

我市民间自发开展捐药充实社区“共享药箱”的爱心接力 “邻里互助药品共享”温暖这个寒冬

□记者 陈逸麟

本报讯 “家里备了些退烧药，有邻居需要吗？”“我家小孩发烧了，能不能到‘共享药箱’里拿几片退烧药？”……连日来，全市各地社区、小区和市民积极响应参与“邻里互助药品共享”行动，一个个家门口的“共享药箱”不断传递着互助真情。

“你们那里退烧药是不是很紧张？我有120颗退烧药可以分享给其他居民。”近日，普陀安康社区居民胡立栋接通了社区电话，提出要把自家储备的部分退烧药捐献给社区，充实大家的“共享药箱”。

据胡立栋介绍，这批药是自己从网上抢购的，家里人陆续“阳康”后，退烧药还剩下不少，就决定拿出一部分捐给有需要的人。在确认了药品的合法性及安全性后，社区工作人员立即上门取药，并在微信群里告知了小区居民。“这批药品已经有不少被领走，解了很多居民的燃眉之急。”安康社区党委书记黄诗然告诉记者，在收到居民的需求信息后，社区网格员通过无接触方式逐一配送上门。

打开安康社区的“共享药箱”，记者看到，里面放着电子血压计、口罩、藿香正气胶囊、板蓝根颗粒等防疫物资和药品。还有几包白色药片



普陀安康社区供图

的包装袋上注好了用法、用量和送到哪户居民家。

“药箱里的药品有些是我们社区采购的，有些是爱心居民送过来的。有居民买到药又急需用药，就可以联系我们领用。”黄诗然说，“有些居民领了需要的药之后，还会把自家的其他药物送过来，把这份邻里互助的爱心传递下去。”

“凡本小区业主，可联系我免费领取2片布洛芬退烧药，数量有限。”

12月26日晚7时30分许，一条业主聊天内容出现在普陀鲁家峙景海铭园业主群。“上哪儿领？”“有治喉咙疼的药吗？”“给好邻居点赞”……一片叫好顿时在群里刷屏。

“这样的热心好邻居让我们也非常感动。”沈家门街道相关负责人说，目前各社区的工作人员“阳”了不少，很难满足部分困难居民的用药、送药需求。自从我市发出“以爱为名，守望同行”倡议后，民间自发互助、共

享药品的行动越来越多，一定程度上也减轻了基层社区的工作压力。

岱山海德花园小区开设的“共享药箱”为业主提供了便利，全县已有百余只共享药箱上线；在定海弘生世纪城南区、檀东颐景园、檀枫小区等地，“共享药箱”开始试点运行。这个“非常时期”的寒冬，携手抗疫、守望互助的爱心善举在全市各地纷纷涌现，一股股暖流在“共享药箱”间涌动。

“阳过”后如何从“阳康”到健康

专家建议：应加强防护和注意休息，运动须循序渐进，饮酒吃海鲜要有“讲究”

□记者 葛高睿

本报讯 新冠病毒感染者居家治疗康复后，海鲜能不能吃？怎样安排健身运动？多久后可以走亲访友？元旦、春节将至，记者最近就“阳康”们关心的问题采访了相关专家。

“对刚刚康复的市民来说，继续加强做好个人防护非常重要。不要以为‘阳过’了就万事大吉，不能因为‘阳康’了就放飞自我。”市卫健委“健康舟山”建设处处长王建侠强调，须警惕“阳康”后“复阳”。恢复期时，只是核酸检测呈阴性，身体其实

还并未完成彻底排毒，免疫力仍较弱，可能发生病毒后续反复的情况。如果“阳康”后麻痹大意、轻视防护，加上病毒变异度较高，易引发二次感染。

王建侠建议，“阳康”后一段时期内还应继续休养，同时补充必要的维生素C和优质蛋白质，保证充足的休息和睡眠，并注意戴口罩、常通风、勤消毒。“阳康”时间较短的人员及老年人要尽量避免去人员密集场所。一是为了避免重叠感染流感等病症，二是可以降低周边老年人、有慢性基础病等的人群被

感染的风险。

节日期间，市民的餐桌上一定少不了梭子蟹、大黄鱼等海鲜。王建侠说，“阳康”人群在日常生活中应注意增加营养，尤其增加蛋白质摄入，所以适量食用鱼、蟹等海鲜是可行的。但对梭子蟹等寒性食物，食用时最好搭配姜末等，防止对身体造成不利影响。而酒精类饮料、辛辣食物对康复不久的咽喉上皮细胞有一定损害，建议尽量不要食用。

王建侠向“阳康”人群推荐了牛肉、藜麦、黑芝麻、鸡蛋等高蛋白食品，吃法上尽量少用煎炒或油炸，防

止上火，宜多采用羹、汤等较为清淡的烹制方法。

“对于‘阳康’人群来说，运动要循序渐进。在康复初期，抵抗力和免疫力还没有完全恢复，如果此时过度运动的话，会对身体带来坏处。”王建侠建议，可以先进行一些适度的、相对温和的运动，比如从散步到逐渐快走，然后慢跑，慢慢恢复运动频次和强度。至于足球、篮球、羽毛球、长跑等较为剧烈的运动项目应该先放一放，可适度做一些广播操、健身操、八段锦等，同时要合理控制运动时间。

设立防疫专项慰问资金 优先推荐评选模范先进 举办医护子女“爱心托班” 市总工会新举措关爱一线医务人员

□记者 王菲 通讯员 黄凤飞

本报讯 应对疫情防控形势，市总工会制定落实新举措，进一步加强对全市一线医务人员和相关工作人员的关注关爱。

据悉，全市工会系统将设立疫情防控专项慰问资金，用于关爱慰问疫情防控一线医务人员和相关工作人员，并纳入2023年度本级经费预算。各级工

会将组织开展元旦春节送温暖活动，计划走访慰问1000名一线医务人员和相关工作人员，送上关怀与温暖。

市总工会将把医务人员专项疗休养纳入2023年一线优秀职工疗休养计划，参照劳模疗休养标准，组织工作突出、表现优秀的医务人员享受疗休养。计划在2023年暑期，支持帮助各工会组织和医院工会根据实际需要，举办医务人员子女“爱心托班”。市总

工会将对上述举措予以经费补助。

“我们将加大对疫情防控一线单位和人员的荣誉激励。获得市级以上党委政府通报表扬的疫情防控工作表现突出的单位和个人，可作为工会系统推荐各类模范先进的基础对象。”市总工会相关负责人介绍，对表现突出的单位和个人，在同等条件下将优先授予其“五一劳动奖”等荣誉。

此外，全市工会系统还将依托市职工心理健康服务专家团，举办各类线上线下活动，做好医务人员的心理健康服务。为生活有困难的医务人员家属提供相应服务，主动对接单位行政统筹安排一线医务人员和相关工作人员轮换休假。还将积极组织举办单身医务人员专场联谊活动，帮助他们找到值得信赖和依靠的另一半。

首批33名公交司机“驰援”120 经跟车实习后于元旦起上路

□记者 方智斌

本报讯 从市公交公司、市汽运公司抽调的33名业务能力突出的“老司机”，昨天完成120接单、心肺复苏、自我防护等专业知识培训，正式成为120急救队队员。他们将从今天起陆续前往相关医院报到，经过跟车实习后，预计从元旦开始上岗履职。

近期，我市持续加强包括120急救力量在内的医疗救治能力建设。记者从市疫情防控第十六场新闻发布会上了解到，

120接警电话调度席位已从3个增加到了16个，本岛区域24小时当班出勤车从14辆最高可扩容至29辆，驾驶员紧缺成为一个现实问题。“为此，我们克服困难，统筹安排，选派45名优秀公交驾驶员、长途大巴驾驶员组建120急救队。他们将从今天起陆续前往相关医院报到，经过跟车实习后，预计从元旦开始上岗履职。”市公交公司安全生产部部长钱旭波告诉记者。

据市卫健委工会主席龚岳平介绍，首批33名驾驶员到岗后，其余12名驾驶员也将于近期完成培训后在必要时执行120出车任务。

不拘一格聚人才 助力小岛奔共富 嵊泗首创民宿人才认定办法

□驻嵊泗记者 赵晓峰 胡园园

本报讯 “我被评为二类民宿人才了！”半夏拾光民宿业主毛莹莹高兴地说。近日，嵊泗县首批36名民宿人才经公示后，被正式纳入县级人才数据库。

海岛民宿是嵊泗的特色产业和富民产业。截至今年上半年，嵊泗县共有民宿1023家，床位数19366张，约占全县游客接待总量的75%，行业从业人员6000余人，约占全县渔农村人口数量的25%。其中，嵊泗已拥有浙江省金银宿25家、舟山市“最美民宿”55家、精品民宿550家，精品化比例达53.6%。

民宿产业提质升级离不开优秀人才引领推动。今年以来，嵊泗县围绕民宿经济高质量发展需求，在全省首创民宿人才评价体系和认定标准。此次发布的

《嵊泗县民宿人才认定办法（试行）》，不仅面向民宿从业人员，也覆盖了从事民宿顾问指导、开展项目合作的人才。

据了解，该《办法》将符合条件的全县优秀民宿人才分为5个类别，给予购房补贴、贷款贴息、健康体检等优惠待遇保障。外地籍优秀民宿人才还可享受往来嵊泗船票居民价和购票绿色通道、县域内景区免门票、子女就学绿色通道等优惠。

此外，嵊泗县还积极推进“名宿主”培养工程，挖掘和培养优秀民宿人才；开发民宿系列培训课程，开展全域旅游大讲堂、海岛民宿产业发展培训班、民宿提质培训班等培训活动；引导鼓励民宿业主参与民宿经济高质量发展相关课题研究及管理办法修订，凝聚共建合力，促进共享共富。

乡村创业，有“才”则灵

□小小



相比于传统意义上的农家乐，普陀展茅路下徐新开张的路野山舍季节餐厅之所以令人耳目一新，在于“乡村创客”顾晓宇采用了“季节料理概念餐厅”的独特创意。结合本地农特食材，融入二十四节气文化元素，研发出四季分明的创意菜式、特色伴手礼，倡导简单、随心、绿色、健康理念，使农家菜有了时尚味，受顾客青睐也就不足为怪了。

今年6月以来，普陀区人社局以“小岛你好”海岛共富行动为契机，依托全国创业孵化示范基地——普陀湾众创码头的集聚带动效应，通过边孵化、边创业，大力引导创业者参与乡村创业基地建设，使海岛乡村不断迸发出

创新创业火花。创业女性顾晓宇，就是从园区走向田野的试水者（本报26日报道）。实践证明，有人才就有创意，有项目就有产业，开拓乡村创业大有可为。

我市海岛乡村风光秀美且各具特色，也仍有不少尚待开发的“处女地”。一些地方虽然已有一些文旅产业，却因业态雷同、魅力不足而难以吸引人气。以人才引领项目，不断拓展乡创基地试点，“创业盆景”才有望连成“共富风景”。

如何让乡村成为创业者乐园，需要相关部门乃至全社会“众人拾柴火焰高”。可以相信，有更多优惠政策落地、更多帮扶政策助力，必然对各路人才产生虹吸效应，“没有围墙的创业园”就会日渐红火起来。

文明健康 绿色环保 公益广告



每个人都是自己健康第一责任人 打疫苗 戴口罩 勤洗手 常通风