

邻家屋里厢和赵家宅惠民服务中心恢复开放

目前采取预约服务管理

□通讯员 顾怡文

从4月7日起,邻家屋里厢东街家庭生活服务站和赵家宅惠民服务中心逐步向社区居民开放。根据社区养老服务机构及场所纳入属地联防联控统一要求,目前采取预约服务管理。

【邻家屋里厢东街家庭生活服务站】

开放时间调整为:每周一至周五上午9:00至下午17:00,开放助浴服务每日预约不超过15人,洗衣服务每日预约不超过10人。其他服务逐步恢复。本场馆疫情期间仅提供一个开放出入口,为康家弄42号大门,后门禁止出入。

【赵家宅惠民服务中心】

开放时间调整为:每周一至周五上午9:00至下午17:00,开放助浴服务每日预约不超过10人,洗衣服务每日预约不超过5人。其他服务逐步恢复。

预约须知

1) 请需要助浴、洗衣服务的居民提前一天前往门卫处进行预约登记,预约时间为上午10:00至下午15:00。
2) 每人每周预约助浴服务不超过2次,洗衣服务不超过1次,且每项服务内容当日仅限预约1次。

3) 预约后领取“服务预约券”,请在预约服务当日携带“服务预约券”与服务卡,在规定时间内前来洗浴、洗衣。
4) 请居民在预约和进入场馆后自觉佩戴口罩,配合工作人员填写《服务对象服务登记表》、出示健康码、测量体温、血压等工作。

小东门社区其他养老服务机构也将严格遵照防控各项工作要求,在做好各类疫情防控措施的情况下,采取预约限流、规划开放区域、控制人员密度等方式逐步开放。

第二代《中华人民共和国残疾人证》换证通知

□通讯员 钱文伟

为贯彻落实《上海市〈中华人民共和国残疾人证管理办法〉实施细则》(沪残联〔2019〕31号)有关规定,小东门街道将于2020年4月20日至2020年4月30日期间,对超过或距有效期满前3个月内的第二代《中华人民共和国残疾人证》组织开展第一轮集中换证。

换证对象

持有超过有效期或距有效期满前3个月内的第二代《中华人民共和国残疾人证》的人员。

所需材料

本人居民身份证、《残疾人证》原件、两张近期个人证件照(二寸免冠免墨镜白底彩色)。

第一轮换证时间

2020年4月20日—4月30日

换证地址

小东门街道社区事务受理服务中心(白渡路252号)

注意事项

由监护人、受委托人申请的,请带好监护人、受委托人本人的身份证及证明文件。

温馨提示

根据《上海市〈中华人民共和国残疾人证管理办法〉实施细则》第三十五条规定:“户口迁移后超过半年没有办理残疾人证迁移手续的,原发证残联可在残联信息系统数据库中标注为冻结状态,办理迁移手续后改为迁出状态”。如户籍已迁出本区的残疾人,需申请办理残疾人证迁移手续,到户籍所在地办理换证。

市民“不良生活方式排行榜”出炉

你是否每天久坐不运动、油炸烧烤加腌腊、外卖宵夜不可少?近日,由市爱卫办、市健促办、上海健康医学院、市健康促进中心共同开展的“影响市民健康的不良生活方式”社会调查结果出炉。

其中“久坐不动,缺乏体育锻炼”“经常吃油炸、烧烤和烟熏食品”“三餐饮食无规律,经常不吃早餐或深夜餐食”排行前三。如何改正这些不良生活方式?来看专家解说。

影响市民健康的不良生活方式(前十)	道、市民球场、市民益智健身苑点等健康设施积极锻炼。不过疫情防控期间,要提前关注部分场所是否开放哦。	4、吸烟 5、过量饮酒
-------------------	---	----------------

1、久坐不动,缺乏体育锻炼
2、经常吃油炸、烧烤和烟熏食品
3、三餐饮食无规律,经常不吃早餐或深夜餐食
4、常吃外卖,暴饮暴食,用零食点心代替正餐
5、烧菜过量添加食盐、酱油和糖
6、吸烟
7、常常喝含糖饮料
8、过量饮酒
9、作息不规律,经常熬夜,睡眠不足
10、每天喝水少,口渴才喝水

作为《健康上海行动》首批项目之一,此次社会调查以健康四大基石为基础,结合《上海市公民健康素养核心信息72条》,列举出50条影响市民健康的不良生活方式,包括一般人群存在的不良生活方式(20条)和青少年、老年人、职业人群存在的不良生活方式(各10条),去年12月18日启动后,通过“上海发布”“健康上海12320”等进行线上线下共同投票,社会反响积极,共有7600多位市民踊跃参与。

一般人群的调查结果显示,一般人群的常见不良生活方式中,排名前三分别是:“久坐不动,缺乏体育锻炼”,占82%;“常吃油炸、烧烤和烟熏食品”,占79%;“三餐不规律,经常不吃早餐或深夜餐食”,占78%。只要及时发现健康危险因素,“生活方式病”完全可防可控

如何“少坐多动”?

不用执着于健身房锻炼,可根据自身情况设定具体、可衡量的运动小目标。例如,在午餐时间或工作休息时散步20分钟;每静坐1小时后起身倒水或是活动几下;晚饭后与家人一起散步;一边看电视一边做简单的拉伸运动等。

也可充分利用社区附近的市民健身步

青少年和老年人的调查结果显示

饮食不健康是这两类人群共同问题,常吃“油炸烧烤”与“腌制食物”两大“不良生活方式”尤为突出。

影响青少年的不良生活方式(前五)

1、经常吃油炸、烧烤食品
2、常常喝含糖饮料
3、常吃外卖,暴饮暴食,用零食点心代替正餐
4、三餐饮食无规律,经常不吃早餐或深夜餐食
5、久坐不动,缺乏体育锻炼

如何改变青少年不良饮食习惯?

1、学校应对青少年开展营养饮食宣传教育,限制校内零食销售;
2、食堂及家庭减少油炸、烧烤食物,以蒸煮烹饪为主;
3、家长配合学校做好监督,鼓励孩子多饮白开水、少喝含糖饮料;
4、政府部门应加大食品安全监督管理,制定和颁布规章制度限制外卖餐饮进入校园,减少学校周边零食快餐店,坚决杜绝食用野生动物。

如何做到“三餐规律”?

1、减少晚上6点以后高热量进食,避免深夜进食;
2、减少含糖饮料摄入量,主动积极监测体重,若一定要喝饮料,尽量选择无糖的茶和咖啡;
3、在自家干净卫生的厨房内烹饪,不仅能保障食材新鲜营养,还能养成规律饮食良好习惯;
4、如果实在需要点外卖,选择有正规食品经营许可证的餐饮机构,在点餐的食物种类和比例上结合居民营养膳食宝塔建议,以蔬菜、谷物为主,注重食物种类多样性,避免油炸、烧烤类食物。

(市卫健委)

如何改变老年人不良饮食习惯?

1、家人要鼓励老人多吃新鲜蔬菜水果,确保微量元素摄入,每天保证充足的饮水。
2、老年人的饮食口味要清淡,烧菜时少放盐、少放糖,咸味不足的食品加点辣椒、花椒、葱姜蒜之类香香料;
3、多吃蒸南瓜、蒸甘薯、生黄瓜等,无盐却仍然新鲜美味;
4、少吃高盐食品如咸菜、咸肉、酱菜等,以及鸡精、味精、豆豉、海鲜汁等“含盐大户”;
5、烧菜时最后才放盐,家里“控盐勺”用起来,方便控制一天的摄入量。

职场人群的调查结果显示

“三餐饮食无规律,经常不吃早餐、吃外卖、深夜餐食”也是十分顽固的饮食陋习。

影响职场人群的不良生活方式(前五)

1、久坐不动,缺乏体育锻炼



纠错有奖

欢迎大家来做“啄木鸟”

如果您在阅读本月《社区晨报》时发现任何差错,可关注微信公众号“上海社区发布”并于后台直接留言,将您发现的问题发送给我们(注明报纸名称、所在版面、文章名称、差错细节,本期截止日期为5月1日)。本月纠错质量最高的一位读者,将成为最佳“啄木鸟”,并获得100元的现金奖励;本月纠错质量相对较高的另外十位读者,则将成为优秀“啄木鸟”,并获得纪念品一份。

2020年3月优秀“啄木鸟”:李振潮、凌伟华、谢建国、严志明、曹西虹、陈金生、陈宝灿、卢鹏程、周以人、杨保飞

2020年3月最佳“啄木鸟”:陈茹



扫描二维码关注“上海社区发布”

居民们请注意 多稼居委会搬新址



□通讯员 鲁瑛

由于居委原址面临动迁,为更好地优化社区居民办事环境,提高办事效率,提升社区服务质量,即日起多稼居委会临时搬迁至陆家浜路457号。对此给居民带来的不便,敬请谅解。

工作时间:周一至周五 8:30—11:30
13:30—17:00

值班时间:周一至周五 11:30—13:30
17:00—21:00

双休日及国定假日 8:30—21:00
联系电话:33766298