

冬季怎样预防一氧化碳中毒

根据突发公共卫生事件管理信息系统监测数据显示,我国多省份地区进入非职业一氧化碳中毒高发季节。非职业性一氧化碳中毒泛指公众在日常生活中发生的一氧化碳中毒事件,区别于生产场所发生的职业性一氧化碳中毒事件。

一、哪些场所容易发生非职业性一氧化碳中毒?

1. 在通风不良的环境中使用煤炉、炭火、土炕、火墙等取暖方式。
 2. 燃气、煤气热水器使用、安装不当或质量不合格。
 3. 煤气灶或煤气管道发生气体泄露等。
- 其他场所中非职业性一氧化碳中毒主要

危险因素包括:

1. 集体食堂、餐馆、宾馆等饮食住宿服务单位取暖炉具、燃气、煤气设备及通风装置使用、安装或维护不当。
2. 狭小密闭车库或地下室使用小型油、汽发电机。
3. 汽车尾气排放、长期处于密闭的空调车内等。

二、怎样预防?

1. 在寒冷季节如有条件尽量选择集中供暖。
2. 室内使用煤炉、炭火等取暖设备时,煤炭要烧尽,不要闷盖;要经常开门窗通风换气,保持室内空气新鲜。
3. 煤炉要安装烟筒,烟筒接口处要顺茬

- 接牢(烟筒粗的一头朝向煤炉),严防漏气;烟筒口最好开在下风向,伸出室外的烟筒,最好加装遮风板或拐脖,防止大风将煤气吹回屋内;屋内务必安装风斗,风斗最好安装在门窗的上方。
4. 正确安装使用煤炉、炭火等取暖设备,定期检查炉具,维护和清扫烟筒、风斗,保持烟筒、风斗畅通。
5. 煤炉、炭火等取暖设备应远离易燃、易爆、易挥发的有毒物质,不要直接放在卧室;如条件允许,晚上睡觉前最好将炉具搬到屋外。
6. 在低气压、相对湿度较大的雨雪冰雹天气等气象条件下,尽量不要使用煤炉、炭

火等取暖设备;家中吃火锅时,最好不要使用煤、炭火锅,如果使用,最好放在通风的大厅或保持门窗适时打开通风。

7. 家中使用煤炉、炭火等取暖设备时,最好安装一氧化碳探测器,并定期检查维护,以确保探测器正常运行。

8. 购买燃气、煤气热水器时,需选择正规厂家生产的、质量合格的热水器;须请专业人员安装,经检测合格后方可使用。使用燃气、煤气热水器时,要保持良好的通风状态,洗浴时间切勿过长,使用完要检查热水器是否完全关闭。定期对燃气、煤气热水器减压阀和皮管进行检修,如发现有破损、锈蚀、漏气等问题时应及时更换。

消防安全常识二十条

- 一、自觉维护公共消防安全,发现火灾迅速拨打119电话报警,消防队救火不收费;
- 二、发现火灾隐患和消防安全违法行为可拨打96119电话,向当地消防救援部门举报;
- 三、不埋压、圈占、损坏、挪用、遮挡消防设施和器材;
- 四、不携带易燃易爆危险品进入公共场所、乘坐公共交通工具;
- 五、不在严禁烟火的场所和人员密集场所动用明火和吸烟;
- 六、购买合格的烟花爆竹,燃放时遵守安全燃放规定,注意消防安全;
- 七、家庭和单位配备必要的消防器材并掌握正确的使用方法;
- 八、每个家庭都应制定消防安全计划,绘制逃生疏散路线图,及时检查、消除火灾隐患;
- 九、室内装修装饰不宜采用易燃材料;
- 十、正确使用电器设备,不乱接电源线,不超负荷用电,及时更换老化电器设备和线路,外出时要关闭电源开关;
- 十一、正确使用、经常检查燃气设施和用

- 具,发现燃气泄漏,迅速关阀门、开门窗,切勿触动电器开关和使用明火;
- 十二、教育儿童不玩火,将打火机和火柴放在儿童拿不到的地方;
- 十三、不占用、堵塞或封闭安全出口、疏散通道和消防车通道,不设置妨碍消防车通行和火灾扑救的障碍物;
- 十四、不躺在床上或沙发上吸烟,不乱扔烟头;
- 十五、学校和单位定期组织逃生疏散演练;
- 十六、进入公共场所注意观察安全出口和疏散通道,记住疏散方向;
- 十七、遇到火灾时沉着、冷静,迅速正确逃生,不贪恋财物、不乘坐电梯、不盲目跳楼;
- 十八、必须穿过浓烟逃生时,尽量用浸湿的衣物保护头部和身体,捂住口鼻,弯腰低姿前行;
- 十九、身上着火,可就地打滚或用厚重衣物覆盖,压灭火苗;
- 二十、大火封门无法逃生时,用湿毛巾、衣物堵门缝,发求救信号等救援。

疫情防控不能掉以轻心

为了保护您和家人的健康安全,要慎终如始做好个人防护。那么,下面这些居家卫生要点,您做到了吗?

勤通风。根据天气情况,每天通风2~3次,每次不少于半小时。

勤洗手。外出回家、饭前便后一定要记得洗手。

换洗衣物。外出衣物要经常换洗,必要时按产品说明书,使用84消毒剂等浸泡消毒。

居家表面保持清洁。门把手、桌面等手经常接触的表面,可以按产品说明书,使用酒

精或84消毒剂等擦拭消毒。

定期进行餐具消毒。把需要消毒的餐具放在一个专用锅里,煮沸15分钟以上。

保持良好的卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用手捂住口鼻,用7步洗手法清洗双手,不用脏手触摸眼睛、鼻或口,用过的纸巾要及时处理,您学会了吗?

黄南州科学技术协会 宣

五个动作养好五脏

人体多种疾病与五脏功能的强弱密切相关,养好脏腑方可“正气存内,邪不可干”,下面介绍养护五脏的五个动作。

养心:拍手臂

手少阴心经、手厥阴心包经两条经络与心相连,都位于上肢内侧。因此可以通过拍打手臂内侧的方式疏通相应经络,每次1分钟,增加良性刺激,有助于提高心脏功能。

养肝:伸懒腰

肝主情志,以畅达为佳。长时间工作或保持一个动作,容易导致肝气郁结。此时伸个懒腰,用1分钟的时间来舒展身体肌肉、关节,加速气血流动,可以起到调节情志、宽胸理气的作用。

养脾:揉肚子

脾为后天之本,中医比较提倡“腹宜常

揉”的保健方法。餐后半小时,将双手手掌交叠,掌心或掌根贴住腹部,按顺时针方向旋转按揉1分钟,长期坚持可促进肠胃蠕动,增强脾胃功能。

养肺:深呼吸

肺位于五脏中的最高位置,有“华盖”之称,与外界天气相通。因此建议在天气不错的时候多开窗通风,或者直接到户外接触新鲜空气,深呼吸1分钟,排出浊气,锻炼肺活量。

养肾:踮脚敦踵

足少阴肾经起于足小趾,斜行穿过足心,沿足跟上行。因此重复踮起脚尖、提起足跟、落地敦踵的动作,循环练习1分钟,可以刺激足少阴肾经,促使气机向上运行,温补肾脏。

(来源/健康时报)

公告

尖扎县民族职业技术学校统一社会信用代码为52632322679164748A号民办非企业单位登记证书,因法人变更,原有效期限2020年4月16日至2023年4月16日、法定

代表人为夏智的民办非企业单位登记证书废止。重新核发民办非企业单位登记证书(有效期限2021年10月27日至2024年10月26日、法定代表人南拉太)。

特此公告

尖扎县民政局
2021年11月12日

公告

同仁县保安镇全都麒龙牛羊养殖专业合作社拟向登记机关申请注销登记(统一社会信用代码:93632321310815109X),现已成立清算组,组长:娘吉先,成员:公保

才郎、仁青加、银杰才郎、仁青先,请债权人自2021年11月12日起45日内申报债权。

特此公告

同仁县保安镇全都
麒龙牛羊养殖专业合作社
2021年11月12日

声明

2017年,张津的青D-36678号车出售给三知多杰,因三知多杰长期不配合,至今未办理车辆过户手续,限三知多杰自见报之日

起30天内联系张津到车管部门办理车辆过户手续,否则一切后果由三知多杰承担。

特此声明

张津
2021年11月12日

遗失声明

8510-00066168,账号:605001040004837)声明遗失。

▲黄南州职业技术学校(学校编号:3663000032)2015级舞蹈专业毕业生才项肉增的00034329号毕业证声明遗失。

▲黄南报社核准号为Z8550000076902号开户许可证(副本,编号:8510-00034329,账号:605001040012707)声明遗失。

▲同仁积贵服装店统一社会信用代码为92632321MABJCUTG7A号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。

▲同仁县隆务镇苏合热村64号卓玛吉家庭牧场注册号为632321100204000224号营业执照(正副本)声明遗失。

▲河南县托叶玛乡托叶玛村035号东知多杰的U630023294号出生医学证明声明遗失。

▲同仁文西蔬菜水果生鲜超市6323211001838号公章声明遗失。

▲尖扎县马克唐镇黄河路(藏医院住宅楼2单元301室)邵巴的尖国用(2005)字第418号土地使用证声明遗失。

▲河南县王子鞋店统一社会信用代码为92632324MA75P4RF6G号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。

▲尖扎县女人不忘服装店统一社会信用代码为92632322MA75UDT24M号个体工商户营业执照(正本)声明遗失。

▲泽库县泽曲镇羊玛日村民委员会核准号为J8553000050701号开户许可证(正副本,编号:8510-002011388,账号:8201000000353441)声明遗失。

▲泽库县和日乡智公日村五社54拉什杰布4人户口簿声明遗失。

▲拉忠吉的632321199802153040号身份证声明遗失。

▲同仁闹日服装加工店统一社会信用代码为92632321MABJCW6M5Y号个体工商户营业执照(正副本)声明遗失。

▲尖扎县坎布拉镇伊佳欣超市6323221005430号发票专用章声明遗失。

▲泽库县多禾茂乡克宁村三社17号却扎1人户口簿声明遗失。

▲同仁县多哇乡交隆务村三队31号娘吉合才让4人户口簿声明遗失。

▲中交一公局第三工程有限公司京Q-1L5A5号机动车行驶证(正副本)、牌照(前后)声明遗失。

▲同仁全鑫经销部JY16323210008354号食品经营许可证(副本)声明遗失。

▲黄南藏族自治州发展和改革委员会徐英的名章声明遗失。

▲中国共产党同仁市纪律检查委员会核准号为Z8550000010003号开户许可证(正副本,编号:8510-00034415,账号:28-605001040006154)声明遗失。

▲中国共产党同仁市纪律检查委员会核准号为Z855000008502号开户许可证(正副本,编号:8510-00034417,账号:28-605001040013218)声明遗失。

▲尖扎县第二建筑建材公司党支部6323221000750号公章声明遗失。

▲河南蒙古族自治县香扎寺寺管会核准号为J8554000014701号开户许可证(正副本,编号:8510-00044991,账号:640001040003687)声明遗失。

▲刘胜利的青D-29896号机动车登记证声明遗失。

▲同仁县残疾人联合会核准号为Z8550000083501号开户许可证(正副本,编号:8510-00034991,账号:605001040013184)声明遗失。

▲同仁县残疾人劳动服务站核准号为J8550000020202号开户许可证(正副本,编号: