

责编/林瑶 范科峰 美编/白杨 校对/杨志强

## 致全区广大党员干部群众的倡议书： 党员带头 群众参与 我们共同呵护“温馨港湾”

家是温馨的港湾，是爱人守候的万家灯火，无论是谁，走到哪里，家都是我们的精神归宿。当前，肆虐的病毒打破了家的宁静，扰乱了我们的正常生活，家人们唯有不避让，不屈服，手牵手、肩并肩，坚定信心，就一定能够战胜这个寒冬，迎来岁月静好，烟火如常。在此，我们再次向广大党员干部群众发出倡议：党员带头，群众参与，让我们共同呵护“爱的港湾”！

一个支部就是一座堡垒，一名党员就是一面旗帜，无论何时，党员干部始终是站在人民身前的抗疫铁军！关键时刻，各级党组织和广大党员干部要坚决扛起责任，组织发动居民群众积极投身疫情防控工作当中，以实际行动彰显使命担当。

要带头做家庭健康的“第一责任人”。广大党员干部要按时进行核酸检测，坚持做好家庭健康防护，勤洗手、多用淡盐水漱口、洗鼻腔，养成良好卫生习惯。在公共场所、户外场所和乘坐公共交通工具时全程佩戴口罩，保持安全社交距离。进入公共场所，主动扫码测温、出示核酸阴性证明。出现发热、干咳、乏力等症状时，立即向社区和单位报备，及时到发热门诊就诊，就诊途中做好个人防护。

每位居民朋友都是自己健康的第一责任人，是家庭幸福港湾的守护者。我们的生活简单一点，风险就降低一点。请您单位、家庭“两点一线”工作生活，倡导采用电话、网络等灵活办公方式，召开会议优先采用视频方式。非必要不前往人员密集场所和出现疫情地区，减少非必要的跨区域流动，错峰错时安全出行。

广大党员要以自身行动带动家人和身边人落实防疫措施，遵守防疫规定，及时关注权威部门发布的疫情动态，了解高风险低风险地区相关防控政策，通过微信工作群带头转发相关防控政策，教育引导监督身边群众主动如实报备、不瞒报不漏报，配合做好各项防控措施。

要带头做群众身前的抗疫先锋。广大党员干部要积极响应组织号召，主动担当、挺身而出，根据安排下沉支援，充实一线防疫力量，与属地党员干部群众并肩作战。在职党员要带头亮明身份，主动到所居住社区（村）党组织报到，积极参与核酸检测、卡口值守、居家人员服务保障等工作，让党旗在疫情防控一线高高飘扬！

走过向疫而行的寒冬，春风皆可治愈！让我们坚定信心，携手并肩，向光而行，共待春暖花开，共护温馨家园！

中共丰台区委组织部  
2022年11月19日

## 王少峰主持召开 区委常委会会议 研究《关于推进我区各级公共 卫生委员会建设工作有关情 况的汇报》等事项

本报讯（记者 乔晓鹏 王蕾蕾）11月18日下午，区委常委会召开会议，研究《关于推进我区各级公共卫生委员会建设工作有关情况的汇报》等事项。区委书记王少峰主持会议。

会议听取了《关于推进我区各级公共卫生委员会建设工作有关情况的汇报》，指出，要立足当前与谋划长远相结合，思考公共卫生委员会建设工作。各级各部门要进一步夯实公共卫生力量和公共卫生应急处置责任，把辖区内有能力、资源、专业特长的较大单位纳入体系。各级公共卫生委员会要发挥好公共卫生专家作用，用好身边资源。要坚持党建引领，加强社会动员，形成合力。

会议听取了召开丰台区红十字会第六次会员代表大会有关事项的汇报，指出，要认真学习贯彻习近平总书记关于红十字事业的重要指示批示精神，在常态化疫情防控背景下，红十字会要加强公共卫生体系和能力建设，要动员专业力量参与防控，发挥好社会救助、人道服务等作用。要强化宣传教育，引导公众增强自我保护意识，要做好会议组织筹备工作，从严落实防疫措施。

会议还研究了召开丰台区第十四次妇女代表大会、丰台区科协第九次代表大会等有关事项。

## 市疾控中心提醒您 居家防疫生活这样做

新冠肺炎疫情流行期间，做好居家健康防护至为重要。居民该如何更好安排居家防疫生活呢？

### 健康饮食 平衡营养是关键

保持健康的饮食可以提高身体对疾病的预防、抵抗和恢复能力。良好的营养能降低出现健康问题的可能性，对强化免疫系统也很重要。

### 居家清洁 家庭日常清洁和预防性消毒有讲究

日常情况下，家庭以卫生清洁为主，预防性消毒为辅，每日做好居家环境的清洁卫生和自然通风，衣服、被褥需经常清洗、晾晒。如确需预防性消毒，不直接使用消毒剂对人进行消毒。不使用高浓度消毒剂做预防性消毒。严格遵循消毒产品说明书使用，严禁超范围使用。

### 避免烟害 为健康一起来“熄”烟

远离烟草，可以增加身体抵抗疾病的能力。因此，对于吸烟者，建议立即戒烟，降低疾病风险。居家期间可通过深呼吸、喝水、分散注意力等方式抑制烟瘾。

### 科学运动 提高机体抵抗力

科学的运动有助于提高机体抵抗力。居家期间规律的身体活动，以个人参与的运动为主，避免影响到邻居的工作、学习和休息。可选择原地小步跑、八段锦、太极拳、瑜伽等。

### 规律作息 保持健康的基础

居家防疫，也需要尽可能保持生活规律，一日三餐按时吃饭；每天在相同的时间起床和睡觉，保证每天睡眠时间。减少电子设备的使用，确保在居家期间有规律地休息。

### 保持愉快 拥有健康的不二法门

保持愉快的心情，是健康的重要组成部分。科学认识心理健康与身体健康之间的相互影响，保持乐观、开朗、豁达的生活态度和积极的情绪，学会换位思考和理解包容。大家可以做很多事情来照顾自己的心理健康，并帮助那些可能需要额外支持和照顾的人。关注权威官方信息。保持心态平和。如果行动受限，通过电话和网络与亲朋好友保持联系。

（北京市疾控中心健康教育所供稿）

本报讯（记者 林瑶 李娜 张馨予 原梓峰）刚刚过去的这个周末，北京市多个区发布致群众信，向各区居民发出倡议——这个周末，让我们“宅”一点。《丰台时报》记者将镜头对准这些响应号召，非必要不出门，“宅”家坚守的百姓，他们也在为疫情防控做着别样的努力。

### 玉泉营街道 “宅家”照样很阳光

“面对疫情，大家万众一心。病毒无情人有情，让我们又一次真切感受到祖国大家庭的凝聚力，更坚定‘宅在家不添乱’的决心。宅不仅是为了自己，也是对社会负责。我们在家把平时没时间做的营养减脂餐做起来，跟着网络健身博主健身操跳起来，用实际行动来抗击疫情，传递正能量。”家住玉泉营街道的张女士说。

张女士平时爱好就是宅家研究营养餐，也是健身爱好者，平时小区遛狗时得知同单元养狗的好几个邻居有着与她相同的爱好，于是她利用这次宅家机会组建了一个“健康宅家群”，大家约定好以后疫情期宅家，都会不约而同在群里打卡，每天张女士都会定时分享营养餐制作+固定时间开始健身运动打卡等活动，大大激发了大家宅家锻炼的兴趣和热情，让宅家成为一种自我调解自我管理的生活方式。邻居们通过每天的群打卡互相分享切磋学习，相互鼓励。带动全家老少一起投入到健康宅家的队伍中来。

### 花乡街道 “宅家”收获更多亲子时光

“平时我和爱人工作都很忙，孩子都是老人带，虽然疫情让我们的生活受到了影响，但是更多时间的居家也提供了更多陪伴孩子的时间。”家住花乡街道天伦锦城小区的吕女士告诉记者。

吕女士家里有一儿一女，大的5岁半，小的2岁多，以前周末老妻要上好几个课外兴趣班，吕女士时间都花在了接送孩子的路上，与孩子的亲子沟通也少。最近因为疫情原因，孩子的课外兴趣班停了，外出游玩频次少了，吕女士和孩子静下心来接触的时间也多了些。“老大兴趣特长的培养肯定是受到了一定影响，但是我们在家也能做一些巩固练习，而且我也有时间用心辅导他了。”

“我们还会带着孩子在家一起包饺子、蒸馒头，越是小孩子越喜欢上手参与，我们把孩子的手洗干净，让他们用面揉捏出自己喜欢的小动物或者是各种形状，蒸熟了之后他们特别有成就感。”吕女士说，“虽然疫情让家人的生活受到了一定影响，但是不管在哪儿，只要一家人平安喜乐，就是最幸福的。”

## 接到@北京各区市民宅家倡议书后 丰台百姓这样做



李娜/摄



张馨予/摄

### 东高地街道 “宅家”也要有好心情

“曹大姐，今儿中午饭做的什么呀？家里油盐酱醋还有不？这疫情期间，咱们在屋里照样能晒晒太阳、活动活动身体！想找人说说话的时候就给我打电话。”东高地街道82岁的新闻发言人杜淑琴正在给响应政府号召“宅家”的老邻居曹奶奶打电话“聊天”。

“与其说是聊天，不如说是给宅在家的老邻居们解解心宽儿。”杜淑琴告诉记者，“我们老年人要做自己健康的‘第一责任人’，少聚集、戴口罩、勤洗手、多通风，还得有个好心情。”

东高地西洼社区有3000多位居民，60岁以上老年人占了三分之一还多。为了照顾这些老人，2008年社区召集低龄老人组成“居家养老互助会”志愿服务队，杜淑琴当队长的“聊天队”就是其中之一。“疫情时期，我们聊天队还主动承担起政策的传声筒的工作，老人使用电子产品少，我们就通过打电话告诉大家一些新政策，比如核酸检测点位变更呀、疫苗接种注意事项呀，也会提醒老街坊们最近减少外出。”杜淑琴说。

### 方庄街道居民 李薇家人

宅在家里正好做个家庭大扫除，秋冬季干燥多尘，利用周末打扫下家庭卫生觉得挺好的，眼下新冠病毒还有不确定性，正好减少外出，把家庭清洁一下。我是做商务的，是个“空中飞人”，对家庭的付出有限，现在正好是我展示自己力量的时刻。

### 青塔街道居民 赵华

我家按照社区的要求，严把病毒消杀关，每天我们从外面回来，都洗手漱口，特别是坚持用淡盐水漱口，把病毒消灭在口腔这第一道关口。外卖进来后消毒，外孙子从幼儿园放学回来就赶紧上楼，尽量不和小朋友聚集，女儿女婿上班也尽量做到两点一线，节假日非必要不出门，出门时正确佩戴口罩，做核酸时与人保持两米距离。



连日来，为了在响应全市简单点、宅一宅、静下来的同时，保障群众日常生活供应，丰台区各行各业积极做好服务和保障工作。他们始终与群众心贴心，共同守护着丰台群众的好日子。

### 新发地 党员先锋冲在先 货品供应充足

新发地党员先锋冲在先，新发地市场蔬菜上市量为1.72万吨，加权平均价为3.24元/公斤，总体供应充足，价格处在稳定区间。

随着疫情防控二十条措施的发布，以及新发地防疫机制的完善，新发地“大葱大王”毛勇习心里发生了变化，“作为党员的我，有信心和决心为做好首都农副产品供应作出自己的贡献。优化调整疫情防控二十条措施的公布，让我们商户的心情也顺畅了不少。体会最明显的就是运力在路上不堵车了，不用担心因为疫情货物被耽搁在路途上，而北京这边的销量也明显得到了提升，不用担心滞销的问题，所以两头都顺了，我们的心也就顺了”。毛勇习告诉记者。

据了解，新发地为了保障市场供应对商户减免了进门费，为商户节约了成本，“我们现在更有干劲了，也相信没有过不去的坎。在保障机制上也更加完善了，尤其设置大货车中转服务区，就像货品的保险箱一样，即便遇到了疫情我们也不担心货物无法交接”。

1999年就来新发地的“西葫芦大王”邢超杰表示，“虽然我是预备党员，但要按党员标准要求自己。从自身做起，根据要求督促司机进行抗原检测，遇到问题还有组织帮助解决，我们也踏实地为咱们首都做服务，这是人之常情。尤其在疫情防控二十条颁布后，防控更加精准，在各大产地备足了货源，保障首都供应是应该做的，有决心也有信心”。

### 教育系统 号召师生家长简约生活

丰台区教育系统专门在“丰台教育”微信公众号刊发《致丰台区学生家长的一封信》，号召师生家长简约生活不聚集、按时做好核酸检测，生病及时去就医，不让孩子带病上学，风险主动做报备，做到不瞒报不漏报，个人防护不大意、减少感染风险。为了孩子们的健康安全请大家再坚持、再努力，家校联手，持续筑牢校园疫情防控的“大防线”。

### 新闻发言人 讲述社区温暖故事

东高地社区新闻发言人尽己所能，参与到疫情防控工作中。特殊时期，社区新闻发言人用实际行动诠释了“发现身边好榜样，讲述社区暖故事，传递社会正能量”的新内涵。

白秀兰、朱红云、张建湖等东高地新闻发言人化身“疫情防控讲解员”，实时关注分享疫情防控政策，确保大家第一时间获取最及时最全面最准确的防疫政策，并倡导大家参加核酸检测，最大限度防范疫情疏忽。“我是新闻发言人，不仅要发声，更要出力。”今年60岁的梁丽华是东高地新闻发言人的领队。她主动加入志愿者队伍，和社区工作人员一起保障核酸检测。“请您提前准备好身份证，保持两米以上距离。”播音员殷清透有力的声音响彻核酸检测现场。梁丽华将“新闻发言人”胸章贴在了防护服上，她说我们新闻发言人不仅要能说，更要能干，我希望能用实际行动带动更多的居民朋友加入我们“核酸志愿者”队伍，共同助力疫情防控工作。（记者 林瑶 原梓峰 李娜 通讯员 严梦茹）