

网聚安康正能量 争当安全宣传员 集团工会“三大”活动弘扬安全文化

在第19个“安全生产月”，集团公司工会开展了“网聚安康正能量，争当安全宣传员”系列活动，各基层工会也积极开展，组织职工开展“安全生产月”主题活动，进一步弘扬了“安全生产月”的安全文化，传播安全生产知识，弘扬安全文化，为企业健康发展提供安全保障。

网络答题宣传安全知识

集团公司工会结合“安全生产月”和疫情防控实际，开展了安全生产和劳动保护知识网络答题。在网络答题活动开展前，集团公司工会制定了详细的答题规则，并通过多种渠道搜集题目，答题内容涵盖了安全生产、劳动保护、疫情防控等。

网络答题活动启动后，各单位精心部署安排，利用本单位的微信公众号等进行宣传发动，组织职工通过安全知识培训、观看安全教育片等形式，学习安全生产知识。各单位工会干部带头参与答题，截至活动结束，共有2万余名集团职工参与了网络答题。

短视频大赛传播安全理念

“安全生产月”期间，各单位精心部署安排，利用本单位的微信公众号等进行宣传发动，组织职工通过安全知识培训、观看安全教育片等形式，学习安全生产知识。各单位工会干部带头参与答题，截至活动结束，共有2万余名集团职工参与了网络答题。

“网聚安康正能量，争当安全宣传员”主题活动的第三大活动是书画摄影“云展览”，



市市政路桥集团绿色水色一部员工自编自导安全生产情景剧《安全》

广大职工用书法、绘画、摄影作品直观生动地反映一线安全生产、劳动保护理念和工作措施，展现职工在安全生产中的风采。

此外，在“安全生产月”期间，各单位还结合自身实际，开展了形式多样的安全主题活动。修复公司、置业公司、二建公司、三建公司、装饰公司、国贸通公司等开展了安全宣传



中建公司自制《安全生产月Moito》宣传视频



中建公司自制《安全生产月Moito》宣传视频

活动，引导、教育职工强化安全生产意识。地产公司、技术公司、产业化公司、建工渤海公司、国际工程公司等组织职工“线上+线下”联合培训，学习安全知识。四建公司、六建集团、总承包部积极开展职工代表巡查安全生产活动，将安全生产工作落到实处。机施集团、安装集团、建工路桥集团等安全咨询日活动各具特色。

今后，集团公司工会将继续紧紧围绕企业安全生产工作，以“安全生产月”活动为抓手，开展形式多样的职工群众安全活动，大力营造浓厚的安全生产氛围，确保企业安全生产形势稳定，为企业实现高质量发展贡献力量。



集团公司组织举办 新开工程 VI 交底培训

为进一步提升新开工程 VI 标准落地，集团公司公共宣传部组织开展了 VI 交底培训。部分近期有新开工工程的二级单位和项目部企业文化工作负责人参加培训。

培训中，集团公司公共宣传部结合《新版视觉形象识别手册》，从 VI 建设工作重要性、集团新版 VI 规范要素、新开工程 VI 策划方案、VI 制作报批流程等方面进行了详细讲解，并对日常检查工作中发现的 VI 使用错误案例进行了剖析。培训结束后，参会人员纷纷表示，将更加深刻地认识到规范执行集团 VI 标准是树立和展示集团良好品牌形象的重要途径，对 VI 建设工作标准有了更加清晰的认识。今后，将认真执行集团工作要求，做好前期策划，加强过程管控，严格执行规范落地。

今后，集团公司公共宣传部还将结合实际情况和基层单位工作需求，开展多层次、多形式、多内容的 VI 宣传培训，达到传播企业理念、树立企业知名度、塑造企业形象的良好效果。

三建公司开展 “小手拉大手”志愿服务活动

为提升青年志愿者服务意识，近日，三建公司团委联合离退休支部开展了“小手拉大手”志愿服务活动。

活动中，三建公司青年志愿者们本着“需要什么服务做什么”的原则，上门慰问离退休老干部，送去防疫物资和慰问品，并特准备了《北京建工报》《北京建工三建报》《地坛青报》，向老干部们介绍了集团公司和三建公司近期疫情防控和生产经营情况。老干部们讲述了他们与祖国、与企业共同成长的故事，并鼓励青年职工“在实干、苦干中成长”。

通过走访慰问，三建公司青年志愿者们进一步学习了老一辈三建人脚踏实地、真抓实干的奋斗精神，大家纷纷表示，要立足岗位磨炼才干，发挥青年生力军和突击队作用，为推动企业高质量发展贡献力量。

五建集团举办 第八届“杰出青年”评选活动

为进一步提升和宣传立足岗位、奋发有为的青年典型，近日，五建集团组织开展了第八届“杰出青年”评选活动。

此次“杰出青年”评选旨在提升青年职工干事创业的内生动力。评选中，五建集团通过组织各基层单位和各系统申报推荐、初评评审、网络投票和现场评审，最终评选出 10 名综合素质良好、工作业绩突出、勇于开拓创新的优秀青年。他们中既有技术创新的岗位能手，也有综合能力强的青年骨干；既有传统行业的先进典型，也有地产板块的优秀代表。

今后，五建集团将进一步加大宣传“杰出青年”的先进事迹，号召广大青年职工向他们学习，对照自身找不足、学先进，不断提升工作能力，做出工作业绩，为打赢疫情防控阻击战和经济运行保卫战贡献青春力量。

机施集团举办舆情应对专项培训

为进一步提升舆情应对能力，机施集团举办了舆情应对专项培训。集团领导、各二级单位和项目部负责人参加。

培训邀请了《首都建设报》记者部主任讲解。培训围绕舆情的定义、舆情的类型及影响、出现舆情的原因、社会敏感度和不同舆情的应对技巧等内容，用生动的案例和翔实的数据进行了深入浅出的讲解，并结合国内外的案例，讲解了舆情处置方法。培训结束后，参会人员纷纷表示，基本掌握了舆情处置方法等内容，对舆情应对专项培训有了更加深刻的认识和理解，今后将把学习成果运用到实际工作中。

当前，舆情管理作为企业意识形态工作中的重要一项，其重要性日益凸显。舆情应对专项培训的举办，让机施集团干部职工进一步提高了舆情应对与危机管理的能力，为确保企业实现高质量发展提供强有力的舆论保障。

为建造师送学助力
国建集团送学到一线

为进一步加强注册建造师队伍建设，近日，国建集团开展了“送学一线”活动，为 20 个项目赠送了 300 余本专业书籍。此次活动的目的是让一线职工通过培训学习，满足一线员工考证、考后的知识更新需求，全面提升职工队伍综合素质。由于当前处于疫情防控的关键时期，此次活动在疫情防控不放松、培训工作不

为高考加油 为梦想“打Call” 护航高考 北京建工在行动



建工物业公司员工在项目设立“高考服务站”，为家长和考生提供协助、帮助。

本报通讯员何鑫 马彪 庞翠萍 王婧 李静 刘欣 李森 杨瑞 近日，2020 年高考落下帷幕。在此期间，集团各单位在各考点附近的施工项目开启“静音模式”，与此同时，各单位通过送“助考包”、做好道路清扫、提供暖心服务等方式护航高考，为学子们加油鼓劲。我们项目周边的“娘家人”，集团各级单位、各大附中、大附中都在附近。中关村北大附中 11 号院项目提前一周制定了《中、高考期间施工现场工作方案》，考试期间项目日间施工调整为低噪音作业，夜间停止一切施工，关闭现场强照明设备。廊坊金融大厦项目和廊坊市第九中学考点一墙之隔，为保证考场环境安静，项目于 7 月 3 日全面停工，同时对现场地进行全面清洁，营造了无噪音无扬尘的良好环境。作为职工的“娘家人”，集团各级单位组织为参加考试的职工子女送去“助考包”，协调职工工作安排，让职工感受到企业大家庭的温暖。六建集团工会为参加考试的职工子女精心准备了有清凉油、驱蚊液的“清凉包”。科技发展公司为家中考生准备的“陪考包”，还精心准备了“助考包”。天津物业公司工会以视频连线为参加考试的职工子女“隔空”送祝福。高考期间全市普遍降雨，养护集团提前部署应对工作，加强对考点周边主干道等公路巡查，对下凹式立交桥、积水点提前布控，18 支抢险队伍迅速进入“战时”状态，共备勤 1500 余人，抢险设备 240 台套，全力护航“高考路”。



养护集团职工及时清理路面积水，确保“高考路”安全畅通。赵勇/摄

在北京市第十四中学考点相隔仅 30 米的荣泰里，集团 5 名下沉干部设立了服务点，为考生和家长提供免费矿泉水和咨询服务。此外，集团物业服务单位出尽全力为家长和考生提供捐赠和支持。我们为等候考生的家长准备了矿泉水和座椅，方便他们休息。紧跟北京市第十七中学考点的建工物业公司百子湾项目部设立了“高考服务站”，并安排专人上岗提供服务。

疫情期间睡眠有问题？ 4 个小妙招帮你入睡

怎么判断是否存在睡眠问题？

从睡眠时间来看，睡眠障碍存在一个“333 原则”，即：当我们准备睡觉的时候，躺在床上大约 30 分钟以上难以入睡，越努力想睡着，越进入一个辗转反侧的状态；好不容易睡着以后，又会因为各种原因醒来，一晚上的觉醒次数大于 3 次以上，每一次醒来以后需要再次入睡，需要持续 30 分钟以上；这种情况如果在一周内发生三次或三次以上，持续三个月，依然没有好转，就代表睡眠存在问题，需要寻求医生的帮助。

从睡眠质量来看，目前的指南并没有严格要求我们必须睡几个小时，常规建议需要睡到 6 至 8 个小时，但睡眠时间是因人而异的，有些人可能需要睡 8 至 9 个小时才能维持第二天良好的状态，也有一些人可能只需要睡 5 至 6 个小时。但当我们的睡眠不能够满足第二天的生活需要，我们因而变得疲惫、困倦、心情不好，或者精神恍惚、记忆力衰退、做事注意力难以集中、工作效率下降，甚至出现一些安全问题时，就应引起警惕，寻求医生的帮助。

更好入睡 4 个小妙招

1. 不要熬夜，要做好睡前准备工作。睡前保持心态平和，减少外界的刺激，尤其是年轻人，睡前应减少使用电子产品，可以尝试放松训练、冥想等来帮助入睡。
2. 睡前应避免剧烈的运动，如果喜欢运动可以在睡前 2 至 3 小时进行体育锻炼。睡前禁止摄入咖啡、酒、茶等刺激性食品，可以适当吃些助眠食物。
3. 固定起床时间，减少白天休息也很重要。有一些不可抗的因素导致熬夜，在熬夜之后不要补觉，白天可以通过午休来进行调整，但是午休的时间尽量不要超过 30 分钟，以免影响夜间的睡眠。
4. 舒适的睡眠也需要有一个良好的休息环境，建议使用一些遮光的窗帘，保证卧室环境安静、温度适宜、床品舒适。

(综合摘编自人民网·科普中国)

劳动竞赛掀高潮
建工博海公司 方洪

防疫小课堂