来源网络)