

# 做快递员贴心的“娘家人”

## 我市快递行业工会联合会成立

民生头条

来自全市12家快递行业50余名企业代表参加了仪式。

经过认真的筹备和周密的安排,职工代表大会成立仪式进行得非常顺利,会议听取了快递行业工会联合会成立筹备工作报告,并严格按照《工会基层组织选举工作条例》的相关规定,选举产生联合工会主席、副主席、经审委员和女工委委员,并签订集体合同。新当选的委员同志就如何做好今后工作进行表态发言,纷纷表示将进一步积极履职尽责,全力为四平市广大快递行业会员服务,当好“娘家人”。

此次快递行业工会联合会的成立,是全市保障快递小哥合法权益工作的里程碑,标志着快递从业人员正式有了“娘家”。在筹备的过程中,市邮政管理局种下的颗颗果实压在每一位快递员的心坎里,有种沉甸甸的幸福感和满足感,“这一年里,我想大家都感受到了组织的关

心关爱,从知道筹备工会开始,我们就一直在期待,除了福利以外,以后快递员有了问题就知到哪里解决了。”申通快递总经理丁冬表示,未来他们将以工会的成立为契机,更好地为员工服务。

市总工会和邮政管理局对新成立的快递行业工会联合会提出要求和希望,希望发挥快递行业工会纽带桥梁作用,让快递员真正感受到加入工会的温暖,让他们有更多的获得感、幸福感、安全感,为推动我市快递业高质量发展作出新的更大贡献。

快递行业即将进入业务旺季,未来,将在市快递行业联合会的带领下,放开手脚,大胆工作,认真履行职责,充分发挥工会的职能作用,既维护好企业的利益,又维护好职工的权益,



抓好工会的各项基础建设,真正把工会建成“职工之家”。

工会是职工利益的忠实代表者和维护者,下一步,市邮政管理局将创新工作方法,以普惠活动为载体,持续开展关心关爱系列活动,以服务经济发展为中心,找准工作结合点和着力点,加强职工文化和企业文化建设,着力健全和完善利益协调机制、矛盾调处机制和

权益保障机制,教育引导职工依法理性表达利益诉求,做到急职工之所急、想职工之所想,不断增强新就业形态劳动者对工会组织的认同,将党和政府以及工会组织的温暖送到职工群众的心坎上。进一步团结引领新就业形态劳动者,为企业的华丽转身腾飞发展,为四平市快递行业的高质量发展,为振兴四平经济而努力奋斗。



为做好新时代理论宣讲工作,为经济和社会高质量发展提供强大的精神动力和智力支持,近日,志愿者走进梨树县八里庙村文化大院为百姓进行理论宣讲学习。

全媒体记者 杨舒然 摄

# 为居民排忧解难 打造文明和谐社区

## 丰茂社区为群众办实事获赞

社区那些事

本报讯(全媒体记者 刘莉 通讯员 郝悦彤)“太谢谢你们了,你们处理突发事件的效率太高了。为了帮我家

抢修电路,你们牺牲了周末休息时间,现在电路修好了,安全隐患也排除了,我放心啦。”近日,家住铁西区英雄街丰茂社区青春小区72号楼的王阿姨,向社区工作人员放弃休息时间帮她解难题表达谢意。

据了解,几天前王阿姨发现她所住的楼外墙处有根电线时而发出火花,她怀疑是电线老化引起的,如果

引发火灾,或导致居民家用电器受损,后果不堪设想,王阿姨立即向社区反映了情况。

社区高度重视,网格员立刻到现场查看情况,同时联系110、供电公司,及时安排电力抢修人员。为了避免群众围观引起事故,网格员们在现场不断向围观群众做着解释和劝导工作。经过抢修人员的努力,电路很快修复好。

社区群众纷纷赞扬社区党委积极应对突发事件的举措。丰茂社区一贯坚持“为居民办实事、解难事、做好事”的工作宗旨,为百姓解决实际困难。此次突发事件的迅速化解,充分体现了社区党委围绕“我为群众办实事”实践活动,把为居民排忧解难当作社区工作的根本,打造了文明、和谐的社区新风尚。

# 破解医养结合的难点堵点

街谈巷议

推进医养结合是优化老年健康和养老服务供给的重要举措,是积极应对人口老龄化、增强老年人获得感和满意度的重要途径。“十四五”期间,我国人口老龄化进一步加速。截至2021年底,我国65岁及以上人口占总人口的14.2%。据中国人口与发展研究中心预测,到2025年,65岁及以上的老年人将达到2.21亿。医养结合跨越了传统养老观念中只强调单一“养”的服务内涵,更加注重养老服务与医疗服务的融合。医养结合的优势在于整合医疗和养老两方面的资源,在提供养老服务的基础上,利用医疗技术为老年人提供预防保健、疾病诊疗、康复、护理等专业化医疗服务。

近年来,我国医养结合政策不断

完善,取得积极进展,但仍存在居家社区医养结合服务能力不强、机构医养结合资源供给不足、医养结合人才队伍建设滞后等短板和弱项。因此,推动医养结合高质量发展,必须着力破解难点堵点问题,不断满足老年人健康和养老服务需求。

医养结合,“养”是基础,“医”是核心。在提供居家医疗服务方面,要聚焦失能、失智、慢病、高龄、残疾等重点老年人,以家庭病床和上门巡诊等为手段,确保这些人群在家中能够获得所需的医疗服务。推进“互联网+医疗”服务,为有需求的老年人提供便利的居家医疗服务。在增强社区医养结合服务能力方面,要鼓励有条件的社区卫生服务机构等利用现有资源,内部改扩建一批社区医养结合服务设施,重点为有困难的老年人提供服务。发挥中医药和中西医结合在养生保健、慢性病

防治等方面的优势,推动中医药进家庭、进社区、进机构。

针对家庭医生签约服务不到位、上门医疗服务供给不足等问题,需要破除体制机制障碍,完善价格、医保等支持政策,充分调动有关机构和人员的积极性。要在做实老年人家庭医生签约服务的基础上,稳步提高重点老年人家庭医生签约服务覆盖率。在提供基本公共卫生服务基础上,基于老年人差异化健康需求,设计个性化家庭医生签约服务包,做细做实老年人家庭医生签约服务。公立医疗卫生机构为老年人等人群提供上门医疗服务,采取“医药服务+上门服务费”的方式收费。上门服务费可由公立医疗卫生机构综合考量服务半径、人力成本、交通成本、供求关系等因素自主确定。

人才资源是医养结合高质量发展的根本。针对医养结合人才不足等问题,需要多渠道引育才,引导

医务人员从事医养结合服务,壮大失能照护服务队伍。要加快推进医疗卫生与养老服务紧缺人才培养。鼓励普通高校、职业院校增设健康和养老相关专业和课程,扩大招生规模。鼓励医务人员特别是退休医务人员到相关机构从事医养结合服务,并建立相关激励机制。加强对以护理失能老年人为主的医疗护理员、养老护理员的培训。鼓励志愿服务人员为照护居家失能老年人的家属提供喘息服务。

医养结合是一项长期的系统工程,事关千家万户福祉。我们要坚持问题导向,重点解决医养结合发展不平衡、不充分的矛盾,扩大服务供给,精准对接需求,补齐短板弱项,用心用情用力解决好老年人的急难愁盼问题,推进医养结合高质量发展,让人民群众有更多获得感、幸福感、安全感。

(白剑峰)

# 为梦想而努力的“95后”小伙

全媒体记者 白若楠



精致小巧的花砖,舒适的座椅,一把金色的电动剃刀,流行的音乐……这些深受年轻人追捧的细节无一不彰显了这家美发店老板是懂得追赶潮流的年轻人。老板刘希文说,把一些自己喜欢的东西摆放在美发店中,为的是让每一位走进店里的顾客都能有个好心情。

刘希文的小店位于铁东区北二纬五马路,是一家以造型为主的美发小店。“我当时想学美发的想法特别简单,就是想为自己设计喜欢的发型。为了让自己的想法变成现实,我报了一个学习美发的学校,谁想到拿起了这把剪刀,就再没放下过。”刘希文笑呵呵地说。

谁的创业之路都不是一帆风顺的,刘希文从美发学校毕业初期,也曾处处碰壁,因没有实践的机会,消沉过一阵子。“在我最消沉的那段时间,我父亲跟我说,‘你已经学了六年的剪发,如果现在轻言放弃了,你以

后还能做成什么事?’因为我父亲的这一句话,我在2016年毅然到了天津,开始了我正式的剪发生涯。”刘希文说。

历练了一段时间后,因挂念在东北老家的父母,刘希文放弃了在天津丰厚的薪水,回到四平的美发店打工。在此期间,他不断地积累知名度和客源,继续学习更加流行和新潮的发型发色,在积累了一定的人脉后,刘希文的小店正式营业。

刘希文作为一名年轻的老板,不仅深知现在年轻人的喜好,而且也能根据不同年龄的人设计出合适的发型。也有人质疑,这么年轻的老板,怎么能为中老年人设计发型?对此,刘希文说:“我上美发课时,老师跟我说,只有用充满爱的眼睛,才能发现不同年龄的人不同的美,才能给更多年龄段的人设计出更合适的发型。”

今年3月,刘希文的小店也遭受到了考验,面对不景气的生意,刘希文丝毫沒有放弃的念头,不仅加大了优惠力度,还新增了各类促销活动。“无论什么情况,我都会一直坚持下去,不仅是为了圆我曾经的愿望,更多是为了不负这些支持我的人的希望。我相信,只要坚持过了这段艰难的时期,未来一定会更好。”刘希文信心满满地说。

# 精准发力强举措 聚焦民生见实效

## 铁西区英雄街道稳步推进“平信办”小程序宣传活动

本报讯(全媒体记者 孙莹 通讯员 尹成龙)自“基层建设年”活动开展以来,铁西区英雄街道始终围绕“为民服务解难题”倾听居民诉求为主线,以解决好群众最关心最直接最现实的问题为侧重,开展宣传市政法委推出的“平信办”小程序活动,促进民生工作取得实效,确保群众事情有人听、有人管、办到位。

广宣传,提高群众知晓度。英雄街道持续开展民生渠道建设常态化宣传,形成长流水,不断线的工作格局,并充分利用核酸检测、网格微信群、宣传资料等多种方式扩大宣传范围,让群众人人知晓。

细核实,保障民生基础工作。

英雄街以“平信办”小程序平台为载体,扎实做好民生工作信息编报,形成群众问题领域数据,挂图作战,逐一解决、定期回访,推动民生工作科学化、精细化管理。同时,加强完善“平信办”小程序信息台账管理,做到建档全、台账清、数字准、情况明。

强融合,群众问题加快解决。英雄街道将“平信办”小程序与“我为群众办实事”进行深度融合,补齐民生短板,解决群众感受突出的难题,办成惠及民生的好事实事。真正把保障和改善民生作为根本任务放在心上、抓在手上、落在实处的宗旨意识、为民情怀和务实作风,助推民生工程快速实施。

科普之翼  
四平市科协 四平日报社



# 老年人跌倒的预防

## 一、老年人跌倒的原因:

1、跌倒的发生通常不是单一因素作用的结果,与老年人身体机能、健康状况、行为习惯、药物使用、穿着、周围环境等多方面因素有关。衰老可导致身体平衡能力下降、肌肉力量变弱等机能改变,是增加老年人跌倒风险的重要生理性因素。

2、穿鞋底不防滑、鞋跟较高的鞋,不合身的衣裤,行为动作过快,进行不适合身体条件的运动等行为会增加跌倒的风险。地面湿滑、不平、有障碍物,照明不足,起身时缺乏支撑物,家具过高、过低或摆放不合适等,是导致老年人跌倒的常见环境因素。

3、神经系统疾病、心血管疾病、眼部疾病、骨骼关节疾病、足部疾患、认知障碍等疾患,作用于中枢神经系统、心血管系统等系统的药物,同时服用多种药物会增加跌倒风险。

## 二、老年人跌倒的预防:

1、起床时清晨是心脑血管疾病的高发时段,血压、血糖等指标可能不稳定,易令人产生头晕、眼花、胸闷等症狀。

建议:睁眼后先在床上躺1分钟,然后慢慢坐起,等1分钟后,再将两脚放在地上,这样可防止缺血引起的摔倒。

2、起床时的血压变化会造成脑供血不足,易造成短时间头晕,加之夜间光线昏暗,老人视力差,极易摔倒。

建议:床边装一个小夜灯,将房间过道的杂物清除,卫生间放个防滑垫和扶手;腿脚不好的老人千万別怕麻烦,起床时尽量叫醒家人。

3、洗澡时老年人身体弱、平衡力差,如果浴室狭小、地面湿滑、温度过高,很容易摔倒。

建议:洗澡不宜超过15分钟,浴室门不要反锁;可带个防滑小板凳,坐着洗既省力,又不用担心摔倒;浴室地面应采用防滑瓷砖,并铺设防滑垫,尽量安装扶手或固定物。

4、等车时长时间站立、排队,老人易体力不支,加上公交车进站时突然快速移动,人群拥挤,极易摔倒。

建议:错峰出行,避开早、晚高峰;等候时不要一直坐着或站着,可在原地多活动活动关节。

5、乘扶梯时老年人肢体不够协调,乘扶梯时掌握不好节奏,很容易摔倒。

建议:尽量选择乘直梯,如果只能选扶梯,应保持双脚等肩、分开站立的姿势,抓紧扶手。

(来源:吉林科普微窗)