

70岁以上老年人可免费接种流感疫苗

全区25个社区卫生服务中心全面开展 7.8万多人受益

■记者 盛凤琴 通讯员 来芬华 邱江妹

近日,记者从区疾控中心了解到,我区70岁以上老年人可免费接种流感疫苗,全区25个社区卫生服务中心全面开展流感疫苗接种工作,将惠及7.8万多人,计划今年11月底前完成该人群的流感疫苗接种工作。

蜀山街道对4300名老年人分批进行疫苗接种

秋冬季是流感高发季节,流感疫情将对市民的健康带来较大冲击,特别是70岁以上老年人、患有慢性基础性疾病患者,会比同龄健康成人更容易受到损害。接种流感疫苗是预防控制流感最有效、最经济的措施。

昨日下午1点,在蜀山街道社区卫生服务中心疫苗接种点内,有不少老年人正有序排队,准备接种流感疫苗,他们都是来自蜀山街道知章村的70岁以上的村民。

据了解,此次知章村共有357名老年人满足接种条件,记者采访时已经有225名老年人完成了流感疫苗接种。

对于此次老年人的流感疫苗接种,知章村可以说是下足了功夫,为了让辖区内的老年人都能享受到此次惠民福利,工作人员纷纷下村,上门通知;为了保障老年人的安全,工作人员还特意安排了3辆大巴

车,把老年人接到接种点,每个乘车点、每辆大巴都有一个工作人员全程陪同,维持秩序。这些贴心的服务,让不少村民拍手叫好。

村民邵大伯说:“现在国家政策好,老年人免费接种流感疫苗政策推出的第一年我就接种了,今年已经连续三年了。每年接种都是坐着村里安排的大巴车来回,这样的服务太周到了,我们子女都不用担心,希望明年再来接种。”

对此,蜀山街道社区卫生服务中心工作人员谢飞鸿表示,蜀山街道共有31个村社,今年辖区内的目标接种人数为4300人,现已累计完成接种641人次,计划在11月2日前完成该重点人群的疫苗接种工作,让更多老年人多一重保障。

25家社区卫生服务中心陆续开打

70岁以上老年人免费接种流感疫苗作为一项惠及百姓的民生工程,今年已经是连续三年开展。

据了解,2019年我区为70岁以上老年人免费接种流感疫苗作为当年萧山区十大民生实事项目之一重点推进,全区70岁以上已纳入家庭医生签约服务的萧山区户籍居民免费接种流感疫苗。2020年,浙江省政府将浙江省户籍70周岁以上老年人的流感疫苗接种纳入民生实事项目,接种

人群范围从萧山户籍扩大至浙江省户籍。据区疾控中心的数据统计显示,两年来,累计为70岁以上老年人免费接种了15.4万多剂次。

今年,我区进一步推进“70岁以上老年人免费接种流感疫苗”惠民工程,预计全区将有7.8万多名老年人受益。目前,老年人所接种的疫苗均已发放到位,全区25家社区卫生服务中心均为此次流感疫苗项目免费接种点,此次流感疫苗接种计划将在11月底前完成接种,具体时间以各社区卫生服务中心预防接种门诊安排为准。

萧山疾控中心工作人员提醒,有以下情况的老年人不能接种流感疫苗——

1. 对鸡蛋或鸡蛋制品过敏者;对疫苗成分过敏者;其他严重过敏体质者。
2. 未控制的癫痫和患其他进行性神经系统疾病者,曾患格林巴利综合征者。
3. 急性发热、急性感染,慢性疾病急性发作的病人,需待病愈后方可接种。
4. 流感疫苗说明书规定的其他禁忌症。

此外,有些疾病的重症患者,还是要听取医生建议。

市民去接种疫苗,需要携带本人身份证或户口簿,接种前须告知接种人员自己近期健康状况,并签署知情同意书;往返和在接种场所期间请正确佩戴口罩。

农村停车整治见成效 党湾新建700个停车位

■记者 魏乐钊 通讯员 王啸虎

本报讯 随着乡镇不断发展,停车难、交通拥堵等问题日益凸显。近日,党湾镇拥有48个停车位的富民弄停车场建成并投入使用,大大缓解了群众停车难。

在停车场投入使用前,该地段地处集镇中心,周围有农贸市场、医院、商贸街,人流、车流密集。“以前上街买菜购物,上医院看病,四处找车位找不到,只能停在路边,生怕吃罚单,提心吊胆。现在好了,有了这个停车场,随到随停,十分方便舒心。”刚停好车的小徐,边高兴地笑着说边向农贸市场的方向走去。

除了集镇区域,该镇各村也纷纷因地制宜,新建停车位,解决村民停车难,提升民生福祉。今年以来,全镇新建停车位累计达700余个。

永乐村在经过红十五线、S9苏绍高速建设的两轮征迁后,有240户被征迁农户在新农村集聚区建房居住。随着时间的推移,村民们不断侵占绿化带,种蔬菜、养鸡、养鸭、养狗等乱象频频出现,严重影响了村容村貌。

“我们结合美丽乡村整治村创建,对新农村区域环境进行了集中整治。”

永乐村党总支书记、村委会主任詹国军介绍,村里组织力量拆除了绿化带内违章搭建的各类窝棚90余处,清理蔬菜、柴草、杂物等120多处。在此基础上,听取广大村民的意见建议,对绿化带重新进行规划设计,适当缩减绿化面积,建造村民们有迫切需求的停车位,在整个小区共新建停车位120个。这批停车位建成后,一改过去停车位紧张的局面,小区内停车有序,环境提升,村民们纷纷点赞。

不仅如此,各村在美丽乡村创建活动中,充分考虑民生需求,实现美丽乡村共建共享,在拆除路边违章搭建物的同时,利用闲置边角地等,建设停车位,种植花草树木,设置健身器材,既解决了停车难,又使村庄环境面貌焕然一新,村民们无不拍手称快。

**我为群众办实事
我为企业解难题
我为基层减负担**

八卦田

瓜沥镇三岔路村美丽乡村提升建设以“秋之白华,红色故里”为愿景定位,以“一心两轴一带四区”为空间结构规划,全力打造成为新杭派乡村生活美好村。图为该村建设中的八卦田。

记者 方方斌 摄



戴村全面做好大气污染防治工作

■通讯员 沈镇 记者 周珂

本报讯 为持续改善戴村镇空气质量,营造良好的生态环境,助推乡村振兴战略,近日,戴村镇通过召开大气污染防治工作会议、安排专人和设备监控重点区域等方式,对全镇大气污染防治工作进行再部署、再落实,确保以更加扎实有效的措施,打赢大气污染防治攻坚战,还人民群众蓝天碧水净土。

戴村镇及时成立大气污染防治工作领导小组,制定下发实施方案,细化分工,明确责任,厘清职责,夯实责任,

确保污染防治工作科学有序开展。利用广播、条幅等形式,戴村镇进一步强化群众对大气污染防治保护的的政策性解读和理解,让群众真正“知其然,知其所以然”。同时,对重污染天气预警信息进行及时播报和发布,切实提高社会公众的防范意识和防范能力。

此外,通过组建镇、村、组三级工作网络,全面排查辖区“散乱污”企业、建筑施工工地扬尘污染源,细化分类,分别施策,戴村镇还以加大重点污染企业排查、整治为重点,建立了动态管理制度。

便民热线

金点子婚介

13735826379 82655749
万名青中老各阶层有公务员、事业、国企、教师、白领、医生、工程师、上门女婿等。

萧山供电公司检修计划预告

10月22日 8:35-17:30
检修万海C875线滨滨开通

I段G15滨滨C8753线-雅棠开 I段G17开雅C8754线:萧山区宁围街道杭州中亚贸易、杭州鼎明体育用品、杭州萧山志汇酒店用品、上海聚龙加油站管理杭州萧山分公司、中铁北京工程局集团第五工程、杭州萧山污水处理、杭州市萧山区质量计量监测中心一带;8:35-17:30检修万月C890线滨滨 II段G27通武C8903线-雅棠开 II段G27武棠C8904线:萧山区宁围街道杭州萧山华数数字电视、杭州萧山经济技术开发区国有资产经营、杭州中亚贸易、杭州创都交通工程、杭州旷世物业服务等一带;8:30-18:30检修110kV通惠变汇德C781线绿茵分支开G14绿茵公寓:萧山区北干街道绿茵公寓1#、2#公变周边及其附近一带。

房产信息

转让工业区厂房

转让萧山区进化工业区低效厂房(可整体股权转让)地理位置好交通方便。总占地面积5751平方米,单层钢结构厂房2300平方米。年限2060年8月20日,价格面议,联系电话:姚19157912998。

注销清算公告

杭州萧山书轩培训学校有限公司经董事会表决通过,决定注销,清算组已经成立,望债权人接到通知之日起30日内,未接到通知的自本公告之日起45天内,向清算组申报债权。清算组电话:15824419958

注销清算公告

杭州萧山易优美培训学校有限公司债权债务公告:本公司拟进行学校注销,债权人接到书面通知书15日内,未接到通知自本公告起45日内,向公司清算组申报债权,交纸质材料。截止清算日还未申报债权,视为放弃债权。

注销清算公告

杭州萧山万学培训学校有限公司拟进行学校注销,请债权人自接到书面通知书之日起15日内,未接到通知的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权,提交纸质证明材料。截止清算结束日还未申报债权的,视为放弃债权。

注销清算公告

杭州萧山名文星培训学校有限公司拟进行学校注销,请债权人自接到书面通知书之日起15日内,未接到通知的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权,提交纸质证明材料。截止清算结束日还未申报债权的,视为放弃债权。

注销清算公告

杭州萧山靖林培训学校有限公司债权债务公告:本公司拟进行学校注销,请债权人自接到书面通知书之日起15日内,未接到通知的自本公告之日起45日内,向公司清算组申报债权,提交纸质证明材料。截止清算结束日还未申报债权的,视为放弃债权。

萧山区潮汐预报	位置	10月21日晚潮时间	高潮位(米)	10月22日早潮时间	高潮位(米)
	萧山观潮城	13:00	5.45	00:30	5.45
下沙大桥	13:15	5.38	01:44	5.38	
城市阳台	14:02	5.17	01:31	5.14	
潮水涌高等级	危险	备注:受多因素影响,该预测仅供参考。			

健康大参考

健康生活方式主要包括合理膳食、适量运动、戒烟限酒、心理平衡四个方面。

健康生活方式,是指有益于健康的习惯化的行为方式。主要表现为生活有规律,没有不良嗜好,讲求个人卫生、环境卫生、饮食卫生,讲科学、不迷信,平时注意保健、生病及时就医,积极参加健康有益的文体活动和社会活动等等。

合理膳食指能提供全面、均衡营养的膳食。食物多样,才能满足人体各种营养需求,达到合理营养,促进健康的目的。卫生部发布的《中国居民膳食指南》为合理膳食提供了权威的指导。

适宜运动指运动方式和运动量适合个人的身体状况,动则有益,贵在坚持。运动应适度量力,选择适合自己的运动方式、强度和运动量。健康人可以根据运动时的心率来控制运动强度,最大心率=220-年龄,每周至少运动3次。

戒烟的人,不论吸烟多久,都应该戒烟。戒烟越早越好,任何时候戒烟对身体都有好处,都能够改善生活质量。

过量饮酒,会增加患某些疾病的风险,并可导致交通事故及暴力事件的增加。建议成年男性一天饮用的酒精量不超过25克,女性不超过15克。

心理平衡,是指一种良好的心理状态,即能够恰当地评价自己,应对日常生活中的压力,有效率地工作和学习,对家庭和社会有所贡献的良好状态。乐观、开朗、豁达的生活态度,将目标定在自己能力所及的范围内,建立良好的个人

际关系,积极参加社会活动等均有助于个体保持自身的心理平衡状态。

保持正常体重,避免超重与肥胖。

正常体重有助于保持健康,预防疾病。体重过高和过低都是不健康的表现,易患多种疾病。超重和肥胖者易患心血管疾病、糖尿病和某些肿瘤等。体重正常者应保持体重,超重和肥胖者应控制体重到正常范围。

体重是否正常取决于进食量与活动量的平衡。食物提供人体能量,运动消耗能量。进食量大而运动量不足,多余的能量就会在体内以脂肪的形式储存下来,造成超重或肥胖;相反,若进食量不足,可引起体重过低或消瘦。

体重是否正常可用体重指数(BMI)来判断,BMI=体重(千克)/身高(米)²。成人正常体重指数在18.5-23.9 kg/m²之间,体重指数在

24~27.9 kg/m²之间为超重,体重指数≥28 kg/m²为肥胖。

腰围是判断超重肥胖的另一种常用指标。成年男性正常腰围的警戒线为≥85(厘米),女性为≥80(厘米);男性超标线为≥90(厘米),女性为≥85(厘米)。

膳食应以谷类为主,多吃蔬菜、水果和薯类,注意荤素、粗细搭配。

食物可以分为谷类(米、面、杂粮等)和薯类,动物性食物(肉、禽、鱼、奶、蛋等),豆类和坚果(大豆、其他干豆类及花生、核桃等坚果),蔬菜、水果和菌藻类,纯能量食物(动植物油、淀粉、糖、酒等)等五类。多种食物组成的膳食,才能满足人体各种营养需求。三餐食物要多样化,注意荤素搭配。

谷类食物是我国居民传统膳食的主体,是

人类最好的基础食物,也是最经济的能量来源。以谷类为主的膳食既可提供充足的能量,又可避免摄入过多的脂肪,对预防心脑血管疾病、糖尿病和癌症有益。成年人每天应摄入250~400克的谷类食物。要注意粗细搭配,经常吃一些粗粮、杂粮和全谷类食物,每天最好能吃50~100克。

蔬菜水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物质的主要来源,薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。蔬菜、水果和薯类能够保持肠道正常功能,调节免疫力,降低肥胖、糖尿病、高血压等慢性疾病患病风险。建议成年人每天吃蔬菜300~500克,水果200~400克。蔬菜和水果不能相互替换,建议餐餐有蔬菜,天天有水果。

买家电, 看在汇德隆, 买在汇德隆, 维修在汇德隆, 有问题就找汇德隆!

汇德隆售后永远伴随您! 汇德隆家电全国服务热线: 4008-268-111。

汇德隆 家电卖场