

中高考临近 这份健康提示请查收

本报记者 苏茜茜 通讯员 杨楠

中高考在即,考生正处于最关键的冲刺阶段,为确保广大考生在考试期间的身体健康,市疾控中心发布健康提示:

合理出行 规划路线

今年夏季高考第一天恰逢工作日,赴考时间正值上下班高峰期,建议考生提早准备行程,落实出行方式和交通路线,预留充足的时间,安全第一,勿因天气、交通拥堵等原因耽误考试。如果考点离居住地较远,还要提前了解考点附近的就餐地点和休息场所。对于距离考场不是太远的考生,自行车和电动车出行,也是一个不错的选择。

规律作息 调整心态

按照中高考考试时间逐步调整考生作息,避免在考前突然调整作息出现失眠,保证良好睡眠,维持身心健康。考生如有紧张情绪,可适度运动,缓解焦虑。锻炼时,要注意强度不宜过大,以免影响复习和考试。考生休息时可听舒缓的音乐,调整心态,放松心情,保持好的身心状态迎接考试。

关注天气 做好防护

中高考期间正值高温天气,考生在外出时要带好防晒用具(遮阳伞、遮阳帽等),避免烈日直晒。要注意补充水分,少量多次,足量饮水,可准备一些淡盐水或含盐饮品。户外活动时,要做好防护,避免蚊虫叮咬传播疾病。

均衡膳食 注重安全

考试期间,考生的大脑处于高度紧张状态,身体能量消耗大,饮食方面应当保障充足营养和均衡膳食,同时要注意进食不过量。注重食品安全,生熟食物一定要分开存放,用于加工不同种类食物的厨具和容器也应分开使用,避免交叉污染。留意饮食卫生、饮水卫生,不喝生水,不贪凉水。为避免影响睡眠,请谨慎饮用浓茶、咖啡等饮品。在外就餐时注意选择正规餐饮门店。

讲究卫生 健康监测

当下正值感染性腹泻等夏季传染病的高发时节,考生应加强自身防护,考前应尽量减少出入人员密集的公共场所,避免接触有呼吸道和肠道异常症状的人员。讲究个人卫生,勤洗手,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻。考生及同住人员要密切关注自身健康状况,做好健康监测,如出现发热、咳嗽、呕吐、腹泻等症状,要尽快到正规医疗机构就诊与治疗,防止因延误治疗导致病情加重,从而影响考生正常考试。

让创业者们在实战中成长

近日,由市人力资源和社会保障局、市发展和改革委员会、市工业和信息化局等12部门主办,市公共就业和人才服务中心、济宁经济开发区“双创”孵化基地承办的济宁市第七届创业大赛决赛暨山东省第七届创业大赛选拔赛在济宁经济开发区“双创”孵化基地成功举办。

大赛以“创响新时代 共圆中国梦”为主题,采取“2+4”模式,即2个主体赛(先进和现代2个项目组)、4个专项赛(乡村振兴专项赛、银发经济专项赛、绿色经济专项赛、创业导师专项赛)。经过激烈比拼,全自动高速高精金属圆锯机的研发、敬礼到家家政服务平台、打通育种创新“高速路”——分子检测技术赋能作物育种全产业链、智慧养老助孝道医养结合献爱心、蒸压加气混凝土板材智能化生产线研发与应用分获小组一等奖;党徽、董腾、彭路等10人获评济宁市十大创业导师。

市人社局将以本次活动为契机,结合创新驱动发展战略,持续营造浓厚的“大众创业、万众创新”氛围,进一步加强创新意识、创意思维和创业能力培养,让创业者们在实践中学习、在实战中成长,为更多的优秀人才搭建桥梁,促进济宁市创业工作高质量发展,持续放大创业带动就业倍增效应。

(本报记者 万德龙)

按下静音键 护航中高考

本报记者 李姣 通讯员 陈建国

随着2024年中高考的临近,为给考生营造一个良好的学习、休息、考试环境,曲阜市综合行政执法局近期持续开展静音护考行动,严查各类噪音扰民行为,为莘莘学子守护安宁。

在曲阜市民族公园,执法队员们走到群众、商户身边,通过发放《曲阜市城市运行管理委员会关于加强全市2024年高考中考期间城区环境噪声管理的通告》,对开展广场舞、网络直播等娱乐健身活动的市民进行耐心细致的劝导教育,引导他们理解并支持静音护考工作,在高考、中考期间尽量选择

散步等其他方式进行活动。

眼下正值施工旺季,曲阜全市28家建筑工地处于施工高峰。曲阜市综合行政执法局建设监察科开启“白+黑”模式,全天候24小时坚守执法一线,不间断开展昼夜巡查工作。要求各建筑施工工地,在6月1日至15日期间,于12时至14时、18时至次日8时停止施工。中高考期间,曲阜一中、曲师大附中考点以及居民小区周围1000米范围内建筑施工工地昼夜禁止施工。共出动执法人员150余人次,执法车辆60余台次,对在建施工项目进行了10轮次检查。

济宁市技师学院举行2024届学生毕业典礼

通讯员 魏林娜 郑文硕

由2024名毕业生名字组成的打卡墙、欢迎毕业生“回家”的条幅、餐厅里楼梯上的毕业寄语、镌印着校训的毕业纪念衫……感怀、留恋、憧憬、不舍的情愫弥漫了整个济宁市技师学院的校园。

6月2日上午,济宁市技师学院2024届学生毕业典礼在学术报告厅举行。毕业典礼在歌曲《凤凰花开的路口》中拉开序幕。

该院院长杨楠在致辞中代表全校834名教职员工和1.3万名在校生,向圆满完成学业、顺利毕业的同学送上祝福。

毕业生代表姜亚辰代表全体毕业生发言,通过分享成长经历,表达了对同学、老师和学院的感恩和不舍。家长代表魏涛代表全体毕业生家长感谢学校对孩子们的精心培



育,并勉励同学们要确立人生的目标,乘风破浪勇往直前。

“从未想过自己毕业时会拥有那么一场令人难忘的毕业典礼。感恩学校对我们的爱,我一定努力

工作,成为技师的骄傲。”毕业生王同学说,感谢母校举办了这么一场让人终生难忘且仪式感满满的毕业典礼,为校园生活画上了一个圆满的句号。

多说一句话

顺利办成医保“医”“健”事

“医保局的工作人员通过电话指导我通过微信小程序‘济宁医保’完成了灵活就业参保登记,要不然从上海来回一趟,路费就够交3个月的保险了。”汶上县白石镇白石村自由职业者张先生说。

今年以来,为了让办事群众省去不必要的麻烦,提高群众对医保的获得感和信任度,汶上县医疗保障局推行“多说一句话”服务模式,工作人员和帮办代办员以服务对象的视角帮助他们查漏补缺,在办事过程中对所办事项的上下游过程等必要项目给予更加明晰的提醒。同时,医保综合窗口通过面对面解答、网格员指导、海报告示、彩页宣传等手段,告知群众掌上办理途径和流程,让群众“最多跑一次”、工作人员“最多办一次”,实现参保群众和医保部门的“双赢”。

医保政策看似通俗易懂,然而参保群体的实际情况千差万别,加之每个人对政策的理解方式存在差异,一些熟悉医保政策的群众在面对自己的问题时仍会感到一头雾水。在推行“多说一句话”服务模式后,工作人员通过向咨询人员“解剖麻雀”式地分析其个人实际情况,结合政策“推导”出最终报销结果产生的原因,给予一把破除困惑和增进信任的“金钥匙”,让群众不仅了解了医保报销计算的具体方法,也大大增强了群众对医保的信任感。

“‘多说一句话’服务是我们从细节入手提升医保服务水平的又一暖心举措。多说一句话,体现的不仅是医保工作者的态度,更是公职人员的一份责任与担当;多说一句话,展示的不仅是你问我答的‘一对一’服务,更是为民精细化服务的新理念。”汶上县医疗保障局党组书记、局长赵建生说。

(本报记者 刘伟栋 通讯员 王德雨 吴利利)