

全球洗手日 喊你坚持“洗手”

医生提醒规范洗手是预防疾病传播最有效最简单的方法之一

台传媒记者李筱筱

10月15日是全球洗手日,你有听说过吗?前几年,受疫情影响,洗手成了市民日常“小而重要”的事,市民走在商超、饭店,自觉随手挤压洗手液洗手,成了家常便饭。走访中,记者发现,如今,一些市民的洗手习惯发生了一些变化。

10月14日中午,椒江的张女士下班回家,用清水冲下手,便开始洗菜切菜、炒菜。“现在,外出回来,手没有明显脏,就简单地用清水冲一冲或干脆就不洗了。”张女士说,疫情那几年,相对比较谨慎些,会经常用杀菌洗手液洗手。

很多人虽然天天洗手,但并不掌握正确洗手的方法。洗手可不是“冲一下”了事,如果做不对,很可能就白洗了。

台州医院院感科副主任赵燕君表示,规范洗手,是预防疾病传播的最有效、最简单的方法之一,特别是小孩子,由于自我保护意识和免疫力相对较弱,忽视手部卫生,导致腹泻、手足口病等疾病的传播概率大大增加。

如何正确洗手?赵燕君提醒,洗手时使用流动水冲洗,洗手时使用肥皂、香皂、洗手液等清洁用品,揉搓双手时长不少于15秒。

可以遵循“六步洗手法”,即第一步,掌心相对,手指并拢相互揉搓;第二步,手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行;第三步,掌心相对,手指交叉指缝相互揉搓;第四步,弯曲手指关节在掌心旋转揉搓,交换进行;第五步,大拇指在掌心旋转揉搓,交换进行;第六步,五指并拢,指尖在掌心旋转揉搓,交换进行。

为方便记忆,小朋友洗手时,可以记住以下洗手顺口溜:掌心对掌心;手心压手背;十指交叉摩;手握关节搓;拇指围轴转;指尖掌心揉;手腕别放过。

赵燕君强调,洗手时不用肥皂或洗手液,并不能有效去除手部污垢,大量病原体依然停留在手上,简单冲冲水等于白洗。洗完手后,擦干宜用纸巾。

赵燕君提醒,日常生活中,餐前便后、准备食物前、处理生食后、做家务及处理垃圾后,户外活动后、咳嗽或打喷嚏后、去公共场所后、接触公共物品后等情景下应每次都洗手。只有每个人都认真做好手卫生,才能真正做到预防感染。



守好师生“盘中餐”

近日,天台县街头镇中心小学开展了一场主题为“诚信尚俭,共享食安”的食品安全宣传周活动,将清廉建设有机融入其中,让师生更为关注食品安全,构建健康、清正的校园环境。学校还成立了由家委会代表组成的食堂监督小组,定期审查食堂各个环节,确保食品采购等流程符合安全标准,做到公正透明。

台传媒通讯员陈宇摄

松门志愿者联合爱心商家搭建爱心驿站

“爱心下午茶”为困难群众送爱心

新闻37℃

台传媒通讯员江文辉文/摄

“昨晚我们收到26份点心,其中一份是蛋糕,这些点心下午放在镇里的岭商老年助餐点派送。”10月9日一大早,曾获得“中国好人”称号的温岭市益善好人志愿者服务中心理事长毛道国驱车来到松门镇四甲村,将一份爱心蛋糕放到受益对象吴优家门口,并发信息叫他来取。

应运而生

毛道国是温岭交旅集团下属温岭城乡公交公司204路的车长,松门镇南塘一村村民,2020年11月,他联合一众爱心人士创办了温岭市益善好人志愿者服务中心,服务对象为尿毒症患者、困难老人、困境儿童、困难残疾人家庭等。去年,该服务中心开展了“益善满城”尿毒症患者及困难老人关爱项目,志愿者参与人数348名,受益人数达到766人次。

前段时间,松门镇民政办将岭商老年助餐点交由服务中心管理,毛道国便想到为困难老年人提供生活帮助,至今已开展多场爱心助餐活动,除了为老人们提供免

费的血压、血糖检测等服务,还组织文艺小分队为他们送文艺表演。

助餐点里还设置了观影区,在这里还可以观看电影。“岭商是松门的一个新兴商圈,人流比较多,居住着许多老年人,我们想到把助老服务与关爱户外劳动者结合起来,在服务中心党支部、工会的牵头下,我们启动了‘益善满城@爱心下午茶’公益服务项目,尽量为他们提供冷可取暖、热可纳凉、渴可喝水、累可歇脚的场所,让他们更有获得感、安全感和幸福感。”毛道国说。

为使“爱心下午茶”能够长久地运行下去,该服务中心与玫瑰麦田松门店、金味西饼屋等爱心商家进行对接,由他们提供点心。每天晚上关店前和每天早上开店前,毛道国都会和志愿者一起,到爱心商家取捐赠的点心。

爱心传递

“我们这个现做的奶油蛋糕,建议放到冰箱里冷藏,不然奶油会变质。”玫瑰麦田松门店店员徐娅函一边把多余的糕点放到箱子里,一边交待志愿者注意事项,“参加爱心下午茶活动,既可以让更多困难群众享受点心,也避免了食材浪费,一举两得。”

岭商老年助餐点的开门时间为下午3时,听说有“爱心下午茶”活动,附近环卫工人及周边老人纷纷赶来喝茶、聊天,做健康检查。



毛道国在整理刚接收到的爱心点心。

林冬领负责清扫育英南路至松门派出所段路面,由于该路段紧邻繁华的岭商广场,保洁工作量比较大。“忙的时候吃饭都顾不上,下午4点半到助餐点吃点爱心点心,干活也有力气了,真的是很感谢这些爱心人士。”

松门某外卖平台负责人贺妙收到温岭市益善好人志愿者服务中心工会负责

人发的信息后,马上在外卖骑手群里进行了转发。

服务中心工会负责人介绍,岭商老人助餐点就像一个爱心驿站,9月25日试运行以来,已累计收到爱心点心360份。目前,“爱心下午茶”项目还在争取更多爱心商家参与,共同为户外工作者及困难群体搭建“温馨港湾”。

“以书换蔬”,让爱无碍

本报讯(记者李筱筱)“用书换蔬菜,绿色又健康。”10月13日至14日,在椒江区海门街道戚继光纪念馆旁的一块空地上,不少市民拿着书籍现场兑换玉米、茄子、黄瓜、花椰菜等新鲜蔬菜,通过互换方式,打开市民参与公益新方式。

原来,这是我市公益组织“野菜艺术

家”开展的以“书菜计划”为主题的“以书换蔬”活动,书籍置换要求为书籍需适合12周岁以下儿童阅读。

据悉,这些蔬菜皆由台州希尔顿酒店和公益组织“野菜艺术家”购买,置换的每一本图书将捐赠给台州市畅听听觉言语康复中心的听力障碍儿童,图书惠及30多名听力障碍的儿童。

现场,新鲜秋季时令蔬菜琳琅满目,不少路过的市民被吸引,纷纷回家拿着闲置书籍前来置换,不乏诸多小朋友参与。“《寻宝记》等书籍我都看完了,闲置在家里可惜,正好可以通过这次活动把书送给听力障碍的儿童,让书再次发挥作用,非常有意义。”家住东方花园的五年级学生丁同学说,她

置换了9本书。

据了解,活动首日,就收集了近50本书籍,2天共收集书籍上百本。公益组织“野菜艺术家”负责人陈佳维表示,通过“以书换蔬”,既可以闲置书籍二次利用,实现资源再利用,助力低碳,又可以让大家关注到听力障碍的儿童群体,帮助听力障碍的儿童,让爱无碍。

快人快语

爱心不分大小都很美

谷尚辉

公益组织“野菜艺术家”开展的以“书菜计划”为主题的“以书换蔬”活动,置换的每一本图书将捐赠给台州市畅听听觉言语康复中心的听力障碍儿童。

温岭市益善好人志愿者服务中心启

动了“益善满城@爱心下午茶”公益服务项目,把助老服务与关爱户外劳动者相结合,为他们提供冷可取暖、热可纳凉、渴可喝水、累可歇脚的场所,让他们更有获得感、安全感和幸福感。

近年来,我市以培育和践行社会主义核心价值观为根本,涌现出一批传承中华

美德,体现时代精神的道德典型及志愿者。大家都在以这些人作为榜样,踊跃组织或参加各种公益活动,做着力所能及的公益。

当大家在活动中通过付出和助人,收获了自我实现的快乐的同时,也在推动更多人去做公益。这本来就是一种双向互动的良性循环。

献爱心不拘于形式、不论身份、不分场合、不分地点,我们怀着爱心去帮助他人,不仅是在改善他们的生活,也是在丰富自己的心灵。不管我们以怎样的方式去诠释与表达,爱心都能点亮人生之路。

爱心不分大小都很美,用爱心来做事,用感恩的心做人,是一种美好的生活态度。

天台医保:“三微”模式助推清廉建设

本报讯(记者李筱筱 通讯员刘冰莹)近日,天台县医保局结合党纪学习教育“警示案例库”网络视频和图文栏目案例等强化对党员的警示教育,组织干部职工分享正能量书籍,搭建线上“微书架”平台,提升医保系统干部职工的廉政意识和道德水平。

今年以来,天台县医保局启动“三微”工作模式,强化“微学习”,打牢廉政基础;用好“微分享”,深化廉政教育;开设“微交流”,聚焦清廉政议。把干部职工廉政教育融入日常,助推清廉医保建设走深走实、见行见效。

不仅如此,该局还利用内部局域网等

网络载体,宣传“清廉医保”工作,及时公布党风廉政建设相关信息,对医保反廉洁热点问题进行积极引导。

此外,该局还开展“清廉大家说”活动,由纪委代表、两定机构党员、机关单位党员干部等不同代表围绕“清廉”开展廉政小故事、说廉政建议、悟廉政体会,还结合医

保典型案例开展以案促改、以案促改“微党课”,促进党员干部筑牢廉洁防线。

天台县医保局相关负责人表示,该局积极探索“三微”工作模式,旨在打造一支具备新时代特质的学习型、开拓型、共富型医保干部队伍,积极营造风清气正的医保环境。

欢迎订阅2025年度《台州日报》《台州晚报》服务热线:88516333

读报 看更精彩世界

《台州日报》460元/份

《台州晚报》268元/份

台州各县(市、区)发行站地址电话



扫码订报

椒江发行站	市府大道358号	88516017	临海发行站	临海市洪池路4号	85310750	天台发行站	天台丰园路103号	83898738
黄岩发行站	黄岩区钟山新村137号	84232883	温岭发行站	温岭市太平街道怡园路60号二楼	86226689	仙居发行站	仙德小区18-6	87784936
路桥发行站	腾达路2129号	82453456	玉环发行站	玉城街道东城路104号	87211176	三门发行站	三门县海游街道交通路129号	83381019