

□本期话题

# 天气转凉感冒多发 专家支招如何正确预防



■主持人:记者 富玲燕

烧,量了量都到38℃了,就赶紧过来看看。”正在门诊等待看病的董先生说。

“现在都秋季了,早晚比较凉快,孩子晚上出去玩回来后就

开始咳嗽、流鼻涕,为了不耽误孩子的学习,赶紧带她来医院看看。”市民黄女士告诉记者,孩子生病大人也跟着遭罪,虽然并不严重,但是作为家长,心还是揪着的,希望孩子快点好起来。

入秋以后由于天气转凉,昼夜温差大,会导致呼吸道抵抗力下降,细菌、病毒乘虚而入,容易诱发上呼吸道感染、慢性支气管炎、肺炎、秋季腹泻等疾病。最

高发的就是感冒,该病一般分为两种,一种是普通感冒,也叫伤风;另一种是流行性感冒,其发病原因,除了因身体受到寒凉的

侵袭外,还由于一种或几种病毒所引起。

“很多人对感冒不大重视,其实,感冒对人的健康影响很大,一次感冒会大大削弱人体的抵抗力,极容易诱发其他疾病。”浙江新安国际医院呼吸科主任王锋说,天气突然降温,市民上班时可带件薄外套,平时房间里也要注意保持通风,现在入秋了,晚上也尽量不要再开空调和风扇,开窗自然通风就可以了。

晚上要多盖点,以防着凉。

目前,疫情防控形势积极向好,但是,疫情尚未结束,眼下又处于夏秋交替时节,一定要重视普通感冒和流感的防治,出现发热更要早筛查、早诊断。当咳嗽、鼻塞、头痛、喉咙痛、浑身酸

痛等症状出现时,可能就是感冒前兆,感冒往往都具有传染性,初期传染性最强。如果感觉身体不适,应及时就医,同时做好防范,防止传染。

“感冒也就是平常所说的急性上呼吸道感染,上呼吸道感染后,病毒可能会以很快的速度侵入肺部,其中发高烧的危险性最高,当然有少数病例发烧温度不高,但也转成了肺炎。”王锋说,由于患者体质不同,病情加重速度也有差异。

如何预防秋季常见的疾病,王锋提醒广大市民,适度进行运动,合理饮食,适当增加蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶、微量元素等摄入,注意个人卫生,经常使用洗手液、肥皂和清水洗手,尤其是在咳嗽或打喷嚏后。

此外,日常生活中要避免接触有发热、咳嗽、流涕等上呼吸道感染症状的病人,避免前往人群拥挤场所,包括超市、商场、电影院等。房间经常开窗通风,保持室内空气洁净。外出尽量戴口罩,做好保暖工作,但不要过度保暖,否则同样容易引起疾病的发生。

您平时关注什么样的民生话题?您对民生事件有哪些看法和想法?欢迎添加我们的“读嘉”新闻客户端,进行报网互动。



秀湖社区 爱心理发不停歇 志愿服务暖人心

■社区播报员 乐伟

近日,秀湖社区居家养老服务照料中心工作人员邀请志愿者给社区老年朋友们理发。老人们像往常一样,早早地来到理发的地方,耐心等待。

当志愿者小蒋一到,看到老人们期待的目光,他马上拿起理发工具,熟练地修剪起来。不一会儿,老人们原本有些凌乱、斑白的头发变得干净、整齐、利落了。

据了解,秀湖社区爱心志愿者一直坚持为老人爱心理发,他们的志愿服务活动温暖了社区老人们的心,受到了老年朋友的欢迎。“我们就是要用行动带动更多居民关心、关注老年群体,用行动传递爱的正能量。”志愿者小蒋表示。

麟湖社区 “微嘉园”助力垃圾分类

■社区播报员 金海婷

为进一步营造优美的人居环境,在社区内深入开展垃圾分类宣传活动,近日,麟湖社区通过悬挂横幅、播放电子屏、发布“微嘉园”公示公告等形式大力宣传垃圾分类,逐步将垃圾分类工作从“要我做”转变为“我要做”。

据了解,社区网格员及时发布与垃圾分类有关的知识,通过“微嘉园”积分制规则鼓励居民在生活中发现垃圾分类不文明现象及时通过“微嘉园”报事、议事功能上报。比如,居民在散步过程中发现小区中有垃圾桶盖子缺失,有垃圾未按垃圾分类标准扔进对应垃圾桶,有垃圾桶不规范摆放等问题,社区网格员看到居民上报的信息后,会及时联系物业和保洁,确保“件件有着落、事事有回音”。

下一步,社区将充分利用“微嘉园”的报事和议事功能,围绕各类民生问题切实把居民的呼声需求答复在一线、化解在一线,打通为民服务“最后一百米”。

常睦桥社区 开展生态环境探访活动

■社区播报员 沈亚根

近日,常睦桥社区组织党员志愿者、民间河长及部分居民群众开展了生态环境探访活动,到嘉兴石臼漾生态湿地参观饮用水水源地的水质监测等方面的情况,了解和感受生态环境治理、生态修复工作所取得的成就。

在工作人员的带领下,大家来到生态湿地的科普长廊。工作人员告诉大家,新塘塘、北郊河流过来的水,经过湿地一系列净化过程后,再通过泵站输送进入石臼漾水厂,经沉淀—过滤—消毒等工艺处理就能得到符合标准的生活用水。

此次活动,部分居民代表还带上了孩子。通过实地探访,让大家了解了更多关于水源保护知识和自来水厂生产运行知识,而且也深刻感受到了生态环境的变化。

东升社区 《民法典》学习进社区

■社区播报员 高晨霞

“父母离婚后孩子的抚养权归谁”“离婚冷静期制度是怎么样的”……近日,东升社区组织居民一起学习《民法典》。

《民法典》被称为“社会生活的百科全书”。在学习会上,讲课老师找了十个案例进行讨论和分析,图文并茂地具体问题具体分析。听了这些案例分析,大家更清楚明白了“离婚冷静期”“继承法”“居住权”等专业法律词汇。

“我们希望通过这样的学习,进一步提高妇女群众的法治观念,增强妇女群众运用《民法典》维护自身权益、化解矛盾纠纷、用法律维护自身合法权益的意识。同时,也提高了妇联干部运用《民法典》维护妇女儿童权益、化解矛盾纠纷、促进社会和谐稳定的能力和水平。”社区相关负责人表示。

记者 蒋或森 整理日期 9月15日

## “农益家”惊喜转转乐 “滕益带货官”助残带货两不误

■记者 蒋或森 通讯员 沈筠

在我们身边,有这样一群人,他们的身体有着先天或后天因素造成的残疾,他们家里有着年迈老人,膝下有着还在上学的孩子,经济困难的他们,凭自己的力量拿着微薄的收入。为更好地帮助贫困残疾农户,近日,新塍镇“滕益带货官”推出了“滕益拼团购”“农益家转转乐”等活动,通过农产品“带货”,帮助扩大销路,加大对贫困残疾农户的帮扶力度。

称重、戴上编号牌、装笼……一大早,“滕益带货官”们来到了农户家中集中采购鸭鹅。自“农益家”项目开展以来,“滕益带货官”紧跟电商销售模式步伐,以便民服务活动为契机,联合开展“农益家转转乐”优惠活动。只需订购土鸭土鹅,即可获得一次抽奖机会,来到现场的“滕益带货官”们,凭着自己的“幸运小手”领取了精心准备的优惠和礼品。部分已经订购但无法到场的“带货官”们,社工们还专门贴心地录了抽奖视频发送给他们。“滕益拼团购”则只需满20人即可成团,成团后,

鸭鹅单价低至12元/斤。一系列活动让“滕益带货官”带货量猛增,当这些鸭鹅被分销到各地,市民收获了美味,农户们则缓解了经济压力。

如今,“滕益带货官”们深入扶贫一线,面对面地去了解、去感受低保残疾户的困难和生活情况,真实的场景、实实在在的产品,“滕益带货官”还链接自己的资源做起了“滕益代购”。

经过几次的带货经历,农户们也变得更加积极主动,主动挑起鸭鹅运送的重任,每次都把预订的鸭鹅装笼提前送来。“随着鸡鸭鹅的订单随递递增,农户的脸上少了愁容,多了笑容和光彩。”志愿者小钱告诉记者,此外,他们还帮助登记编号,给鸭鹅们戴上专属“身份证”,保证预订的每一只鸭鹅都是鲜活的“滕益带货官”专属款。

接下来,“滕益带货官”还将联合党员志愿者及贫困残疾户,为大家带来更多的活动和福利,把新鲜又好吃的优质土鸭土鹅带入爱心市民家里,同时把销路打开,给贫困残疾农户带去更多生活的希望。



### 求学路上“芋艿帽”

昨天一早,在秀洲区启蒙路上,一名上学的小朋友从家里取来一支硕大的芋艿叶,顶在头上遮雨,趣味十足。

■摄影 记者 冯玉坤

## 19名巾帼“小小苏”传递税务“她”力量

■记者 陈曦 通讯员 杨星 顾淑媛

“您好,缴税可以扫码吗?”“我做了一个工程,想开发票,应该怎么办?”近日,走进秀洲区税务大厅,秀洲区税务局的巾帼“小小苏”成员俞珂儿面对“纳税人”一连串的问题,逐一耐心答复。

今年初以来,秀洲区税务局的19名巾帼“小小苏”以便民办税优质服务、减税降费落实处、履职尽责担当的铿锵风采谱写了“税务蓝”里的一抹“巾帼红”。

线上发力 跑出“巾帼”服务“加速度”

自便民办税春风行动开展以来,秀洲区税务局巾帼“小小苏”们争先推广“非接触式”办税便利性,积极推进“最多跑一次”向办税“跑零次”延伸。

截至8月底,在巾帼“小小苏”长期“线上推广+操作手册+线下耐心全程辅导”的不懈努力下,秀洲区纳税人网上办税率达到97.52%,其中发票代开、发票申请、纳税证明开具等高频涉税业务已实现100%线上办结。

“多亏了税务大厅小姑娘一次次不厌其烦地通过电话连线

教我使用‘支付宝’APP办理涉税业务,现在办税不但没有多头跑、反复跑,而且一次都不用跑了,这可给我们大大减负了。”嘉兴市宏宇新材料股份有限公司财务人员徐勤华说。

同时,巾帼“小小苏”们还积极落实“容缺制”办税服务,坚持“信用+监管”双线并进,并结合邮寄资料、电子传单等线上资料补交方式,打通“最多跑一次”的“最后一公里”。

政策给力 唱出“巾帼”惠企“好声音”

“先是税企交流群推送,再

是电话解答,紧接着是政策享受的落实跟进,在税务大厅‘税花’们的政策‘全垒打’帮助下,我们政策明白了,也享受了。”嘉兴市某酒店财务负责人顾经理的一番话,说出了很多纳税人、缴费人的心声。

自疫情发生以来,为积极落实各项减税降费优惠政策,巾帼“小小苏”成员们在大厅岗责已有分工的基础上,将“线下”办税进一步拓展至“线上”服务,形成政策推广全岗凝心做、政策辅导线上专人解、政策落实后台加快批的惠企专岗服务,确保纳税人、缴费人税费政策应知尽知、

税费优惠尽享尽享。

“我们巾帼‘小小苏’服务团就是要用‘匠心’般的税务好服务,来不断提升企业发展的幸福指数,为产业链条上的奋斗者们‘踏浪’前行添一份税力、尽一份税心。”秀洲区税务局巾帼文明岗岗长蔡月华坦言。

此外,在“暖巢行动”中,巾帼“小小苏”们利用周末休息时间,积极参与结对帮困,为孤寡老人、残障人士等弱势群体送去生活保障和爱心照料。面对留守儿童可爱的笑脸,“小小苏”们陪小朋友讲故事、玩游戏,充分诠释税务“她”力量的强大动能。

讲文明树新风 公益广告

# 文明你的语言 优雅你的举止

中共嘉兴市秀洲区委宣传部 宣  
嘉兴市秀洲区精神文明建设委员会办公室