

守住健康,“宅”得其乐

讲讲咱老年人的居家抗“疫”故事



▲伍芬喜创作的剪纸作品“战疫情” 受访者供图



▲宅家期间,学员刘海飞教孩子制作甜点 美食 受访者供图

一场疫情,让人们不得不待在家里,长达一个多月的居家生活,在尽享天伦之乐的同时,很多人抱怨“宅”居日子的无聊。疫情何时解除?这样的日子什么时候结束?如今已经进入防疫复工“双线战役”时期,疫情何时结束并无定论。“开通线上课堂、创作抗“疫”作品……”这段时间,晚报老年大学的师生和乐活周刊的读者书写了一个动人的故事,展现出株洲老年人积极、热爱生活的精神世界。

居家创作,儿在一线父挂心 佳作频现,我为战“疫”鼓劲

疫情发生以来,全国人民都在关注战斗在一线的工作人员,他们成为新时期“最可爱的人”。在这期间,涌现出了无数可歌可泣的感人事迹。株洲晚报老年大学以及晚报的老年读者朋友纷纷拿起工具,创作了一大批以“战疫情”为主题的优秀作品。

“白衣战士为守护人民的健康,不顾个人安危守候在患者的床前。致敬吧,尊敬的白衣战士,你们舍己救人的精神,人们永远不会忘记……”2月27日,乐活周刊收到了一份特别的投稿作品,作者是73岁的郭棟华,他还有个特殊身份,是省中医院援株洲市定点医院隔离救治医院的郭文龙主任医师(株洲市记功人员)的父亲。儿在一线父挂心,老人家念兹在兹,创作了两首散文诗,表达对儿子的思念和医护人员的敬意。

伍芬喜老人是剪纸能手,也是株洲晚报的老读者,疫情期间,他创作了很多与抗击疫情相关的作品。2月15日,他用一整天的时间创作了一幅反映社区战“疫”工作的剪纸作品准备送到报社去投稿,因公交不便,走路走了一个多小时才送到报社。

张澄光是株洲晚报老年大学绘画老师,他有感于白衣战士们不怕牺牲、勇于担当的大无畏精神,用自己的画笔创作了《生命的守护者》与《钟南山的嘱咐》等作品;马立明是株洲晚报老年大学书法老师,他亲自垂范,带领学员创作了十几幅各具特色的书法作品;凌向东是株洲晚报老年大学剪纸老师,他通过线上教学的方式,带领学员创作了一大批反映抗击疫情一线故事的作品……

还有很多优秀的文学类、书画类作品,因篇幅有限我们无法一一呈现。在此感谢各位热心读者的支持,也希望大家继续踊跃投稿。

青壮复工,祖孙相伴成常态 老小结合,亲情互动享天伦

各地开始复工复产,青壮年已经开始返回工作岗位,所以很多家庭就剩下老人和孩子。

78岁的热心读者刘欲求老人用镜头做记录,分享了停课后的孙子自学厨艺,在家里制作舒芙蕾的故事。“和孙子一起做甜点、和孙子一起练习太极、舞蹈动作、和孙子一起上线上课堂,给孙子做家庭辅导……”这段时间,在晚报老年大学微信群里,学员们经常晒出宅家期间的小趣事。

乐活周刊热心读者,家住茶陵下东农场社区的61岁的欧阳跃写了一篇《陪孙女数星星》,讲述了在家里陪伴两个小孙女的故事。因儿子女儿去上班,把两个小孙女留在家中,一开始,他慢慢找到了跟孩子相处的方式,陪她们在家里讲故事,数星星……

文章最后,他写道:“与其说是在陪孙女,还不如说是孩子陪着我们度过了这好难熬的一个月。她们给了我们无尽的快乐,也给了我们无尽的甜蜜。家有孩子,真好。”

线上课堂,老有所学很充实 健康速报,老年大学真暖心

停课不停学,学习不延期。防疫期间,晚报老年大学在中国老年大学协会的指导下,免费开放了在线学习平台,帮助学校搭建“空中课堂”(远程教育)平台,并为中老年朋友免费提供在线直播课堂服务,所有课程向全市中老年人免费开放。

需要参与线上课堂学习的读者,只要关注株洲晚报老年大学微信公众号,点击菜单栏左侧“线上课堂”,注册后,进入“网上老年大学”就能在线学习十万集免费课程。

线上课堂打破了时间、空间的限制,为老年学员量身打造十万个免费精品课程,涵盖老年权益、养生、健身、摄影、音乐、舞蹈、书画、医疗、旅游、烹饪、国学等多门课程,全方位满足学员求知的欲望。

与此同时,晚报老年大学利用“快易报”健康管理小程序给学员建立了健康档案,随时了解老年人身体健康状况。

作息规律,有效提高免疫力 坚持锻炼,适量运动缓身心

为了让大家居家期间保持身体健康,晚报老年大学太极拳老师刘曼华为大家送上几点建议:每天坚持锻炼。锻炼的形式可以多种多样,因室内空间有限,建议大家选择学习太极拳、八段锦之类的科目。练好太极拳,做到“恬淡虚无真气从之”以达到“精神内守病从安来”的目的。

刘曼华说,要养成良好的个人习惯。在家作息一定要规律,这样可以有效提高免疫力,保持良好的身体和精神状态。此外,可以多看看一些有益身心的咨询信息或电视节目,不信谣不传谣,保持一颗智者本心。

抗疫期间,刘曼华还录制了健身养肺气功等教学视频,线上教学,帮助学员宅家锻炼,提高免疫力。(记者 樊庆磊)

小区有确诊病例 怎样自我保护

如果所居住的小区出现确诊病例,小区住户需要做好自我防护,并注意以下问题。

还能出门吗?

尽量少出门。发现病例后,与病例密切接触的人会被隔离。疾控机构会上门到患者家进行消毒,公共区域则由疾控机构指导物业进行消毒处理。

可以继续乘坐电梯吗?

同一单元居民乘坐电梯有风险,但能防范。电梯狭小密闭,是接触传播的高发区,应戴好口罩。可用纸巾保护手指去按电梯按钮,不要在电梯里用手触摸眼鼻口,回家后立即洗手。

开窗通风会飞进病毒吗?

不会。飞沫传播病毒的距离一般不会超过两米,随后会坠落。每日室内应通风两三次,每次不少于30分钟,这样可以把室内可能存在的病毒浓度降低。与确诊病例同栋楼的住户还要注意楼道的通风。

同栋楼病毒会通过下水道传播吗?

新型冠状病毒能否通过粪口传播,以及是否可以在卫生间形成气溶胶传播尚待明确。为防万一,建议在每次冲马桶前盖上盖子,做好卫生间地漏的清洁工作。

在小区倒垃圾会被传染吗?

不直接碰触别人倒的垃圾,风险很小。倒垃圾时注意不要直接碰触垃圾桶,如果必须掀开垃圾桶盖,可戴上一次性手套,并在回家后洗手。

居家如何消毒?

可每周消毒一次。家里的桌面、台面、地面等人常接触的地方,以及卫生间的水池、水龙头、马桶和便圈、冲水开关等,可用1:100的比例稀释有效氯为5%的84消毒液来消毒。

出现哪些症状要及时上报就诊?

出现发热并伴有干咳、胸闷等呼吸道症状,要及时戴着口罩前往医院发热门诊就诊。如果被通知成了密切接触者并正居家隔离,无论出现任何疑似症状(发热、咳嗽、乏力、咽痛、胸闷、呼吸困难、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等)都要及时上报并听从专业人员指挥就诊。

(摘自北京日报)

提醒老年读者:口罩还要继续戴,防护工作别松劲 疫情尚未结束,大家仍需努力



▲近日,河西湘江风光带,不少市民聚在一起赏花 记者 谢慧 摄

上周本市连续放晴,气温不断上升,温度一下飙升至26℃,有人在朋友圈里写道:“闻到了春天的气息,听到了花开的声音。”部分市民趁着周末,去郊区自驾游,公交车上的老年人也多了起来。

随着我市防控工作持续有效开展,“零新增”的天数越来越多,大家战胜疫情的信心也越来越强。但是,疫情尚未结束,一级响应仍未解除,形势一片大好不代表没有风险。在此我们郑重提醒老年朋友:行百里者半九十,关键时刻切勿放松,请大家戴上口罩,继续耐心等待。

晒太阳能杀死新型冠状病毒吗?

春光明媚,许多老人喜欢在家门口晒太阳。

网上有传言说紫外线能杀菌,可以帮助杀死新型冠状病毒,由于太阳光中有紫外线,只要出门晒太阳就能杀死新型冠状病毒。

医学专家表示:这完全没有科学依据。新型冠状病毒对热较敏感,超过56℃且维持在30分钟条件下,可以将其杀死,

但这必须是在温度和时间同时满足才行。

虽然我们可以满足晒太阳时间维持在30分钟以上,但太阳照射在我们身上的温度却达不到56℃,同时日照紫外线的强度也不能达到紫外线灯管的强度。即便是体表温度和紫外线强度能达到,也很难把身体里的病毒都杀死。

为什么要继续戴口罩?

口罩已经戴了一个多月,很多人怨声载道,但目前情况下,口罩还是要继续戴。

首先,可能存在无症状感染者,也就是无临床症状,但实际上已感染病毒的人。据全国各地的官方通报显示,已陆续出现无症状感染者或疑似无症状感染者。

此外,还有超长潜伏期感染

者或者出院复发者。一般认为,14天是最长潜伏期。然而,钟南山团队近日发布的一篇文章指出,有患者的潜伏期达到24天。另外,四川成都发现一例出院后复检出核酸阳性患者,尽管医学专家表示该病例只是极少数,但这些情况的出现还是希望引起广大市民警惕。

大家再坚持一下 不要让一线防疫人员的心血功亏一篑

仙庾岭是我市市民郊游的必选地之一,上周末,市区部分想去仙庾岭郊游爬山的市民都被仙庾岭村组织的工作人员礼貌的劝返回来。电话采访中,仙庾岭村党委第一书记黄权表示:“村民非常拥护上级的政策,大家争当志愿者,虽然村里年前有武汉返乡人员,还有人发过高烧,但在大家的努力下,我们没有发现一例(新冠病毒肺炎)确诊或疑似病例。为了配合复工复产,我们没有封路,虽然村里卡口多,但我们保证24小时每个卡口都有充足的人员值班,把防控措施落实到位,也奉劝市

区的人员,非必要情况下请不要出门。等到疫情结束,仙庾岭村将以最真挚的热情欢迎你们来旅游。”

在合泰地区文化路合泰路口临检站,交警和工作人员已经连续奋战近一个月,一位荷塘区直单位派驻社区的工作人员表示:“(我们)不仅要做好防控执勤工作,还要完成本职工作,基本没有休息,只要能保护好人民群众的健康,一切都值得!”

再次提醒大家,在家里坚持一下,等待疫情过去,就是最美的春天。

(记者 樊庆磊)

退休党员志愿战“疫”发挥余热

一场突如其来的疫情,让无数党员干部迅速进入“战时”状态,他们在一线冲锋陷阵、攻坚克难,筑起一道道牢不可破的铜墙铁壁。在这个时刻,

高新区劳动人事局退管办第七支部书记李敏章挺身而出,充分发挥了一名优秀共产党员的先锋模范带头作用。

主动请缨,承担无物业自治小区的防控工作

李敏章今年63岁,是一名有着35年党龄的老党员了。他家住天元区新天地小区,这个小区属于居民自治小区,没有物业公司,无法统一管理,如何让小区能快速进入疫情防控状态,成了摆在眼前的首要问题,危急关头,李敏章主动请缨,承担起小区的疫情防控工

排、进出居民体温测量登记、疫情知识宣传等工作。

一天下来,李敏章的嗓子都说不出口话了,衣服也不知道汗湿了多少次。在这过程中,少数居民不理解,认为自己没有疾病,觉得这些检查是多此一举,有时候,甚至对他进行言语讥讽,这些都没有击退李敏章,他迎难而上,不嫌其烦地为居民做解释工作。

号召老党员捐款,动员家人抗“疫”

“现在人人自危,恨不得不出门。你倒好,这么大年纪了,退休了不在家享清福,去干这费力不讨好的事,这万一被感染了可怎么办?”李敏章的家人看到他这样辛苦,既心疼,又生气,劝说他不要冒这个险。

在疫情防控工作中来,用实际行动给予支持。慢慢的,越来越多小区居民也自发加入到抗“疫”队伍,齐心协力共同抗击疫情。

不管家人怎么劝说,李敏章的抗战疫情的信念没有丝毫动摇。他字正腔圆地回复家人:“疫情当前,祖国和人民需要我们,作为一名老党员,不能只想着自己,要对得起党员这个称号,不管别人怎么说,但求问心无愧。”在他的感召下,他的家人也投入到小区

在做好疫情防控工作的同时,李敏章还积极发动所在支部进行捐款,在他的号召下,支部31名老党员积极响应,共捐款8000元,其中李敏章个人捐款500元。

疫情无情人有情。益老弥坚的李敏章,内心奔涌着炽热的家国情怀,用初心书写责任,用行动诠释担当。(记者 杨如 通讯员 何婷 李敏章)

“最美红袖章” 破解“两老一无”小区防控难题



▲谭利平(右一)和队员在劝导居民不要聚集聊天 记者 谢慧 摄

疫情期间,“两老一无”小区(无物业管理的老老年聚居的老旧小区)成为防控难题,白鹤社区的花园一村小区就是这类小区的典型。白鹤社区是如何解决这一难题的呢?他们的秘诀就是紧密依靠群众,发动群众力量。

“白鹤最美红袖章志愿者服务队”,这支拥有72名成员的群众组织发挥了重要作用。守卡口、巡逻、宣传劝导,当代跑员,“红袖章”们成为社区一道美丽的风景。

“居民朋友,白鹤社区提醒您:疫情蔓延虽已得到有效遏制,但传染风险依然存在,稍有不慎便会重新反弹。所以我们一定要坚持戴口罩、勤洗手、少出门、不串门、不扎堆、不聚餐、不聚会、不聊天……”谭利平是志愿者服务队负责人,今年64岁,记者见到他时,他正手持扩音喇叭在花园一村做疫情防控宣传。

“白鹤社区共有8个小区,每天都要宣传一遍,确保每栋楼都能听到。这个小喇叭是我们的宝贝,到现在为止宣传语已经换了13个版本,内容随政策调整,由我和社区书记郭新宇一起来写的。”谭利平介绍说。

据了解,志愿者服务队从1月29日开始执勤,谭利平提前一天会在微信群布置任务,将大家分为宣传巡逻小分队、卡口值守小分队、应急小分队、代跑员小分队等,一个月的时间里,从未间断。(记者 樊庆磊)