

普及药健康知识 送上安全用药“大礼包”

我区开展2023年“全国安全用药月”宣传活动

本报讯（记者 李传芳）12月5日，区市场监管局联合区卫生健康委、区医保局、区公安分局等部门，在石油路万科锦城广场开展主题为“安全用药 健康为民”2023年“全国安全用药月”宣传活动，通过悬挂横幅、发放资料、现场“摆摊”等方式，为居民送上药健康知识“大礼包”。

“胰岛素制剂应该如何保管？”“号称‘包治百病’的‘面面药’当真疗效神奇？”现场，区市场监管局、区医保局、区公安分局等部门的宣传摊位一字排开。工作人员结合工作实际，紧紧围绕社会热点和居民生活需求，对如何购买药品、规范存储药品、科学合理用药，为居民开展立体式宣传讲解，并重点针对儿童、妊娠期和哺乳期妇女、老年人等特殊人群安全用药进行解读和科普，引导群众消除关于药物使用的误区，帮助其更加安全、合理和经济地使用药物，从而增强安全用药意识。活动现场，区市场监管局还邀请专业的临床药师对合理用药现场“把脉”，为有需要的群众解答安全用药、合理用药有关问题，并现场接受保健食品监管、举报投诉受理、待遇参保等相关咨询。



区市场监管局工作人员向市民宣传安全用药知识。 记者 何超 摄

据悉，11月上旬，区市场监管局通过线上宣传的方式，对外发布了“全国安全用药月”宣传片，并根据日常检查发现的问题“定制”用药安全相关宣传资料。活动现场共接待市民200余人，发放宣传图册300余份。

“我们在日常执法检查中还是发现了一些居民存在用药误区，甚至因此上当受骗。如有些老人自主购买所谓中药成分的‘面面药’，但我们检测，许多‘面面药’都含有用法用量不合规的西药成分，是一种被包装成‘神药’的西药滥用现象。”区市场监管局相关负责人表示，下一步，将针对重点群体、重点区域、重点环节，持续加大宣传引导和执法检查，大力普及安全用药科学知识，增强全社会药品安全意识，积极推进药品安全社会共治，更好保障人民群众用药安全。

区市场监管局提醒：药品安全关系人民群众的生命安全和身体健康，广大居民要规范存储药品，科学合理用药，一旦发现药品销售违法违规行为，可拨打“12315”向市场监管等部门举报投诉。



扫码看《渝中新闻》视频

非遗活动进校园 传统文化“活”起来

本报讯（记者 李 一）古琴是中国传统拨弦乐器，有着三千年历史，音色深沉，余音悠远。12月4日，“2023渝中区传统文化进基层——非遗进校园”活动走进重庆市六十六中学校，在讲解、展示、体验中，沉浸式为学生带来一堂古琴艺术鉴赏课，让学生“零距离”感受中华优秀传统文化的别样魅力。

活动中，古琴家、重庆音协古琴专委会会长、重庆市非物质文化遗产古琴传承人兰滇军从“琴”说起，向学生们展示古琴，讲解起琴的基本构造、历史及文化传承；现场演奏《流水》《玉树临风》等曲目，让学生们领略古琴的音律之美和音乐风格特点；讲古琴和书画、太极之间的关联，让学生们了解不同艺术形式之间的“松”与“紧”、“动”与“静”的艺术关联。

“古琴声清和淡雅、委婉悠扬、耐人寻味。”学生们说，活动让他们认识和了解了古琴艺术，也激发了对非物质文化遗产的热爱，进一步增强了文化自信。

此次活动由区委宣传部、区文化旅游委、区教委、区文联、区新时代文明实践志愿服务总队主办，渝中区民间艺术家协会、重庆市六十六中学校承办。



扫码看《渝中新闻》视频

关心下一代 渝中在行动



“社区网格员”是蒋渝平的第一份正式工作，这项工作一干就近10年。

2014年，蒋渝平大学毕业，在选“专攻所学”和“变道前进”中展开了“思想斗争”。最终，原本是两路口街道居民的她，从一个被服务者，变成了服务者，成为了渝中众多为百姓送去党和政府温暖的“社区微光”——两路口街道重庆村社区公共卫生委员、社区第一网格员。

主动解难 提升居民幸福感

因为工作，蒋渝平和社区里的计划生育家庭特别扶助对象打上了交道。第一次为他们服务，是社区计划生育家庭特别扶助对象蒋阿姨到社区登记信息。她老伴过世，一人独自照顾患有肢体二级残疾的儿子，家庭生活困难。

为了让蒋阿姨感受到更多温暖，蒋渝平一有空，就会去和蒋阿姨闲话家常，当她情感的倾听者；尽可能地用好用活、用足帮扶政策，帮助蒋阿姨申请低保、重残和计划生育相关的帮扶政策；为蒋阿姨申请在家进行适老化改造，在厕所加装扶手，在阳台加装自动晾衣杆，让他们的居家生活更方便些……

一次走访，蒋渝平突然发现，蒋阿姨年龄大，陪伴儿子出行，上下楼都成了问题。于是，她开始为解决蒋阿姨一家的“出行难”努力，通过层层上报情况，争取多方支持，最终区残联为蒋阿姨所住楼栋增装了扶手，还为蒋阿姨的儿子捐赠了电动轮椅。有了扶手，蒋阿姨的儿子可以自己尝

重庆村社区“十佳网格”专职网格员蒋渝平：点亮社区“微光”“照亮”居民生活



蒋渝平入户走访居民。

受访者供图

试着独立上下楼，出行的不便大大消除；有了电动轮椅，蒋阿姨的儿子可以以轮椅代步，出行也更“自立”、更便捷了。

“蒋阿姨的儿子非常喜欢他的轮椅，就好像‘小孩子’得到了‘新玩具’一样，还会与有着同样‘玩具’的人分享，过程中收获了友谊，也增强了信心。”谈及此事，蒋渝平脸上也露出了微笑，她说，“我感受得到，我这个社区的‘微光’，又一次照亮了他们的生活。”

脚步丈量 走出社区“微服务”

在“细微小”处做文章，想群众之所想，急群众之所急，解群众之所难，一直是蒋渝平对自己的要求。为了能及时察觉网格里的“细微小”，她每天都会去网格里爬坡上坎、穿街走巷、深入楼栋，动态核查“一标三

实”基础信息，做好实有人口、实有房屋、实有单位等基础数据的采集和更新上报。

“最开始，我也觉得天天爬楼梯、过天桥、下陡坡辛苦得很。但后来，我彻底爱上了这份‘脚步丈量社区、耳朵倾听居民’的社区工作，爱上了居民们‘小蒋，我给你说个事’的特别问候。”蒋渝平说，这“走出来”的“微服务”，让她拥有一种“和居民成街坊”的踏实幸福感。现在，谁家是有老年居民，谁家是有残疾居民，谁家需要特别关注，她都了熟于心，不仅能更为精准地优化居民服务，也进一步提升了社区网格化管理水平。

合抱之木，生于毫末；九层之台，起于累土。在蒋渝平眼中，每一个社区网格员都是“点点微光”，传递着党和政府的关心关爱。她也会努力把这份关心关爱融入在网格调解机制的具体实践中，融入到办好“小案小事”的具体行动中，融入到一次次以真心、细心、贴心换取居民的安心、舒心、放心里，不断提升辖区居民的获得感、幸福感、安全感。

记者 李 一



唱好“双城记” 渝中在行动

本报讯（记者 李 一）近日，“双百对话：春熙路遇见解放碑——锦江·渝中百名书画家邀请展”在成都红美术馆展出，两地百名书画家的100件精品力作集体亮相，以“展”为媒，进一步促进两地文化艺术交流合作，助力成渝地区双城经济圈建设。

山川之秀、民风之纯、文化之厚、生态之美……展出作品包括国画、油画、书法三个类别，以翰墨丹青描绘成渝两地蓬勃发展之态、百姓生活之美，反映两地干部群众奋进新征程、建功新时代的精神风貌，抒发对党和国家美好生活的热爱之情。特别是由两地书画家联合创作

成渝地区艺术“对话” 锦江·渝中百名书画家邀请展开展

的国画《锦渝新韵》，通过生动的笔触描绘春熙路、解放碑等成渝地标性景点，尽显山水相连、文化相近、血脉相通的川渝情缘。

“成渝两地艺术家们一起走进锦江，用手中国画共同描绘抒写百年金街春熙路和百年解放碑，让两地文化交流在艺术家的画笔中得以再次升华。”区文联相关负责人表示，将进一步加强两地交流互动，汇聚成渝文艺力量，共建巴蜀文化旅游走廊，实现两地文艺繁荣发展，共建共赢。

展览开幕式当天还举办了“对话成渝双城区域文化艺术交流的常态化”主题沙龙和现场笔绘活动，进行文化交流互动。



成渝两地艺术家现场笔绘。 区委宣传部供图

“有法有理”法律宣传服务进社区 “面对面”解答居民法律问题

本报讯（记者 李 一）“我经常收到中奖短信，也不知道哪个真哪个假。”“我前两天还接到电话说我符合条件可以领取养老补贴，让我给银行卡号和身份证号码！”……12月5日，解放碑街道民生路社区联合西南政法大学的普法志愿者为社区居民开展普法宣传活动。

活动现场，西南政法大学志愿者“面对面”地耐心解答居民提出的法律问题，并引导大家在日常生活工作中遇到不法侵害时，通过合理合法的方式维护自己的权益。

“多亏了你们的提醒。”“还是你们解释得清楚，我才能搞明白。”“你们来得太及时啦，给我们普及的这些知识真管用！”社区居民赞不绝口。

据了解，本次普法宣传活动共向居民发放法律宣传资料150份左右，解答居民法律咨询20余人次。社区工作人员表示，希望通过宣传，进一步增强居民的法律意识，打造浓厚的学法、知法、守法良好氛围，为法治社会建设贡献一份力量。



扫码关注重庆渝中 APP 图文报道

日常生活中如何预防呼吸道疾病

- 一、常见呼吸道疾病的基本防控措施
- 一是要科学佩戴口罩。民众如前往环境密闭、人群密集场所、乘坐公共交通工具或去医院就诊时，建议佩戴口罩，并注意及时更换。
- 二是要养成良好的个人卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时，用纸巾、毛巾或手肘遮住口鼻；接触电梯按钮、门把手等公共设施，咳嗽或打喷嚏后，应及时洗手或进行手部清洁。
- 三是要养成健康的生活方式。日常生活中，要保持充足的睡眠、充分的营养、适量的体育锻炼，增强身体素质，提高身体抵抗力。
- 四是要积极接种疫苗。预防传染病最有效、最经济的方式是接种疫苗。通过接种新冠、流感、肺炎疫苗等可以有效减少感染、发病和重症发生的风险，尤其老年人、基础性病患者、儿童等重点人群应积极接种疫苗。
- 五是要做好自我健康监测。如果

- 出现发热、咽痛、咳嗽等呼吸道感染症状，建议尽量居家休息，避免前往人群密集场所，如果确需出行时要佩戴好口罩，以防将疾病传播给他人。
- 二、人群密集的场合预防措施
- 一是加强场所通风消毒，室内定期开窗通风，适当增加经常接触的公共用品和设施清洁消毒的频次，确保公共区域环境清洁卫生。
- 二是减少公共场所人员聚集。一些公共文化场所、博物馆、室内旅游景区等可实行预约、错峰等措施，及时动态疏导客流，避免发生人员高度密集。
- 三是加强个人防护。在机场、车站、公共交通工具、农贸市场等人群密集或环境密闭场所，应规范佩戴口罩，注意做好个人卫生，尽量避免用习惯用手直接接触眼睛、鼻或口。对于老年人、基础性病患者、儿童等重点人群，应尽量避免或少去人群密集场所，减少感染风险。（来源：渝中疾控）



健康资讯