

团圆是喜 平安是福

祝大家度过一个平安的新春长假

记者 邵建来 何柳青 方婷婷 通讯员 张凤娟

新春期间,人们都沉浸在团圆的喜悦之中。在此祝大家畅享亲情之余,也期盼着大家能度过一个欢乐祥和、平安喜庆的长假。这个节日里,这些安全知识请收下,这些安全防范措施请牢记。

警惕一氧化碳
谨防“隐形杀手”

冬季天寒地冻,街头巷尾到处是将自己裹得严严实实的人。为了取暖,有的市民采用地暖,有的采用空调,也有的烧柴火。然而冬季取暖往往存在不少的安全隐患,在密闭的环境中用木炭取暖,较易造成一氧化碳中毒。

春节期间走访亲戚,记者发现在农村大部分老百姓的取暖方式依旧是传统的炭火取暖,大家围坐在火炉旁嗑着瓜子唠着嗑。“在火炉旁边坐久了容易头晕,过几十分钟就得出门走一走,呼吸新鲜空气。”正在亲戚家拜年的童女士说道。

记者提醒,在家中烧火取暖时要注意使空气流通。如果门窗紧闭,通风差,炭火不完全燃烧会产生大量一氧化碳。长时间呆在紧闭的房中用炭火取暖,一旦有头晕、头痛、全身无力、反应迟钝、恶心、呕吐等症状,即考虑一氧化碳中毒。如发现有人一氧化碳中毒,大家应该立即打开门窗,并将中毒者转移到通风处。且注意侧卧,以防呕吐物窒息,并拨打120急救电话,及早让患者接受规范的治疗。

此外,春节期间免不了开长途车,开车时,不要让发动机长时间空转。车在停驶时,不要过久地开放空调机。即使是在行驶中,也应经常打开车窗,让车内外空气产生对流。当在车中感到头晕、发沉时,应及时开窗呼吸新鲜空气或者停车休息。

平衡膳食
健康过假期

俗话说每逢佳节胖三斤。又到一年春节时,市民朋友开启胡吃海喝、熬夜模式。不健康的健康饮食方式往往带来消化不良、急性肠胃炎等问题。记者在此温馨提醒,大家在大快朵颐满足自己的味蕾的同时也注意饮食健康和规律作息。

晚睡晚起是春节期间许多人的标配。在中午起床后很容易暴饮暴食,而突然吃得过饱,影响正常消化功能。因此,市民要注意饮食平衡,每天不宜摄入太多肉类,注意补充蔬菜及水果。蔬菜水果含有丰富纤维素,可促进肠胃蠕动。并保持良好的作息习惯,每日三餐定时吃。

老人和小朋友肠胃较弱,饮食应更加小心。年纪大后,老人咀嚼能力和消化能力减弱,吃多不宜消化。在饮食上要保持饮食清淡,少吃油、盐、糖分含量较重的食物。部分水果含糖量高,也不宜多吃。

春节期间,不少小朋友正餐吃得少,零食却吃得津津有味。在春节期间,不少大人给自家孩子放个假,往往准许他们吃零食、喝各种饮料,记者在此提醒,小孩吃零食要适量,大人可每天规定小孩吃多少零食。在吃正餐时,减少喝饮料的次数。据悉,短时间内过多地摄入碳酸饮料对肠胃有刺激性,也无任何营养,有时甚至还会引起胃痉挛。

此外,如果自身患有特殊疾病,一些忌口的食物不能大量摄入。例如,糖尿病患者不能吃糕点等含糖量高的食品,高血脂患者也不能吃高胆固醇食物,痛风病人要少吃海鲜少喝啤酒。

总而言之,安全无小事,重在防患。祝大家的春节假期,能够平安、快乐!

文明驾驶 平安出行

随着生活条件越来越好,许多群众都购置了小汽车,正月里走亲访友去拜年方便又快捷。春节期间,提醒群众要始终绷紧安全之弦,牢记“喝酒不开车、开车不喝酒”,行车过程中不超员载客、超速行驶、疲劳驾驶,做到文明驾驶,安全出行。

“春节期间,路上来来往往的车子很多,开车要格外小心。一些地方还特别容易遇上拥堵和限流,路况难以预估,我就会多关注路况信息,及早了解出行路上的通车情况,并且按照指挥行车,因为什么都比不上平平安安

重要啊。”在乡下过年的黄先生说道。

春节长假,高速公路实行免费通行,但高速上车辆多、车速快,一旦发生意外后果无法估量。交警提醒,在高速上行车时,切记系好安全带,谨慎驾驶,如果车辆突发故障或意外需停车时,要立即开启危险报警闪光灯,将车辆移至路肩,并在来车方向150米以外设置警告标志,车辆人员转移到安全地带,防止二次事故发生,同时立即报警。

春节期间山区早晚有霜冻,尤其是部分乡镇海拔高,

一旦遇到冷空气极易产生路面冰冻,路面湿滑要减速慢行。一些山区村道山路弯曲,在经过弯道和路口时要注意提前鸣笛示意,两车交汇及时注意避让,特别是在临水临崖、长下坡路等路段,驾驶员要打起精神,防止意外情况发生。

除了机动车驾驶人要注意交通安全之外,行人也应绷紧心中的交通安全弦。新春长假期间,广大群众尤其是学生应提前“进补”安全出行知识,做到不横穿公路、不在公路上嬉戏、不在路边低头玩手机。

出游安全记心间

春节期间,不少市民出行热度不减,提醒大家要提高安全意识、文明出游。

为保证行程顺畅,建议市民提前预订酒店、安排行程,并通过正规渠道购买相关旅游产品,前往正规旅游景点,最好在出发前购买人身安全意外保险,做到无后顾之忧。

在旅游观光过程中要注意安全。到山景区游览时要按顺序上下山路,不得擅自攀爬树木石堆,不在山路上嬉笑打闹,同时远离设有危险警示标志的地方,远离陡坡、悬崖和未经开发的景点;在登山前准备好登山用具,备好干粮和突发事故应急用品,防患于未然,在湖泊等水域景区游览时,尤其注意落水危险,若乘坐快艇、游船应全程穿戴好救生衣,听从专业管理人员指挥安排,切勿冒险下水。

此外,在旅行期间,市民要更加注意个人财物安全。在人群密集处注意护好自己的背包,背包靠里侧斜挎或背至胸前,手机钱包等不随意放在外套口袋等易被小偷“顺走”的地方。一旦发生物品被偷被抢情况,要保持镇静,可先向景点处管理人员说明情况寻求解决办法,若事态严重可向警方报案。



人多注意防踩踏

新春佳节,大街小巷挂起了大红灯笼,贴上了喜庆的对联,处处洋溢着祥和喜庆的气息。然而,春节期间庙会、灯花、大型庆祝表演等活动频繁,人们赶着热闹到处游玩,踩踏事故的风险也日益增高。

踩踏事件易发生在空间有限、人群又相对集中的场

所,例如车厢、娱乐购物场所、集会活动现场等地,并且具有极大的突发性、偶然性、破坏性。踩踏事故一旦发生就会在整个人群中扩散开来,像一个巨大的多米诺骨牌,导致大家都遭受不同程度的伤害。

要想最大程度避免踩踏事故的发生,市民要切实以

下几点。首先,不在人群拥挤的地方逗留,尤其是带着孩子的家长,不要盲目随大流往人潮拥挤处行进;其次,被拥挤在人群中要避免慌乱,注意与大多数人的前进方向保持一致,如果不慎被挤倒在地,将双手在颈后紧扣并蜷缩身体,并尽快站起来。

消防安全莫松懈

新春长假期间消防安全一定要重视。

在取暖器、电热毯等设备使用时严禁接触水,以防短路烧毁,在使用过程中发现有异常情况要及时断电、断气。当在家中没有人时一定要断开取暖器电源。长时间使用的取暖器若出现故障,建议跟换设备购买新

产品。

电动车充电不当,也容易引发火灾。市民在选购、使用电动车时应选择正规厂家生产的质量合格的车辆,特别是要选购正规充电器和电池,不要违规改装车辆。春节期间,给电瓶车充电时,选择小区固定的充电点,切勿私拉电线进行充电。

如不慎发生火灾,市民应及时自救,切断用电电源,撤离到安全区域。并及时拨打“119”火警电话。拨打火警电话时,说清楚路线、门牌号,要说清火势大小以及告知是否有人员被困等情况,较偏僻的地方应到路口等候消防车,以便指引消防人员及时、准确施救。