



安徽疾控提醒：冬季注意预防老年人跌倒

星报讯(记者 马冰璐) 近年来,随着我国人口老龄化加剧,老年人跌倒的情况不断增加,据WHO数据显示,每年全球约三分之一的≥65岁老年人至少会发生一次跌倒,老年人跌倒后果很严重。跌倒是我国老年人因伤害就诊的首位原因,也是我国≥65岁人群第一位伤害死因。12月11日,安徽省疾控中心提醒,进入冬季,天气变化可能影响老年人的行为习惯,进而增加跌倒的风险。

预防老年人跌倒,应注意以下几点:积极调整行为方式,养成“三个30秒”习惯,即睡觉醒后在床上躺30秒,下地前在床上坐30秒,站起后停(稳定)30秒,之后再站起逐步活动。老年人的日常衣着也很重要,应穿合身衣裤,不穿过长、过紧或过宽松的衣裤。选择鞋子的时候,应选择合适、安全的鞋,这对于保持身体稳定性有十分重要的作用。

加强运动锻炼防跌倒。老年人应科学选择适合自身的运动形式和强度,比如健步走、慢跑、太极拳、八段锦等,遵循量力而行、循序渐进原则,养成规律运动的习惯。

外出养成安全出行习惯。上下台阶、起身、乘坐交通工具和自动扶梯时站稳扶好,放慢速度,避免“忙中出错”。出门前关注天气预报,夜晚、雨雪天气尽量减少出行。

进行居家环境适老化改造。卫生间、厨房等易湿滑的区域可使用防滑垫,安装扶手;去除门槛、家具滑轨等室内地面高度差;室内照度合适,在通往卫生间的通道安装夜间照明灯。

谨遵医嘱用药。老年人经常多病共存,同时服用多种药物,有的药物可能有导致头晕、肢体无力等副作用。就诊开药前,老年人要向医生说明正在服

用的药物,谨遵医嘱用药;了解药物的副作用;使用了作用于中枢神经系统、心血管系统的药物后,动作宜缓慢,预防跌倒。

科学选择、使用适老辅助器具,主动使用手杖。选择手杖时,老年人应亲自试用,重点关注手杖的手柄、材质、长度和底端是否平整。



坚持“四步走” 走好法治乡村建设路

星报讯(记者 沈娟娟 通讯员 丁柳) 近年来,合肥市包河区淝河镇黄镇村坚持党建引领法治乡村建设,以提升人民群众的获得感、幸福感、安全感为落脚点,全力推进“民主法治示范村”创建“四步走”。2023年6月,黄镇村被合肥市司法局、民政局命名为“合肥市民主法治示范村”。

坚持党建引领,筑牢法治乡村“信念感”。黄镇村坚持以党建为引领,推动民主法治建设与党建工作深度融合,健全村两委学习、培训制度,制定年度学习计划,把法治教育融入党员教育和管理,发挥党员带头示范作用,带动全村群众共同参与民主法治示范村创建。

坚持法治教育,营造普法学法“氛围感”。按照“八五”普法规划,制定普法宣传教育工作计划,充分利用新时代文明实践站、法治书屋等阵地,扎实开展

宪法、民法典等普法宣传。另外,积极落实妇联、共青团、关工委、工会、劳动和社会保障等部门普法责任,加强妇女、未成年人、老年人、劳动者等群体的法治宣传和法治教育。

坚持规范管理,增强民主监督“实效感”。切实推行重大事项“四议两公开”民主监督制度,依托“小微权利监督一点通”平台,实现线上线下党务、村务、集体“三资”管理等透明公开。同时,大力推进村级人民调解委员会规范化建设,健全法律明白人队伍,聘请法律顾问等,不断提高村级法律工作的专业性。

坚持综合治理,提升人民群众“安全感”。坚持与平安建设相结合,加强部门间联动,重点关注征迁安置、环保、回迁小区建设、安全生产等领域问题,坚持预防在先、化解在前,不断完善矛盾纠纷多元化解机制,健全稳定风险源头预防机制,全力维护社会和谐稳定。

消防安全培训 筑牢安全防线

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 尹巧云) 为进一步抓好消防安全生产,有效落实平安建设,提高居民安全意识,增强居民自救以及应急处置能力等,12月8日,合肥市南岗侯店村联合航空新城小区物业组织开展“消防安全培训,筑牢安全防线”活动。

此次消防安全培训主要针对小区所有沿街商户进行一次全面、系统的培训。活动一开始,消防志愿者首先将准备的灭火器的分类和设置情况以及其他消防器材的名称和功能向大家进行了介绍,随后以示范的形式教授他们如何正确使用灭火器、消防栓、灭火毯等消防器材进行灭火,并就用电、用气注意事项和安全逃生等知识进行了详细解说。

“非常感谢社区和物业组织的这场培训,刚才拿到灭火器实际操作时非常紧张,现在学会如何使用灭火器灭火了。”一家刚经营不久的快餐店老板说道。通过此次培训,商户们纷纷表示受益匪浅。

据物业介绍,航空新城沿街门面共有40多家,其中就有20多家经营餐饮和小吃店,当天参加培训的有将近40人。

“预防为主,生命至上”,消防安全生产关乎群众生命和财产安全。“我们希望通过不断地开展安全隐患排查整治,一点点消除安全隐患,再通过消防安全培训来时刻敲响安全警钟,为群众安全保驾护航。”侯店村一工作人员说道。

用情帮扶社区矫正对象回归社会

星报讯(记者 沈娟娟) 一大早,合肥蜀经开司法办就来了一个年轻女孩,她是来报到的,因盗窃罪被合肥市蜀山区人民法院判处管制一年,并处罚金二千元,缓刑考验期一年。蜀经开司法办采用“柔性”教育引导,全面实施政府主导、社会参与、家庭扶持的“三位一体”帮扶机制,帮她树立生活的信心。

这名女孩名叫张小云(化名),年龄19岁,入矫后,蜀经开司法办对其进行入户家访,了解到张小云长期与父亲关系紧张,几乎不交流,其父也显得非常焦虑,恳请司法办帮助女儿走出“泥沼”,重获新生。

在通过多次家访了解情况后,蜀经开司法办

定了精准社区矫正方案。

“我们一方面协助其规划生活,改变目前生活状态;另一方面引导其与父亲及家庭加强沟通,同时鼓励其坚持认真工作,重新建立积极向上的精神面貌。”相关负责人介绍,矫正小组成员还通过心理健康教育,帮助张小云学习了解如何正确认识自我和不断完善自我、如何提高处理家庭问题的能力、如何加强自我心理调节等方面的知识和技巧,通过运用心理学专业方法,逐渐矫正其不良心理和行为习惯,促进其个体身心健康,展望美好未来。

目前,张小云已有所感悟,表示会配合司法办好好矫正,努力工作,好好生活。

一句话新闻

11月30日,合肥市淝河镇老官塘社区城管办在小区物业公司工作人员的协助下,对淝河佳苑小区菜地开展集中整治行动,共铲除违规菜地面积约100平方米。 记者 马冰璐 通讯员 范良玉

陆集社区 开展爱国主义教育主题活动

星报讯(记者 沈娟娟 通讯员 殷芸 胡慧琳) 在第十个国家公祭日即将来临之际,合肥市包河区骆岗街道陆集社区团总支、合肥市蜀山区阳光公益服务中心联合合肥工业大学土木与水利工程学院测绘工程2023级1班团支部开展“勿忘国耻,缅怀先烈”主题志愿活动。

“巍巍金陵,滔滔大江,钟山花雨,千秋芬芳。一九三七,祸从天降,一二一三,古城沦丧。”志愿者通过PPT讲解日军犯下的滔天罪行、赞颂中国人民抗战的英勇精神,警示大家勿忘国耻、勿忘民族曾经的苦难,勿忘苦难中逝去的生命,勿忘所有英勇献身的英烈和为国做出贡献的人们,勿忘曾经的战争创伤,为了中华民族伟大复兴,吾辈要戮力同行。面对任何形式的极端主义和邪教保持警惕,青少年要认清邪教的危害,积极维护社会稳定。

志愿者引导小朋友通过手叠和平鸽活动,时刻牢记历史、珍爱和平。通过寓教于乐的方式,加深孩子们对于珍惜和平重要性的理解,同时提高他们识别和抵制邪教的能力。

通过本次活动,孩子们受到了一次爱国主义教育的精神洗礼,增强历史责任感和使命感。在他们心中树立反对邪教的正确观念,为构建和谐社区贡献力量。

医保惠民生 政策下基层

星报讯(记者 赵汗青 通讯员 许云) 12月6日,肥东县医保局在张集乡召开“医保服务惠民生 政策宣传下基层”集中培训会。

会上,肥东县医保局袁大伟主任现场通过PPT演讲,面对面职工医保及居民医保政策进行详细讲解,主要围绕三重保障制度,重点宣传基本医疗保险参保缴费、就医报销待遇、异地就医备案、医保电子凭证、职工医保门诊统筹、重特大疾病医疗保险和医疗救助、慢性病门诊等内容,并对现场听众所提出的医保问题一一答疑解惑。

肥东县医保局将继续推进服务走基层活动,持续宣讲医保政策,努力实现医保政策宣传常态化,扩大医保政策宣传的覆盖面。