

以学促干 以行践学

采油三厂汇聚上产“红色动能”

本报讯(特约记者 张国辉)“作为一名党员干部,我们要学思悟践,切实把思想和行动统一到党的二十大精神上来,只有干出来的成绩,没有等出来的辉煌。”12月20日,采油三厂作业一区党总支书记潘成旭带头发言。连日来,采油三厂党员干部、员工群众纷纷围绕学习贯彻党的二十大精神“我学到什么、我能干什么”积极建言献策。隆冬季节,寒气袭人。但在各条生产线上,全厂1400余名共产党员在党的二十大精神指引下,亮身份、做表率、扛责任、挑重担,夺油上产、提速增效的热情丝毫不减。全厂党员干部坚持把学习宣传贯彻党的二十大精神与做好当前各项工作结合起来,以学促干、以干践行,切实用党的创新理论武

装头脑、指导实践、推动工作,向实处发力,用实绩说话,深入一线帮扶促上产,不断破解难题求实效、大胆改革创新谋发展,真正把学习成果转化为干事创业的实际行动,持续推进党的二十大精神见行见效。“我们作业区将学习贯彻党的二十大精神与原油生产、安全环保等重点工作有机结合,通过开展‘党员身边无违章’‘一名党员一口井’等主题活动,充分发挥党员干部的传、帮、带作用,有效促进各项工作高效有序开展。”作业三区党总支书记董立印介绍说,紧密围绕原油生产中心任务,全区80余名共产党员深入一线抓管理、解难题、送服务,带头抓好日常生产管理,积极落实增产上产措施,率先垂范,把党的二十

大精神落实到“巡护好每一趟井、记录好每一项数据”的工作行动上,筑牢生产最前沿的“红色堡垒”。该厂各级党组织成立党员上产攻坚小组,积极开展党员帮扶、党员责任区承包等活动,摸清存在问题,制定有效措施。技术骨干上现场“一对一”认真摸排每口油井,“面对面”帮助找寻问题症结,“实打实”指导破解生产难题,形成了“上下一盘棋、全员一条心”的上产氛围。截至目前,累计开展上产帮扶活动33次,整改隐患问题42

项,为冲刺全年业绩目标凝聚了“红色力量”。针对冬季生产运行特点,作业五区严抓特殊时期风险识别和管控,通过属地责任制、风险防范落实等措施,提升干部员工安全意识与风险辨识能力。不定期开展冬季安全生产知识培训,以安全应急措施、常见事故处理及预防等安全知识为主要培训内容,在工作中推动设备操作与安全理论相融合,着力消除安全隐患,确保冬季生产安全运行。截至目前已开展培训10余次,安全提醒20余次。



让爱流动 让“家”更暖

第二固井公司工会持续关爱职工见真章

本报讯(通讯员 王芳 姚蓝)年初以来,第二固井公司工会一直把“职工之家”建设作为暖人心、稳人心、聚人心的基础工程来抓,在岗位建功、创新创效、文体活动、暖心帮扶等方面充分发挥工会组织的桥梁和纽带作用,不断提升职工的获得感、幸福感和归属感,用心用情让职工感受到“家”的温暖。为激发职工干事创业活力,公司工会

大力倡导“积极工作、健康生活”理念,开展职工文化活动阵地建设。全年发放各类健康书籍200余册,为基层工会配备瑜伽垫、无绳跳绳、网球训练器等文体用品408件,开展“固井杯”篮球赛、“谁与争锋”线上围棋赛等文体活动9场次,成立排球兴趣小组并荣获渤海钻探公司排球赛大港片区季军,丰富了广大职工的文化生活,职工的幸福指数不断攀升。

该公司工会持续做好冬送温暖夏送清凉、节前送祝福等帮扶工作,惠及职工200余人。针对不同的致病原因建立“一户一档、一户一策”的困难家庭帮扶台账,做到随时发现随时录入、随时变化随时调整。全年走访慰问困难家庭职工、因病入院职工及外闯市场骨干家庭72人次,为3名困难职工家庭子女发放金秋助学金,为15名当年退休职工发放纪念

品和感谢信,围绕职工诉求把服务职工落到实处细处,确保职工群众有切实的归属感。该公司工会通过搭建平台,提供阵地、资金支持,鼓励职工围绕解决生产工艺难题开展创新创效活动,不断激发职工队伍创新激情。全年征集“淘金行动”成果11项,参与创客人数55人,创效金额达70.3万元。

找准坐标系 发展奏强音

采油六厂一区深入推进主题劳动竞赛

本报讯(通讯员 王小莉)采油六厂一区紧扣高质量发展主题,围绕生产经营中心工作,扎实推进劳动竞赛有序、有力、有效开展,以高质量劳动竞赛推进作业区高质量发展。

“坐标系”找定位,劳动竞赛“多点开花”。围绕阶段重点工作,该区组织“安康杯”“设备管理百日大修会战”等系列主题劳动竞赛,为全年安全生产任务的圆满完成奠定坚实基础。“安康杯”竞赛中,以个人无违章、岗位无隐患和班组无违纪、无安全事故、无污染环境事件为目标,组织班组员

工开展安全主题讨论、事故案例分析、自查自改等活动17场次,不断夯实安全生产基础,实现了安全生产无事故。在“秋季上产”劳动竞赛中,该区着眼于生产环节、基础管理、措施增产等中心工作,做好油水井的精细管理和科学管理,开展上产措施技术攻关,实现措施增油3023吨。“放大镜”挖潜力,提质增效“多点发力”。该区倡导勤俭节约风尚,鼓励员工开展修旧利废和“五小”攻关,对废旧阀门、柱塞泵阀座、阀片等配件再利用,延长循环利用周期;对手套、棉纱、毛毡等

日常生产用料重复利用,实现成本和材料费的“双节支”。激发全员创新潜力,全年征集“五小”成果21项,实现创效10.35万元。围绕作业区生产中的难点问题和创新创效潜力点,开展“金点子”征集,通过立项攻关,征集降本、创新、增效合理化建议44项,“羊采出水处理站调节池进水口加过滤装置”“羊10-12-3井管线路由优化的建议”等工艺优化、管理创新类合建项目得到推广应用,产生了良好效果,累计创效28.14万元。“比例尺”量成绩,凝心聚力“全面赶

超”。该区坚持把高质量完成生产经营任务作为劳动竞赛的落脚点,围绕重点生产经营任务,引导员工积极比、学、赶、帮、超。充分发挥党、工、团共融共建优势,联动推进竞赛开展,突出党、团员青年的模范引领作用,带动引领员工争当上产先锋,围绕急、难、险、重任务,全年开展突击竞赛7次。及时宣传、展示在竞赛中涌现出来的先进个人和班组,广大员工学先进、赶先进、做先进。年初以来,该区涌现出劳动竞赛先进个人15名,先进班组6个。

以高质量党建

引领高质量发展

工业服务公司 基层党支部 开展互联共建活动

本报讯(特约记者 左益敏 通讯员 张维豪)工业服务公司津港公司与恒达公司两个党支部按照公司党委工作安排,携手共建,共同推动,互帮互助,互联期间组织共建活动5次,参观交流4次,参加党员128人次,各项活动取得良好效果。

两家单位有着相似的外部市场业务,有着外部项目多、管理难度大、技能人员紧缺等难题。为共同学习研讨,提升工作效能,两个党支部互相参观党建活动阵地、互查党建资料、互学先进典型,共同学习《党支部“三基本”建设管理办法》,研讨了在今后互联共建过程中,如何更好地实现基层党建“三基本”建设与“三基”工作有机融合,助推党建工作与经营管理工作高效对接,共同为公司外部市场高质量发展按下“加速键”。

开展群众活动,提高服务能力。两个党支部以“百日会战 党旗飘扬”主题党日活动为契机,在餐饮培训、服务技能培训以及安全经验分享等多方面进行合作,利用餐饮专家及国照同志的业务优势,开展岗位培训,并通过视频连接外部市场进行业务指导,节约大量人力和物力资源,促进员工队伍服务技能提升。同时,针对“金管家”降本增效、提质增效等活动,组织骨干员工进行业务交流,相互借鉴节支降耗经验,提升员工“当家理财”的本领,进一步提升全员降本增效意识,营造出“全员有责、全员思考、全员降本、全员增效”的浓厚氛围。

开展党日活动,强化安全意识。以“携手共建 引领安全生产”为主题,两个支部共同开展党日活动。通过学习“遵守安全生产法、当好第一责任人”视频宣传、《风险分级管控和隐患排查治理双重预防体系解读》等知识,引导党员干部勇于担当,将安全生产关口前移。

组织项目座谈,解决现场难题。组织巴彦项目部、苏里格项目部和恒达的大宁项目部三名项目经理进行座谈,对外部市场增值服务、人员招聘、专业化管理等问题进行切磋,在交流学习中借鉴彼此的好经验好做法,为深耕外部市场、推进项目化管理奠定基础。

通过开展支部互联共建活动,增强了基层党组织的凝聚力、执行力、战斗力,探索积累了基层党组织工作方式和活动方式等方面的创新经验,推动了基层党建与基层管理全面融合、全面进步、全面过硬,持续提升基层党组织党建工作水平,坚定了党员干部全力以赴拓展市场、增收创效的决心和信心。

一些糖尿病患者担心感染奥密戎,有焦虑情绪,有何建议?

有学者做了相关研究发现,糖尿病患者的焦虑情绪会影响血糖控制、增加血糖波动。对于糖尿病患者来说,应注意避免焦虑尤其是长时间的焦虑。

一旦出现焦虑等负性情绪,人体内的糖皮质激素、甲状腺激素、儿茶酚胺激素等激素都会增加分泌,这些是拮抗胰岛素作用的激素,激素水平的紊乱容易加剧体内血糖异常。

同时,焦虑还可能导致睡眠结构和节律的紊乱,这也容易加重血糖紊乱。因此对于糖尿病患者来说,特别要注意保持平和心态,避免焦虑等负性情绪,控制好血糖,而良好的血糖控制可以降低感染的风险。

来源:人民网

老年人、慢性病人群
如何抵御疫情

当前,各地仍有散发疫情,老年人及有基础疾病的人是容易发生重症的脆弱人群。老年人和心血管病、糖尿病患者该如何做好健康防护?让我们一起来了解。

老年人篇

老年人如何做好健康防护?

疫情期间,老年人要做好外出佩戴口罩、少去人员密集场所、保持安全社交距离、保持手卫生等一般防护。此外,还要特别注意以下事项:

患有基础性疾病需长期服药的老年人,不可擅自停药,可定期去附近的社区卫生服务机构取药,或经医生评估后开长期处方,减少就诊次数,也可由家属代取药物。

呼吸道疾病流行期间,应尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。

日常生活用品单独使用。

注意开窗通风,适量运动,合理膳食,规律生活,保证睡眠。

关注政府和权威媒体发布的信息,不信谣,不传谣。

陪护人员应做好自身健康监测,尽量减少外出,如需外出要做好自身防护。

最不能忽略的一点是及时接种新冠病毒疫苗。疫苗接种在预防重症等方面仍具有良好效果,老年人等脆弱人群感染新冠病毒后容易发展成重症、危重症甚至死亡,接种新冠病毒疫苗获益最大,老年人及时接种新冠病毒疫苗很有必要。

心血管病患者篇

心血管病患者如何做好防护?

冬季气温低,又有疫情风险,有心脏病、高血压等心脑血管疾病的人群要注意防护,坚持正常服药,但不必焦虑。

从目前临床情况看,除了发烧对部分心脏病患者救治有一定影响,其他心血管病患者感染奥密戎戎后的治疗手段没有太大变化。

防病胜于治病。劳累、激动、饱餐、寒冷、恐惧等因素,都可能增加心脑血管疾病的发病率。日常保持良好心态,合理膳食,戒烟限酒,适量运动,可以更平稳地保持健康。

有人担心,新冠治疗药物与一些降压药相互影响。有无必要停用降压药?

从目前国内外的临床经验看,常用降压药跟新冠治疗药物的作用点没有太大关系。对于高血压患者,如无特殊情况,需长期服用降压药,不应随意停药。

一些老患者如果出现血压升高等情况,可以服用常备的一些快速降压药,往往血压就能回到较安全的范围。

糖尿病患者篇

糖尿病患者如何做好防护?

血糖控制不太好的糖尿病患者,免疫力偏低,但如果把血糖以及各项代谢指标控制良好,抵抗力就会明显增强,感染风险也会明显下降。

控制好血糖,让血糖总体水平平稳,并且减少血糖波动,这就要求健康饮食、适度增加营养,适当运动,包括有氧运动(快走、慢跑等)、力量锻炼,坚持药物治疗。疫情期间切忌停药,尤其是对于那些过去血糖控制不好的患者,应进行更加密集的血糖监测,实时调整治疗方案,争取将血糖控制在一个合理水平,同时也关注血脂、血压等指标,使各项指标尽可能接近良好状态。

一些糖尿病患者担心感染奥密戎,有焦虑情绪,有何建议?

有学者做了相关研究发现,糖尿病患者的焦虑情绪会影响血糖控制、增加血糖波动。对于糖尿病患者来说,应注意避免焦虑尤其是长时间的焦虑。

一旦出现焦虑等负性情绪,人体内的糖皮质激素、甲状腺激素、儿茶酚胺激素等激素都会增加分泌,这些是拮抗胰岛素作用的激素,激素水平的紊乱容易加剧体内血糖异常。

同时,焦虑还可能导致睡眠结构和节律的紊乱,这也容易加重血糖紊乱。因此对于糖尿病患者来说,特别要注意保持平和心态,避免焦虑等负性情绪,控制好血糖,而良好的血糖控制可以降低感染的风险。

来源:人民网