

KỶ NIỆM 91 NĂM NGÀY THÀNH LẬP ĐOÀN THANH NIÊN CỘNG SẢN HỒ CHÍ MINH (26/3/1931 - 26/3/2022)

Góp sức trẻ xây dựng nông thôn mới



Khánh thành công trình thanh niên thấp sáng đường quê tại xã Quỳnh Ngọc (Quỳnh Phụ).

Cùng với sự quan tâm đặc biệt của các cấp ủy đảng, chính quyền thì việc phát huy vai trò, sức trẻ của đoàn viên, thanh niên (ĐVTN) trong xây dựng nông thôn mới (NTM) đã góp phần thực hiện thành công nhiều tiêu chí.

Với phương châm mỗi cơ sở đoàn một công trình, phần việc, mỗi ĐVTN một hoạt động thiết thực tham gia xây dựng NTM, trong điều kiện khó khăn do dịch Covid-19 nhưng các cấp bộ đoàn vẫn linh hoạt thực hiện nhiều công trình, phần việc thanh niên như: tham gia xây dựng hạ tầng nông thôn, bảo vệ môi trường, xung kích ứng phó với biến đổi khí hậu, tham gia phát triển kinh tế ở nông thôn. Phong trào tình nguyện tham gia xây dựng NTM nhanh chóng trở thành mũi nhọn trong các hoạt động cao điểm của tuổi trẻ Thái Bình. Ngày cao điểm tình nguyện chung tay xây dựng NTM năm 2022 diễn ra với chuỗi hoạt động: hỗ

trợ xây dựng các mô hình bảo vệ môi trường; trao quà cho gia đình chính sách; tặng học bổng thấp sáng ước mơ cho học sinh nghèo vượt khó; tặng bốn chấu nước sạch... với tổng trị giá 280 triệu đồng. Trong ngày chủ nhật xanh lần thứ I năm 2022, Đoàn Thanh niên xã Vũ Lạc, Thành đoàn Thái Bình đã huy động ĐVTN đổ bê tông khu vực vỉa hè trước cổng Trường Tiểu học Vũ Lạc khu B; phối hợp với nhà trường vận động hơn 30 triệu đồng để thực hiện công trình thanh niên này. Cô giáo Đặng Thị Chuyển, Hiệu trưởng Trường Tiểu học Vũ Lạc cho biết: Cổng trường nằm trên tuyến đường liên xã, có nhiều phương tiện giao thông qua lại nên công trình đổ bê tông vỉa hè trước cổng trường không chỉ giúp nhà trường có cảnh quan sạch, đẹp mà còn tạo thuận lợi để các bậc phụ huynh đưa đón học sinh đến trường, bảo đảm an toàn giao thông.

Còn tại xã Tân Lập (Vũ Thư), 5 năm qua, Đoàn Thanh niên xã và các chi đoàn vận động được 128 triệu đồng, triển khai 9 công trình thanh niên xây dựng NTM; vận động các nguồn kinh phí trao hàng trăm suất quà, trị giá 250 triệu đồng cho học sinh nghèo; hỗ trợ 37 triệu đồng cho 5 gia đình có hoàn cảnh đặc biệt khó khăn; đảm nhận 11 địa chỉ xanh tình nguyện và tiếp sức đến trường; trao 95 suất quà, trị giá gần 24 triệu đồng cho gia đình người có công. Trong xã có trên 30 mô hình phát triển kinh tế của thanh niên cho thu nhập từ 200 triệu đồng/năm trở lên. Đồng chí Hoàng Văn Toàn, Bí thư Đảng ủy xã cho biết: Công tác xã hội hóa xây dựng cơ sở hạ tầng NTM, thực hiện các địa chỉ xanh tình nguyện đã thể hiện rõ vai trò, mang dấu ấn thanh niên. Các đảng viên trẻ, ĐVTN luôn đi đầu thực hiện các phong trào của địa phương, nhất là trong xây dựng NTM đã

nhận được sự tin tưởng của người dân, cấp ủy, chính quyền địa phương.

Sau khi hoàn thành xây dựng NTM, các địa phương trong tỉnh bắt tay vào xây dựng NTM nâng cao, NTM kiểu mẫu. Ngoài sự chỉ đạo quyết liệt của các cấp ủy đảng, chính quyền, sự đồng tình của người dân thì việc phát huy vai trò, sức trẻ của ĐVTN trong thực hiện các tiêu chí là rất quan trọng. Thực tế chứng minh, sự chung tay góp sức của tuổi trẻ trong xây dựng NTM đã giúp các địa phương đạt được nhiều kết quả đáng khích lệ. Trong năm qua, các cấp bộ đoàn trong tỉnh có 5 công trình thanh niên cấp tỉnh, 28 công trình thanh niên cấp huyện, hơn 2.000 công trình, phần việc thanh niên cấp xã tham gia xây dựng NTM với tổng trị giá hơn 3,6 tỷ đồng, thu hút gần 80.000 lượt ĐVTN tham gia. Nổi bật là các cấp bộ đoàn đã huy động ngày công thanh niên tham gia tu sửa 6km đường giao thông nông thôn; xây mới, sửa chữa 15 nhà văn hóa, 25 sân chơi cho thanh thiếu nhi; thăm khám, cấp thuốc miễn phí cho 1.850 người, tặng 4.510 suất quà trị giá gần 2,5 tỷ đồng cho các gia đình chính sách, gia đình có hoàn cảnh khó khăn, học sinh nghèo.

XUÂN PHƯƠNG

Chung tay tiết kiệm điện hưởng ứng giờ trái đất năm 2022, Công ty Điện lực Thái Bình đã chỉ đạo các đơn vị trực thuộc rà soát, cập nhật, tiến hành phân tích, đánh giá số liệu, tính chất phụ tải theo từng khu vực, từ đó dự báo phụ tải sát với thực tế để vận hành lưới điện an toàn, hợp lý; tích cực tuyên truyền khách hàng sử dụng điện tiết kiệm, hiệu quả.

Ông Phí Minh Tân, Trưởng phòng Kinh doanh, Công ty Điện lực Thái Bình cho biết: Năm 2021, toàn tỉnh đã tiết kiệm được 50,75 triệu kWh điện, tăng 6,48% so với năm 2020. So với tổng sản lượng thương phẩm tiết kiệm 1,64%. Để góp phần vào thành công chung của sự kiện giờ trái đất năm 2022 nhằm thu hút sự quan tâm của đông đảo các tổ chức, cơ quan và người dân trên địa bàn tỉnh nâng cao ý thức trách nhiệm trong việc tiết kiệm và sử dụng năng lượng hiệu quả, Công ty Điện lực Thái Bình lập kế hoạch tuyên truyền hưởng ứng giờ trái đất năm 2022. Phổ biến tới cán bộ, công nhân viên nam và thực hiện nội dung văn bản chỉ đạo của Bộ Công Thương, Tập đoàn Điện lực Việt Nam và UBND tỉnh về việc phối hợp tổ chức các hoạt động hưởng ứng giờ trái đất năm 2022. Qua triển khai sâu sắc ý nghĩa của giờ trái đất cho cán bộ, nhân viên toàn Công ty nghiêm túc tham gia và vận động khách hàng, gia đình, bạn bè, người thân cùng hưởng ứng giờ trái đất năm 2022 tại Việt Nam bằng cách tắt các đèn chiếu sáng và các thiết bị điện không cần thiết trong mỗi cơ quan, đơn vị và gia đình từ 20 giờ 30 phút đến 21 giờ 30 phút từ ngày 26/3/2022. Với mục đích, ý nghĩa tốt đẹp của chương trình, giờ trái đất sẽ không chỉ dừng lại ở sự kiện tắt đèn mang tính biểu tượng mà sẽ tiếp tục lan tỏa tới mọi tổ chức, mọi cá nhân

Chung tay tiết kiệm điện hưởng ứng giờ trái đất



để cùng hành động vì một trái đất xanh phát triển bền vững thông qua các hoạt động thiết thực về tiết kiệm năng lượng và bảo vệ môi trường.

Cùng với hưởng ứng giờ trái đất, Công ty Điện lực Thái Bình cũng tăng cường truyền thông lưu động, tổ chức treo pa nô tuyên truyền tiết kiệm điện tại những nơi công cộng. In và phát tờ rơi tuyên truyền tiết kiệm điện với nội dung ngắn gọn, đầy đủ, dễ hiểu, để nhớ tới khách hàng sử dụng điện. Khuyến cáo khách hàng sử dụng các thiết bị điện có dán tem tiết kiệm năng lượng, thay các bóng đèn sợi đốt bằng đèn LED, đèn Compact; sử dụng điều hòa ở nhiệt độ không dưới 26°C đối với mùa hè; mua và sử dụng bình năng lượng mặt trời thay cho bình nước nóng đun bằng điện. Thường xuyên bảo trì, bảo dưỡng các thiết bị điện trong gia

đình, hạn chế sử dụng điện vào giờ cao điểm, tắt các thiết bị khi không sử dụng... nhằm thay đổi thói quen sử dụng điện trong mỗi người dân, khách hàng, tiến tới nâng cao nhận thức cộng đồng, từ việc tác động làm thay đổi nhận thức đến trở thành ý thức và hành động cụ thể trong việc sử dụng điện tiết kiệm an toàn và hiệu quả.

Ông Phan Đình Trọng, xã Vũ Chính (thành phố Thái Bình) cho biết: Gia đình tôi luôn nâng cao ý thức sử dụng tiết kiệm điện theo khuyến cáo của ngành điện như thay đổi bóng đèn sợi đốt sang bóng đèn Compact; có ý thức tắt các thiết bị điện không cần thiết trong sinh hoạt hàng ngày. Việc gia đình tôi nói riêng, các hộ dân trong toàn tỉnh nói chung tích cực hưởng ứng cùng tham gia thực hiện giờ trái đất năm nay sẽ góp phần tiết kiệm năng lượng,

tiết kiệm điện, bảo vệ môi trường, ứng phó với biến đổi khí hậu. Còn gia đình anh Lê Văn Đoàn, xã Đông Hoàng (Tiền Hải) đã lắp hệ thống năng lượng mặt trời nhằm giảm chi phí sử dụng điện lưới. Anh Đoàn chia sẻ: Nhằm chung tay tiết kiệm điện, gia đình đã đầu tư lắp hệ thống điện năng lượng mặt trời áp mái. Những tháng qua, hệ thống điện năng lượng mặt trời của gia đình đã phát huy rõ rệt, cấp điện ổn định. Trước đây, gia đình tôi chưa lắp điện năng lượng mặt trời, hàng tháng thường xuyên phải chi trả từ 400.000 - 600.000 đồng tiền điện. Kể từ khi đầu tư hệ thống điện năng lượng mặt trời công suất 7,5kwp, hóa đơn tiền điện đã giảm chỉ còn 100.000 đồng/tháng. Bên cạnh đó, anh Đoàn còn bán điện cho ngành điện thu về 800.000 đồng/tháng.

MANH THẮNG

Không chủ quan nhưng không hoang mang về hậu Covid-19

Số ca mắc Covid-19 trên địa bàn tỉnh sau tết Nguyên đán cao song số ca điều trị khỏi cũng nhiều. Sau khi vừa điều trị khỏi Covid-19, với tâm lý lo lắng do vẫn có một số triệu chứng như đau đầu, đau họng, mệt mỏi, ho kéo dài..., nhiều người đã tìm đến các cơ sở y tế để thăm khám hậu Covid-19. Tuy nhiên, theo khuyến cáo của các bác sĩ, không chủ quan nhưng không nên quá hoang mang về hậu Covid-19.

Sau 2 tuần điều trị khỏi Covid-19 tại nhà, chị Phạm Thị Lành (Đông Hưng) vẫn có các triệu chứng đau đầu, tức ngực, hụt hơi... Lo lắng về sức khỏe của bản thân, chị quyết định

đi khám tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh. Sau khi được tư vấn và thăm khám, chị đã yên tâm hơn, tiếp tục chăm sóc, theo dõi sức khỏe theo hướng dẫn của bác sĩ.

Giống như chị Lành, vì quá lo lắng khi thấy cơn ho sau hơn 20 ngày khỏi Covid-19, anh Nguyễn Ngọc Quyết (thành phố Thái Bình) đã đến Bệnh viện Đa khoa tỉnh để khám hậu Covid-19. Tại đây, anh được các bác sĩ khám, tư vấn sức khỏe. Qua thăm khám, anh Quyết biết rằng sau một thời gian ngắn điều trị khỏi Covid-19 việc húng ho vẫn có thể xảy ra. Bác sĩ khuyên anh không nên quá hoang mang, lo lắng, ảnh hưởng đến tâm lý, sức khỏe.

Bác sĩ Trịnh Văn Tuấn, Trưởng khoa Khám bệnh, Bệnh viện Đa khoa tỉnh cho biết: Những trường hợp đến khám thời gian gần đây chủ yếu có thời gian điều trị khỏi Covid-19 dưới 1 tháng, thậm chí có người chỉ 1 - 2 tuần. Tuy nhiên, người dân cần hiểu đúng, hiểu đủ về hậu Covid-19. Theo Tổ chức Y tế thế giới (WHO): Triệu chứng Covid-19 cấp hay nhiễm bệnh Covid-19 kéo dài trong khoảng thời gian 1 tháng tính từ ngày khởi phát, còn tình trạng hậu Covid-19 xảy ra ở những người có tiền sử nhiễm SARS-CoV-2, thường là 3 tháng kể từ khi bắt đầu mắc Covid-19 với các triệu chứng và kéo dài ít nhất 2 tháng mà không

thể giải thích bằng chẩn đoán thay thế. Hiện nay, nhiều bệnh nhân đến khám hậu Covid-19 tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh là vì quá lo lắng, hoang mang, không có biểu hiện hậu Covid-19, có trường hợp vừa điều trị khỏi Covid-19 đã đến khám hậu Covid-19. Các trường hợp này sau khi khám xong kết quả thể hiện trên xét nghiệm lâm sàng, cận lâm sàng bình thường, không phải điều trị đặc hiệu, chúng tôi chỉ tư vấn, hướng dẫn người dân phục hồi chức năng tại nhà.

Bác sĩ Trịnh Văn Tuấn cho biết thêm: Biểu hiện bệnh Covid-19 ở đa cơ quan, do đó đi chứng của Covid-19 cũng để lại với nhiều triệu chứng. Theo nghiên cứu, hiện có hơn 200 triệu chứng liên quan đến hội chứng hậu Covid-19. Một số di chứng hay gặp nhất là mệt mỏi, hụt hơi, tức ngực, lo âu, trầm cảm. Tuy nhiên, khi chẩn đoán hậu Covid-19 cũng phải loại trừ hết các bệnh lý nền. Bên cạnh đó, di chứng hậu Covid-19 còn tùy thuộc vào mức độ bệnh. Những bệnh nhân có bệnh lý nền, người cao tuổi, người chưa tiêm vắc-xin biểu hiện hậu Covid-19 sẽ nặng hơn, nhiều di chứng hơn. Ở những bệnh nhân đã trải qua điều trị hồi sức tích cực, phải thở máy tỷ lệ có các di chứng hậu Covid-19 cao hơn; ngược lại, những trường hợp không phải thở

máy, triệu chứng nhẹ thì di chứng hậu Covid-19 sẽ ít hơn. Cụ thể, những trường hợp triệu chứng nhẹ chỉ chiếm tỷ lệ khoảng 10 - 30% có triệu chứng hậu Covid-19.

Chia sẻ về việc khi nào bệnh nhân cần đi khám hậu Covid-19, bác sĩ Trịnh Văn Tuấn chia sẻ: Với bệnh nhân Covid-19 nhẹ, các biểu hiện ho, hụt hơi... thường sẽ mất sau khoảng một tháng. Do vậy, người mắc Covid-19 cần ăn uống điều độ, sinh hoạt, vận động hợp lý. Khi có các biểu hiện bất thường như: khó thở, ho nhiều dẫn đến mất ngủ kéo dài, đau ngực, khó thở, rối loạn nhịp tim, rối loạn tiêu hóa... thì nên đến khám hậu Covid-19 tại các cơ sở y tế. Với bệnh nhân Covid-19 có bệnh lý nền hoặc phải chăm sóc, hồi sức tích cực cũng cần khám hậu Covid-19. Người bệnh sau khi điều trị khỏi Covid-19 không chủ quan nhưng không nên quá hoang mang, lo lắng. Chúng tôi khuyến cáo người dân cần tiêm đúng, đủ vắc-xin phòng Covid-19 khi đến lượt để phòng bệnh chuyển nặng. Nếu không may mắc Covid-19, cần ăn uống đủ chất, vận động, nghỉ ngơi hợp lý, tránh căng thẳng và lo lắng. Bên cạnh đó, người dân không nên đọc quá nhiều thông tin về hậu Covid-19. Khi đọc các thông tin về hậu Covid-19, cần chọn lọc để tránh tâm lý hoang mang, lo âu, ảnh hưởng đến sức khỏe. Ngoài ra, người dân không nên mua các thực phẩm chức năng không rõ nguồn gốc, xuất xứ được quảng cáo, rao bán chữa hậu Covid-19 trên mạng, tránh tiền mất tật mang.

HOÀNG LANH



Người dân đến khám hậu Covid-19 tại Bệnh viện Đa khoa tỉnh.

Các biểu hiện của hậu Covid-19 - lúc nào nên đi khám và khám những gì?

TRIỆU CHỨNG COVID KÉO DÀI VÀ HẬU COVID

Mệt mỏi

Di chứng tim mạch

Di chứng thần kinh

Di chứng tiêu hóa

Các triệu chứng khác

Mệt mỏi kéo dài, suy giảm thể lực
Hụt hơi, không hít thở sâu được
Ho khan, khàn tiếng

Tim đập nhanh, hồi hộp, cảm giác nhói ở tim.

Sương mù não: phản ứng chậm, giảm trí nhớ, v.v.
Thiếu máu não: nặng đầu, đau đầu, mỏi mắt, ù tai, giảm tập trung, v.v.
Lo lắng, căng thẳng, dễ xúc động, ngủ kém, không ngủ được
Tê bì, cảm giác râm ran, kiến bò, chân tay không yên
Rối loạn điều nhiệt: cảm thấy ớn lạnh/nóng, v.v.

Mất hoặc giảm vị giác, khứu giác, ăn không ngon, khô miệng
Trào ngược dạ dày, rối loạn co thắt dạ dày, đau vùng thượng vị

Đau cơ, đau khớp, đau cổ vai gáy
Mẩn ngứa, phát ban, dị ứng kéo dài
Rối loạn kinh nguyệt, rụng tóc, da khô-sần sùi

AI NÊN ĐI KHÁM HẬU COVID-19?

Triệu chứng gây ảnh hưởng nhiều việc sinh hoạt, làm việc thường ngày
Từng nhập viện để điều trị Covid
Có bệnh nền, dùng thuốc ức chế miễn dịch, chưa tiêm đủ 2 liều vaccine

***) Nếu không thuộc một trong các trường hợp trên thì không cần phải đi khám, tuy nhiên nên đi kiểm tra sức khỏe sau khi âm tính 6-8 tuần.**

KHÁM HẬU COVID-19 THÌ KHÁM NHỮNG GÌ?

Các Bác sĩ sẽ khám, xét nghiệm một hoặc vài nhóm chuyên khoa như sau:

Đánh giá

Chức năng hô hấp
Chức năng tim mạch
Các triệu chứng thần kinh
Các triệu chứng tiêu hóa
Các triệu chứng về cơ-xương-khớp
Các triệu chứng khác nếu có

Xét nghiệm

Máu, chức năng gan, thận
Chỉ số về đông máu, chỉ số về tình trạng viêm

Vietnamf