

搭建优质平台 开展多彩活动

团市委打造未成年人思想道德建设工作品牌

■ 施诸葛琨

近日,我市首家家门口青少年宫在双塔街道周家青社区投用,现场机器人互动、迷你高尔夫、3D打印等体验项目精彩纷呈,吸引了社区未成年人广泛参与。这是团市委立足实际,精准服务,打造未成年人思想道德建设工作品牌的一个缩影。

青少年关乎家庭幸福和社会和谐稳定,未成年人思想道德建设是精神文明建设的重要内容,是全国文明城市创建的重要组成部分。今年以来,团市委充分发挥共青团、少工委在未成年人思想道德建设中的重要作用,搭建优质平台,丰富活动载体,突出“思想引领、关心关爱、实践育人”,加强未成年人思想道德建设,引导少年儿童坚定理想信念,践行社会主义核心价值观,树立正确人生导向,促进了广大未成年人思想道德素质的提高,营造了有利于未成年人健康成长的良好社会环境。

在今年4月开展的“绘本润童心 书香悦童年”首届绘本剧表演赛上,吸引了全市50余所小学、幼儿园的百余名青少年参与。活动以绘本剧舞台为实践平台,通过个人表演、团队协作、集体演出的形式让我市青少年在舞台上大展身手,锻炼了青少年各方面能力,提供了展示和锻炼自我的机会,激发自主探索和学习的能力,使他们获得了宝贵的经验,养成团队合作精神。在绘本剧参赛作品不乏《穿越红色的记忆》《小英雄王二小》等红色经典故事和《毛恺的清廉故事》等本地历史文化人物所改编的绘本,充分体现了我市青少年爱党爱国爱家乡的情怀和心向党、跟党走的坚定信念。

“我们充分发挥市青年之家、青少年宫、未来社区、新华书店等

特色阵地,挖掘具有江山地域特色的育人元素,创新活动开展形式,丰富活动内容,充分调动全市青年志愿者、社会团体等各方面力量参与及关注未成年人保护工作。”团市委相关负责人介绍,团市委以做精“护苗”计划为抓手,扎实抓好未成年人思想引领,通过未成年人喜闻乐见的活动形式弘扬伟大民族精神,开展了首届绘本剧表演赛、“盲”茫书海“盒”你相遇、红领巾走江山等一系列主题活动,吸引2万余人次参与,引导全市未成年人将核心价值观内化于心、外化于行、融入心灵。

团市委创新主题实践活动方式,聚焦青少年成长成才,紧紧围绕未成年人需求,突出未成年人特点,以书为媒,搭配创意阅读盲盒形式,让青少年在假期主动走进博物馆、文化馆、未来社区、新华书店等地,开展趣味阅读活动,乐享阅读时光,培养

我市青少年良好阅读习惯,提升阅读兴趣。活动共吸引1.2万人次参与,在我市青少年群体中掀起了一股阅读热潮,在全社会形成“爱读书、读好书、善读书”的浓厚氛围。

据了解,接下来,团市委将依托家门口的青少年宫、流动青少年宫,持续发挥自身优势,组织策划和广泛开展经常性、大众化、参与面广、实践性强的校外未成年人思想道德教育活动,用资源供给推进城乡文明共建、文化共享,让“流动青少年宫”成为惠及青少年全面发展的沃土,让文明之风吹遍城乡各地、吹进青少年心田,为全国文明城市创建添加光彩。



关爱未成年人

提升急救技能

■ 刘玉苏 摄

近日,由市红十字会、市教育局联合举办的救护员考核工作在江东科技幼儿园举行,市区8所公办幼儿园130名教师通过心肺复苏急救模拟演练、意外伤害包扎考核,提升了急救救护能力。



躲在笑容背后的抑郁

■ 何有才

7月5日,华语乐坛知名歌手李玖因抑郁症轻生离世的消息引发了全网震惊。在惋惜之余,很多人特别不解:阳光开朗、热情奔放、经常爱笑的李玖怎么会患上抑郁症又选择轻生呢?

“在众人的刻板印象中,抑郁症患者都是心情低落、郁郁寡欢、痛不欲生的,这是一种误解。”市第四人民医院医学科科长刘华斌医师解释,“不是每个抑郁的人都会展现出悲观的状态,其实,还有一种抑郁症称之为‘微笑型抑郁症’。”微笑型抑郁症是属于隐性性抑郁症的特殊类别,这类患者尽管内心深处感到极度痛苦,为了维护自己在别人心目中的美好形象,总是刻意掩饰自己的情绪,强颜欢笑,表现得像是十分乐观积极的样子。

抑郁症是一种常见的、可治愈的心理疾病。有数据显示,全球抑郁症患者数量

多达3亿,中国也有多达5000万患者。该病的主要特征为持续情绪低落、对一切事物感到失去兴趣,自我评价低、有消极言行等。“微笑型抑郁症因为具有隐蔽性,往往难以及时得到外界帮助,自杀的风险更高。”刘华斌总结说,“作为一种疾病,抑郁症并非不治之症,可以通过寻求专业的帮助,大多数患者可以被治愈。”

该如何远离抑郁?医师建议:作为个体层面需要培养积极、平和的心态,采取合理的方式舒缓压力,如果感到情绪困扰严重且无法自我调节,则要及时寻求专业的心理咨询或治疗。作为社会层面要创造一个支持和理解心理健康的社会环境,减少了对抑郁症的歧视和偏见,为抑郁症患者提供更多的支持和理解。



衢州首家PCCM哮喘药学服务门诊开诊

■ 郑雪怡

“您注意,听到‘咔嚓’的声响,拧开装置后,对准嘴巴深吸一口……屏住呼吸,在心里默数10秒,让药物充分吸收……”7月7日上午,记者走进市人民医院药学门诊,临床药学组组长项岑正在叮嘱病患用药细节。

呼吸与危重症医学科简称PCCM, CWPC是指PCCM哮喘药学服务门诊项目。经CWPC项目专家组严格评估、认证审查,市人民医院药剂科正式获评“PCCM哮喘药学服务标准化门诊”并于7月1日在杭州完成授牌,是衢州市首家开设PCCM哮喘药学服务门诊的三级医院。

PCCM哮喘药学服务门诊是通过慢性哮喘患者疾病信息采集、病情科学评估、合理用药指导、药物不良反应监测、药物治疗管理及随访等全方位服务,让患者正确使用哮喘治疗药物,最大程度提高呼吸系统慢病的治疗效果。PCCM

哮喘药学服务门诊的设立,进一步加强了药剂科与临床科室的交流合作,对提高临床药学水平、呼吸道传染性疾病防控和救治方面具有重大意义。

“项药师的讲解很仔细,学到了很多。我之前不知道吸入药物后要屏息10秒,每次五六秒就开始呼气了,药物治疗可能就没达到预期效果。项药师还嘱咐我治疗3个月后来复查肺功能,非常感谢她。”患者周女士说。

“其实,许多患者并不太了解我们的药学门诊。我们专门为就诊患者提供个体化药物咨询服务,目前,周一到周五药学门诊都会有专职的临床药师坐诊,而且我们提供的咨询服务是免费的。通过科学的评估和合理用药指导,为患者提供全程化的优质服务,促进呼吸慢病患者能够接受规范的药物治疗与管理。”项岑告说,设立PCCM哮喘药学服务门诊只是第一步,市人民医院将致力于转变药学服务模式,提高药学服务水平,更好地满足患者对药学服务的需求。

应届毕业生的医保,怎么办?

■ 徐佳星

“我前几天刚入职了某公司,不知道公司有没有帮我交医保。”“我毕业后还没找到工作,可不可以自己交医保?”……一年一度的毕业季又到了,不管是继续深造学习还是步入社会工作,许多应届毕业生也关注到了自己的医保问题。市医保中心针对近期电话咨询较多的毕业生医保问题进行了梳理,为刚刚迈出大学校园、步入社会的毕业生们送上一份医保指南。

一、毕业后还能享受大学生医保待遇吗?

以杭州大学生医保为例,2023年大学毕业生由高校统一办理停保或由杭州市级医保部门批量停保。停保后,若2023年末在其他统筹区参保的,大学生医保待遇可延续至2023年12月31日。各地医保政策略有不同,详情还需咨询参保地经办机构。

二、毕业后在用人单位工作的,怎么参加医保?

毕业后被用人单位录用就业的,根据《中华人民共和国社会保险法》规定,“用人单位应当自用工之日起三十日内为其职工向医保经办机构申请参保或集中办理”。职工医疗保险费用由用人单位和职工个人按规定比例共同缴纳。其中个人部分由单位每月从工资中代扣代缴,用人单位和职工连续参保缴费,按照规

定享受职工医疗保险待遇。

参加职工基本医疗保险是国家对劳动者合法权益的保护,也是用人单位的法定义务。一些用人单位以处于试用期、支付现金取代缴纳医保等为不为员工缴纳医保,这是违法的,毕业生要保护好自身的合法权益。

三、毕业后选择自主创业的灵活就业人员,怎么参加医保?

对于毕业后选择灵活就业或自主创业的学生,可选择以灵活就业人员身份参加职工医保,也可选择个人参加城乡居民基本医保。需要注意的是,通过用人单位缴纳的职工医保和按灵活就业人员缴纳的职工医保,缴费标准不同,两者享受的医保报销待遇是相同的。

四、毕业后未参加工作或者继续深造的,怎么参加医保?

一般而言,毕业后大学生医保只能保障到当年年底,因此暂不就业的毕业生需要关注当年11月或12月城乡居民医保缴费通知,及时参加次年的城乡居民医保。一般需要在户籍地参保,通过浙里办或者医保窗口进行参保申请后,在支付宝、微信小程序均可自主缴费。继续深造的毕业生,则在就读高校所在地参加城乡居民基本医疗保险,一般由所在高校统一组织参保或集中办理。

市医保中心工作人员提醒,毕业生在忙碌奔波的同时,选择适合自己的方式参加医保很重要,一定要记得按时参加医保,防止因断缴导致无法正常享受医保待遇,影响看病报销。

《中国公民健康素养——基本知识与技能释义》(三)

三、基本技能

55. 关注健康信息,能够获取、理解、甄别、应用健康信息。

56. 能看懂食品、药品、保健品的标签和说明书。

57. 会识别常见的危险标识,如高压、易燃、易爆、剧毒、放射性、生物安全等,远离危险物。

58. 会测量脉搏和腋下体温。

59. 会正确使用安全套,减少感染艾滋病、性病的危险,防止意外怀孕。

60. 妥善存放和正确使用农药等有毒物品,谨防儿童接触。

61. 寻求紧急医疗救助时拨打120,寻求健康咨询服务时拨打12320。

62. 发生创伤出血量较多时,应立即止血、包扎;对怀疑骨折的伤员不要轻易搬动。

63. 遇到呼吸、心跳骤停的伤病员,会进行心肺复苏。

64. 抢救触电者时,要首先切断电源,不要直接接触触电者。

65. 发生火灾时,用湿毛巾捂住口鼻,低姿逃生;拨打火警电话119。

66. 发生地震时,选择正确避震方式,震后立即开展自救互救。

传播疾病防控知识
关注百姓身体健康
江山市疾病预防控制中心 宣

