

# 冬季来临 用煤常识要牢记

冬季又到了用煤的高峰期,在安全问题上,容不得半点麻痹和侥幸,必须防范在先、警惕在前,只有这样,才能为我们的生命筑起安全的屏障。

每年一进入采暖季,一氧化碳这个无形杀手就会潜伏到人们身边。冬季室外气温低,人们喜欢门窗紧闭,空气不流通是造成一氧化碳中毒的一个重要因素。因此冬季取暖时,一定要做好防范工作!

**注意通风。**使用煤炭炉的家庭,要经常开门窗,门窗不要全封死,要预留一定的缝隙,使室内空气流通,避免一氧化碳聚集。

**要选好炉具。**对取暖用的煤炉要装好烟囱,炉具应从正规渠道购买,烟囱连接处最好使用胶布封闭,并保持烟囱结构严密和通风良好,防止漏烟、倒烟,并且保持其畅通。伸出窗外的烟筒应该加装防风帽,开口处应该低于房檐。

**要经常检查。**最好是每两个月清扫一下烟囱,此时烟囱中积攒的煤灰特别多,最容易堵塞烟道;烟囱接口处要经常检查,并用胶条封好,防止漏气。没有装烟囱的煤火炉最好不要放入室内。白天应该注意多开窗户通风,保证室内空气流通,氧气含量充

足。煤气比空气轻,总是飘浮在居室内的上方。因此,只要在窗户的最上方安装一个风斗,给煤气逸出留一个通道,冷空气又进不来,这样,煤气中毒的机会就会大大减少。

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,应立即到室外呼吸新鲜空气,情况严重的及时就医,中毒严重者会意识丧失和抽搐,如不及时抢救,会发生致命危险。一旦发现有人一氧化碳中毒,首先要立即开窗通风,设法将患者移到通风处,解开中毒者的领扣、裤带,保持呼吸道通畅,保持侧卧,

防止呕吐物窒息。同时立即拨打120急救电话。中毒轻者在空气新鲜的地方休息2—3小时就会好转,但中、重度病人在进行现场急救后,要及早送到有高压氧舱的医院治疗,防止严重并发症和后遗症的发生。

生命安全重于泰山。请大家一定要时刻绷紧安全意识的红线,提醒身边的家人提高思想认识。

## 安全生产

## 雪天行车 这几点一定要注意

雪天行车应注意的事项及驾驶技巧,为您的冬季行车安全保驾护航!

### 行车前检查车辆

出门发现爱车已被积雪覆盖,建议先热车,以便发动机进入最佳状态;其次让水温升高,以保证尽快吹出暖风。

### 低速行驶,忌猛打方向盘

雪天行车,关键的就是要“慢”。雪天不可预测的因素有很多,车子容易打转或打滑,发生事故的概率大增。

### 保持车内视线清晰

雪天车内外温差很大,车玻璃上容易起雾,导致视线模糊,要及时开启车窗除雾功能,或者开启空调、用毛巾擦干等。确保驾驶视线清晰才能安全上路。

### 坡道要注意

在雪地爬坡时危险性极高,必须与前

车保持比平时多两倍的距离。争取一气呵成完成爬坡,以免上坡时减速或打滑。

### 轻点刹车

即使有电子系统的辅助,制动力依然靠轮胎抓地力来实现,所以你把刹车踩死,也不能达到干燥路面一样的制动效果,制动距离会长很多。正确的方法是点刹,也就是轻踩轻抬,慢慢让车停住,没有ABS的车尤其要注意防止侧滑。

### 车辆打滑别慌

如果车辆打滑,要保持冷静,方向盘要顺着大方向轻轻地转,采用点刹的方法减缓车速,直到车辆回正。

## 交通安全在身边

黄南州公安交警支队宣

## 老年人接种新冠疫苗科普问答

世界各地的疫情数据表明,60岁以上老年人感染新冠病毒后住院的比例较高、需要抢救的比例较高、住院的时间较长,死亡风险也随着年龄增高而升高。因此提高60岁以上老年人的全程接种率和加强针,非常必要且非常紧迫。

### 老年人接种疫苗的安全性如何?

我国目前使用的新冠疫苗,均开展了包括老年人群在内的全人群的临床试验,显示疫苗具有良好的安全性。根据新冠病毒疫苗疑似预防接种异常反应监测数据显示,60岁及以上老年人群新冠病毒疫苗不良反应总体报告发生率略低于60岁以下人群报告水平,且绝大多数是一般反应,少数人属于异常反应,个别受种者发生了过敏性休克等严重异常反应,但严重异常反应的报告发生率低于百万分之一,提示接种疫苗可能带来的风险非常低。

### 老年人接种新冠病毒疫苗时应注意什么?

接种前:如果有基础性疾病,建议在平稳期进行接种;如果拿不准,建议咨询接种医生或者临床医生,评估是否能够接种新冠病毒疫苗;并做好预约,穿宽松的衣服,便于接种。

接种时:需携带相关证件,并根据当地防控要求,做好个人防护,配合现场工作,如实提供本人健康状况和接种禁忌等信息。在接种过程中,建议老年人由家属

陪伴做好接种工作,避免摔倒等意外情况发生,接种完成后需在现场留观30分钟。

接种后:保持平稳的生活状态。个别受种者会出现发热、乏力、头疼、全身酸痛等一般反应,通常不需要特殊处置。如果受种者感觉到较重不适、持续时间较长,要尽快联系接种单位或医生,需要时及时就医。

### 哪些人不宜接种新冠病毒疫苗?

- 1.既往接种疫苗时发生过严重过敏反应,如过敏性休克、喉头水肿;
- 2.急性感染性疾病处于发热阶段暂缓接种;
- 3.严重的慢性疾病处于急性发作期暂缓接种,如正在进行化疗的肿瘤患者、出现高血压危象的患者、冠心病患者心梗发作、自身免疫性神经系统疾病处于进展期、癫痫患者处于发作期;
- 4.因严重慢性疾病生命已进入终末阶段。

### 老年人新冠病毒疫苗加强针时间间隔?

日前印发的《加强老年人新冠病毒疫苗接种工作方案》,将第一剂次加强免疫与全程接种的间隔时间缩短至3个月以上。

## 防疫小贴士

## 抗炎饮食怎么吃 推荐这种饮食模式

最近,“抗炎饮食”的说法正在流行,以往人们较为陌生的“抗炎饮食”、“促炎饮食”成了当下的热门词汇。

### 什么是“炎症”?

抗炎饮食中的“炎症”和我们平时说的“发炎”并不是一回事,平时说的发炎多为受伤后细菌感染导致的,是免疫系统为了保护身体而出现的急性炎症反应。而最近流行的“抗炎饮食”是指体内的炎症环境,是人体内可能存在的慢性炎症,与人体C-反应蛋白和白介素的变化相关。

特别是对于老年人,炎性衰老过程中的促炎反应还会增加阿尔兹海默症、帕金森病、动脉粥样硬化、心脏病、肌肉衰减等风险。如果本身就已经患有慢性疾病,慢性炎症的影响会更加不利。

### 哪些因素会促进炎症的发生?

要想健康,认识和避免促炎食物首当其冲。按照膳食炎症指数评分方法来看,以下5种食物都属于促炎食物:红肉、加工肉类、高碳水化合物食物、高盐饮食、反式脂肪酸。另外,不良的生活习惯比如吸烟、饮酒,也是促进炎症发生的主要因素。

### 想“抗炎”,要摄入哪些营养?

1.茶多酚:茶多酚成分具有抗氧化、

抗炎、抗肿瘤等多种生理功能。

2.膳食纤维:可与致癌物结合,改善肠道健康,刺激肠道产生短链脂肪酸,预防结肠癌。

3.n-3脂肪酸:可通过影响花生四烯酸的代谢、提高细胞膜EPA和DHA脂肪酸的比例抑制炎症因子转录、代谢生成消炎的衍生物等途径起到抗炎的作用。

4.维生素C:具有抗氧化作用,降低炎症对细胞的危害。

5.维生素D:可通过抑制炎症过程减缓癌症的进化,建议老年人每天补充15微克维生素D制剂。

### 总结:

需要提醒大家的是,慢性炎症影响身体健康和生活方式,“抗炎饮食”虽然有助于身体健康,但无法代替正规的医疗手段,因此注重饮食的同时,也要定期体检,如果发现疾病仍然要遵医嘱进行干预,切勿尝试仅靠改善饮食来应对疾病。此外,也要积极改掉不良的生活习惯,比如抽烟、酗酒、久坐等。

## 健康小贴士

用代码为92632321MABJCY2L7U号营业执照(正副本)声明遗失。

▲同仁德合拉才让家庭牧场统一社会信用代码为92632321MABJCY3D8D号营业执照(正副本)声明遗失。

▲切羊多杰的青D-20967号机动车登记证声明遗失。

▲同仁尖措电器店统一社会信用代码为92632321MA75P5L08N号营业执照(正副本)声明遗失。

▲多来的632321001261号道路运输经营许可证声明遗失。

▲同仁县农牧机械管理站核准号为Z8550000130101号开户许可证(正本,编号:8510-00053571,账号:28606001040001089)声明遗失。

## 遗失声明

▲尖扎县总工会6323221006457号公章声明遗失。

▲完么吉632128199611013524号身份证声明遗失。

▲中国邮政储蓄银行黄南州支行青(2018)泽库县不动产第0000011号(编号:63000043398)不动产权证声明遗失。

▲东波的513231199608010733号身份证声明遗失。

▲尖扎县坎布镇杂布村扶贫互助协会51632322MJY18164XM号社会团体法人登记证书(正本)声明遗失。

▲卜向北的130126199303181814号身份证声明遗失。

▲同仁扎毛周本才让家庭牧场统一社会信

# 戴好口罩 时刻警惕

