

# 推动党的二十大精神传遍白山松水

## 全省各地多种形式宣讲党的二十大精神

### 深入学习贯彻党的二十大精神

连日来,我省各地持续开展党的二十大精神宣讲活动,以群众喜闻乐见的方式,全面细致、深入浅出地宣讲党的二十大精神,推动党的二十大精神进一步深入基层、深入群众、深入人心,汇聚起推动吉林全面振兴取得新突破的磅礴力量。

12月2日,按照省委统一部署,省委宣讲团成员、省委统战部副部长、省侨务办公室主任冯庆忠与吉林农业大学师生相约“云端”,以网络直播形式作党的二十大精神专题辅导报告。结合学校工作实际,冯庆忠从深刻把握党的二十大精神重大意义、深刻把握过去五年的工作和新时代十年的伟大变革、深刻把握开辟马克思主义中国化时代化新境界的历史责任等7个方面,对党的二十

大精神进行系统宣讲和深入阐释,引导广大师生在全面学习、全面把握、全面落实党的二十大精神上下功夫,把学习贯彻成效体现到扎扎实实推动学校高质量发展的各项工作中去,踔厉奋发、勇毅前行,以更加昂扬的奋斗姿态为全面建设社会主义现代化国家、为推动吉林全面振兴贡献智慧力量。

长春市南关区探索宣讲新模式,以线上“微宣讲”的方式开展党的二十大精神宣讲活动。“90后”基层宣讲员于宗泽精心录制“历史公嗨课”微视频,以每期3分钟左右的时长从历史角度宣讲党的二十大精神,进一步传递爱国爱党爱社会主义的热情。“视频里,我用大家习惯听、喜欢听的东北话,以‘小故事’说‘大形势’、以‘家常嗑’讲‘大道理’,这种形式很受大家欢迎,每期浏览量达千余人,还经常有观众在评论区讨论互动。”于宗泽表示,

微宣讲形式灵活、篇幅短小,方便群众有效利用碎片化时间及时“充电”,“目前刚刚推送5期,我会继续努力,制作推送更多高水准的微视频,把党的二十大精神送进千家万户。”

延吉市新时代文明实践中心创新宣讲形式,采取“云课堂”的方式,推动党的二十大精神在延吉落地生根。连日来,延吉市新时代文明实践中心先后组织230名“百姓名嘴”宣讲员,紧扣党的二十大精神,依托新媒体平台和各镇、街道社区微信公众号,小区居民微信群等载体,以“直播+录播”的形式为基层党员干部群众宣讲党的二十大精神,把党的“好声音”送到每一位听众心坎里。“宣讲通俗易懂,非常接地气。”坐在炕头上听宣讲,延吉市朝阳川镇柳新村村民张明子感慨地说:“这几年,我们的生活发生了翻天覆地的变化,就医、教育、环境卫生越来越好。我相信,在党的领导下,我们的小日子一定会过得越来越红火。”

### 记者手记:

接地气、冒热气、聚人气,连日来,一场场党的二十大精神宣讲活动在白山松水间接续开展,深受广大党员干部群众欢迎。

“宣讲结合实际,既有理论解释,又有政策解读,对我们的工作有很强的指导性。”

“听了宣讲,我对党的二十大精神的理解更加深刻了,身上的干劲儿也更足了。”

……  
全面学习,全面把握,全面落实。党的二十大精神犹如浩荡的东风,吹进吉林儿女的心田,凝聚起接续奋斗的澎湃动力。大家纷纷表示,要切实用党的二十大精神统一思想、统一意志、统一行动,勇于担当、迎难而上、实干笃行,奋力谱写全面建设社会主义现代化新吉林精彩篇章。

吉林日报记者 李娜 王雨

## 让教育更有温度

### ——省教育厅积极推进民生实事落地见效

### 新时代 新征程 新伟业

冬日傍晚,伴着瑟瑟寒风,记者走进省教育厅厅采访民生项目落地情况。临近年终岁末,大部分工作都进入收尾阶段,时间紧、任务重,很多处室的同志都主动加班加点工作。

提起教育系统即将收尾的工作,年初确立的几件民生实事尤其令人关注。2022年即将过去,这些项目落实得如何呢?带着疑问,记者深入采访,寻找答案。

吸音棚板的吊顶、塑胶地板、全向拾音器、功放音箱、定向麦克风、互动电视、常态化录播系统,如果不是亲眼所见,很难想象这样一套一应俱全的录播设备会出现在安图县松江镇三道中心学校的教室里。

今年上半年,省教育厅相继出台了《吉林省“互联网+教育”双优试点校信息化建设民生实事工作方案》《吉林省“互联网+教育”结对帮扶校建设项目实施方案》。方案中提出,支持学校完善信息化硬件设施与软件资源,通过互联网建立优质城镇学校和乡村薄弱学校结对帮扶机制,实现城乡教学教研一体化、优质服务共享化、帮扶工作精准化,缩小城乡教育数字差距,努力让乡村学校加快跟上教育现代化步伐,推动县域内义务教育优质均衡发展城乡一体化。

眼下,通过互联网,“同一个课堂,两间教室;同一位老师,两个地点”,这样的网络“专递课堂”已经成为结对帮扶学校间教学的常态。截至目前,全省有60对120所学校参与了此项目。工作人员介绍,预计到“十四五”末期,将有约850所城乡义务教育学校实现

结对帮扶,并且力争实现脱贫县、重点帮扶县百人以上学校全覆盖,培育出能在全省教育信息化建设方面发挥引领示范作用的若干地区及一批学校。

“互联网+教育”结对帮扶校建设项目的实施,不仅为教学资源薄弱、开不齐开不足开不好国家规定课程的学校带来了生机和活力,更带动了校际之间的教学交流与研讨,提升了整体的教育教学水平。

对此,磐石市烟筒山镇中心小学副校长邱强深有体会。“作为‘双优试点校’结对中被帮扶的学校,在磐石市实验小学的帮扶下,不仅让我们的学生享受到跟城里孩子一样的教学内容,同时通过‘双师课堂’集体备课等形式,也实现了城乡线上同步教研,有效提升了教师的专业能力与素养,更为青年教师提供了‘走近名师’‘跟岗名师’的机会,为学校教育教学水平的提升注入了强大的动力。”

不仅要为乡村孩子提供优质的教育资源,还要让乡村孩子拥有一个温暖整洁的学习环境。

眼下正值采暖期,前郭县的几所学校的教室内温暖如春,走廊里空气清新,曾经因生火炉、烧锅炉取暖而随处堆放的煤灰不见了,冒着滚滚浓烟的大烟囱也“歇业”了。

这一切,都得益于省教育厅落实的民生实事——电清洁取暖项目。2022年,在省财政厅、省能源局的配合支持下,全省有9个县27万平方米取暖面积实现了“煤改电”,仅前郭县就改造了11所学校、1.78万平方米,受益师生达2040人。

前郭县教育局后勤保障负责人说:“自从安装了电采暖,一按遥控器,教室里几组电暖

气自动调节温度,省事,没有了原来的乌烟瘴气,学习环境变好了,老师和学生们都特别高兴,家长们也满意,校园电清洁取暖改造项目是真正‘暖心窝’的民生工程。”

民生实事就是解决老百姓的烦心事、揪心事,让群众安心、舒心。今年以来,省教育厅还在有关部门的配合支持下,实施了中小学校教室照明改造工程,依托国培计划、省培计划对幼儿园园长和教师进行培训,为100所普通中小学校心理辅导室购置设备。

“党的二十大报告把教育工作放到了更加重要的位置。办好人民满意的教育就是始终要以人民为中心,我们应该做的就是要想百姓之所想、解百姓之所愁,让教育真正增进民生福祉,在新时代赶考路上团结奋斗,书写让人民满意让党放心的合格教育答卷。”

“眼下,我们相关处室正在紧锣密鼓谋划明年的民生实事,关乎民生的实事没有终点,我们要一件接着一件办,一年接着一年干,谋一件、干一件、成一件……”工作人员话语坚定。

### 记者手记:

教育是国之大计、党之大计。党的二十大报告指出,要办好人民满意的教育,这为教育工作指明了方向。在实地采访中,记者被工作人员饱满的工作热情深深打动,他们用责任心、用为人民服务的热心,让一件件人民群众密切关注的民生实事落地见效,这是推动教育高质量发展,增强群众获得感、幸福感的有力举措。可以说,一张张民生实事的“项目单”就是教育工作的“成绩单”,只有用心用力,才能书写得更有温度、更加精彩。

吉林日报记者 李开宇 李文瑶

## 居家隔离期间也要做好个人防护

在当前疫情形势下,对于居家隔离人员都需要注意些什么呢?省疾控中心应急办副主任医师翟前提示,居家隔离期间也要做好个人防护,需要认真做到以下几点。

一是居家隔离人员最好单独居住。如果条件不允许,应选择通风较好的房间作为隔离室,保持相对独立。

二是隔离房间内应当配备体温计、纸巾、口罩、一次性手套、消毒剂等个人防护用品和消毒产品及带盖的垃圾桶。隔离房间门外放置桌凳,作为非接触式传递物品的交接处。

三是非单独居住者,其日常生活、用餐尽量限制在隔离房间内,共同居住者尽量不进入隔离房间。尽量减少与其他家庭成员接触,必须接触时保持1米以上距离,规范佩戴口罩。共同居住者与居家隔离医学观察者直接接触,或离开其居住空间后,在准备食物、饭前便后、戴手套前、脱手套后都要进行双手清洁及消毒。

四是居家隔离人员不要与家人内其他成员共用生活用品,餐具使用后应当清洗和消毒,也要做好卫生间、浴室等共享区域的通风和消毒。保持家居通风,每天尽量开门窗通风,不能自然通风的用排气扇等机械通风。居家隔离人员隔离期间用过的纸巾、口罩、一次性手套以及其他生活垃圾装入塑料袋,放置到专用垃圾桶,每天清理、消毒,扎紧塑料袋袋口,交给社区人员处理。

五是居家隔离人员应当每天早、晚各进行一次体温测量和自我健康监测,并将监测结果主动报告至社区管理人员。

六是居家隔离期间,如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅(味)觉减退、腹泻等症状时,社区管理人员应当及时报告,按规定将其转至定点医院排查诊治,实行闭环管理。

吉林日报记者 李开宇

## 疫情期间如何做好心理调适

面对新冠肺炎疫情时,有些人可能会出现一些心理问题,例如睡不好、焦虑、恐慌、担心被感染等,那么应该如何进行心理调适呢?

首先,保持正常生活规律。即使宅居在家,也要保持良好的生活节奏和习惯,这样不仅可以增强自身抵抗力,也有利于睡眠。在家时,要注意营造良好的睡眠环境,卧室环境应当安静、舒适、温度适宜。建立良好的睡眠习惯,不要边玩手机边睡觉、开灯睡觉、喝酒助眠等。睡前1小时,尽量不看负面信息,避免睡前因紧张、恐惧等不良情绪引起失眠。

其次,充实生活内容,合理安排疫情期间的生活、工作计划。通过听音乐、体育锻炼等,充实生活,放松身心,让心态慢慢平稳下来。同时,保持与亲友、同事的联络,彼此支持。定时看官方报道,了解疫情信息,不要轻信谣言,要相信科学的力量,坚定抗击疫情的信心。

第三,按照科学手段,做好有效防护,出门戴口罩、注意个人卫生、避免集体聚会。疫情期间注意监测体温,察觉症状,一旦有异常情况及时就医。如果持续心情不好、紧张不安,始终难以自我缓解或失眠严重时,可以拨打心理热线或通过网络咨询,寻求专业人员的帮助。

吉林日报记者 毕雪

## 重症高风险、普通人群怎么做好健康防护?

### ——国务院联防联控机制专家回应防疫热点

新华社北京12月3日电 随着奥密克戎病毒致病性的减弱,疫苗接种的普及、防控经验的积累,我国疫情防控面临新形势新任务。当前,重症高风险、普通人群怎么做好健康防护?如何看待用药需求?国务院联防联控机制医疗救治专家组成员王贵强作出专业解答。

1.问:哪些人属于重症高风险人群?他们该怎么办?

答:重症高风险人群主要有三类:60岁以上特别是80岁以上的老年人,有基础性疾病的患者,没有接种疫苗的人群。对他们来说,最有效的保护就是接种疫苗。

没打疫苗的人对新冠病毒感染的风险可能意识不足,还有人因为自己有基础性疾病,不敢接种;部分老年人担心接种不方便。如果感染新冠病毒,有基础疾病的老年人容易发展为重症甚至导致死亡。国务

院联防联控机制最新出台办法,要求进一步提高大家对疫苗接种的认识,加快推进老年人新冠病毒疫苗接种工作。

医务人员应科学判定接种禁忌,比如既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿。急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种。正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经疾病处于进展期等暂缓接种。积极接种疫苗,也是为自己的健康护航。

2.问:当前,个人做好健康防护还要注意什么?

答:对于普通人群,要做到勤洗手、外出时戴好口罩、常通风、不聚集。均衡营养,适当休息,合理运动,保持良好的心态。慢性基础疾病患者要按照医嘱坚持用药。气温骤降等恶劣天气时,慢性呼吸疾

病患者尽量减少外出。

如果出现发热、咽痛、咳嗽等不适,做好健康监测。如果重症高风险人群出现持续高烧不退、呼吸困难等情况,要及时到医院就诊,避免疾病加重。

3.问:冬季是呼吸道病毒高发季节,要不要储备相应药品?

答:我国治疗呼吸道感染药物有充足储备。家里可以适当储备一些解热镇痛的日常药物,但没有必要去抢购、囤积。

经过近三年的抗疫,我国医疗卫生和疾控体系经受住了考验。当前,奥密克戎病毒致病力在减弱。万一感染了奥密克戎变异株,一部分人会出现发热、咳嗽、咽喉痛等症状,使用一些对症支持的药物包括中药就可以。针对重症高风险人群,如果使用已获批的治疗新冠肺炎的小分子药物,要遵照医生指导。