

为旅游安全系上保险带

旅途中万一遇到“道路交通事故”、“水运事故”、“铁路、轨道交通事故”等事故灾害怎么办？一份《旅游安全手册》为您提供指南。

道路交通事故

自驾车出游时,如与机动车发生交通事故,事故轻微且责任明确,可按交警部门要求自行协商解决,否则应及时报警,寻求帮助,同时设立警示标志。

当车辆发生紧急刹车、碰撞、侧翻等突发事件时,车内人员应就近抓住车内固定物,并注意保护头部。

乘坐大巴出游时应注意系好安全带,提前了解安全锤、灭火器的使用方法和逃生门窗位置。

当车辆发生火灾时,车内人员应立即设法逃出车外,避免张嘴深呼吸或大声呼喊,并注意保护露在外面的皮肤。

当车辆跌入河湖中,车内人员应设法尽快从安全窗、安全门逃出。

当发生交通事故时,应对受伤者的受伤部位进行常识性的检查,并及时止



血、包扎或固定。

注意保持伤者呼吸通畅;如果呼吸

和心跳停止,要立即进行心肺复苏抢救。

发生重大交通事故时,不要翻动伤

者,要立即拨打110和120求助。

火灾事故

火灾发生时,应及时拨打119报警。小火应立即扑救,如果火势扩大,应迅速撤离。

逃生时应准确识别疏散指示方向,千万不要拥挤,快速逃离火场。

火场逃生过程中,要一路关闭背后的门;逃出现场后切勿重返屋内取贵重物品。

火灾发生时,切不可搭乘电梯逃生,更不要盲目跳楼。

如果烟雾弥漫,要用湿毛巾捂住口鼻呼吸,降低姿势,沿墙壁边爬行逃生。

当衣物着火时,最好脱下或就地卧倒,用手覆盖脸部并翻滚压熄火焰,或跳入就近的水池,将火熄灭。

夜间发生火灾时,应先叫醒熟睡的人,尽量大声喊叫,提醒其他人逃生。



一旦发现自己身处森林着火区域,应准确判断风向和火灾蔓延方向,逆风逃生。

如果被大火包围在半山腰,要绕开

火头快速向山下跑,切忌往山上跑。

铁路、轨道交通事故

发生事故后,要听从工作人员的统一指挥,待列车停稳后,在工作人员的组织下,有序地向车厢两端紧急疏散。不要盲目跳车,以防摔伤或被其他列车撞伤。

撞车瞬间,要两腿尽量伸直,两脚踏实,双臂护胸,手抱头,保持身体平衡。

列车发生火灾、爆炸事故时,列车服务人员应迅速疏散旅客,尽力切断火源、爆炸源并保护好现场。



流连普吉岛

当飞机慢慢盘旋到普吉岛上空,透过舷窗向下凝望,山环海绕,宛如一粒粒绿色宝石,夕阳西下,蔚蓝的海水与岩岸相碰撞拍出的浪花,闪现出一片金灿灿的波澜,山光海色,相互辉映,成为世人瞩目的度假休闲胜地。

普吉岛是泰国南部的世外桃源,位于印度洋北部、安达曼海之中,形状似一颗椭圆珍珠,它是泰国境内唯一有行省辖治地区的岛屿,面积570平方公里,周围环绕

着33个卫星岛,77个市,住民约有20多万。面积大概与新加坡相近,是泰国最大的海岛。它的名字,原是一个音译名,当地人却给了它一个美好的解释——普天同吉之岛。

一踏上这片土地,岛的青翠黛绿,海的壮阔深邃,千姿百态的奇山岩穴,神秘典雅的名刹寺院,星罗棋布的庙宇尖顶,布满街

的人文和自然景观。

普吉岛,因其独特的地理环境,大海温驯如处子。无垠蔚蓝的天空,澄澈碧蓝的海水,像美人顾盼神飞的眼眸,闪烁着清亮的光泽。形态各异,景象万千,美得让人眩目,让人陶醉,让人流连忘返。

光着脚漫步在牛奶似的沙滩上,柔软而舒适,奔跑在海里,乳白色的浪花亲吻着双脚,浪花如云,追随脚步,水花四处飞溅,海风吹乱头发,海浪声,犹如悠扬绵长的乐

水运事故

发生水运事故时,要利用救生设备逃生;紧急情况下必须跳水逃生时应采取以下应急措施:

跳水前:

尽一切可能发出遇险求救信号。

跳水前尽可能向水面抛投漂浮物,如空木箱、木板、大块泡沫塑料等。

多穿厚实保温的衣服,系好衣领、袖口;如有可能,穿上救生衣。

跳水时:

不要从5米以上高度直接跳入水中;可利用绳索等滑入水中。

两肘夹紧身体两侧,一手捂鼻,一手向下拉紧救生衣,深呼吸,闭口,两腿伸直,直立式跳入水中。

跳水后:

尽快游离遇难船只,防止被卷入旋涡。

如果发现四周有油火,应脱掉救生衣,潜水游到上风处;到水面上换气时,



先用双手将头顶的油和火拨开再抬头呼吸。

不要将厚衣服脱掉;如果没有救生衣,尽可能以最小的运动幅度使身体漂浮;会游泳者可采用仰泳姿势。

尽可能在漂浮物附近。

两人以上跳水逃生,要尽可能拥抱在一起,减少热量散失,也易于被发现。

航空事故

登机后,要熟悉机上安全出口,听、阅有关航空安全知识介绍,系好安全带。

遇空中减压,要立即戴上氧气面罩。

飞机紧急着陆和迫降时,要保持正确的姿势:弯腰,双手在膝盖下握住,头放在膝盖上,两脚前伸紧贴地板,并听从工作人员指挥,迅速有序地由紧急出口骨落地面。

舱内出现烟雾时,要把头弯到尽可能低的位置,屏住呼吸,用湿毛巾捂住口、鼻后再呼吸,弯腰或爬行到出口处。

若飞机在水面上空失事,要立即穿上救生衣。

飞机撞地轰响瞬间,要迅速解开



安全带,朝外面有亮光的裂口方向全力逃生。

拥挤、踩踏事故

要保持冷静,提高警惕,不要受周围环境影响。

服从指挥,有序撤离。发觉拥挤的人群向自己行走的方向来时,应立即避到一旁,切记不要逆着人流前进。

陷入拥挤的人群时,要远离店铺、柜台玻璃或者其他危险物。

若被人群挤倒,则设法靠近墙角,身体蜷成球状,双手在颈后紧扣以保护身体。

如果带着孩子,尽快把孩子抱起来;如果可能,抓住身边坚固牢靠的东西。



曲,浸透心灵深处。

这次普吉岛之行,心身无限量放松,给人留下深刻美好的记忆。那些自然天成的壮阔景观、佛教文化也给人留下许多无法解开的底蕴与奥秘。

(本报综合)

行者无疆



蓝莓酱

○ 陈希子



蓝莓果实中含有丰富的营养成分,尤其富含花青素,它不仅具有良好的营养保健作用,还具有防止脑神经老化、强心、抗癌、软化血管、增强人体免疫功能。因其具有较高的保健价值所以风靡世界,是世界粮

食及农业组织推荐的五大健康水果之一。新鲜的蓝莓味道不甜不酸,口感比较淡。野生蓝莓的口感就略偏酸,但是在加入白糖煮成蓝莓酱后,酸甜味道却刚刚好。蓝莓酱熬好后,舀一勺放在芝士蛋糕里,酸甜清香。

蓝莓酱的做法也很简单,将新鲜蓝莓清洗干净后沥干备用,白砂糖和水按2:1比例,小火熬成糖浆备用。

将蓝莓倒入熬成的糖浆中,煮开小火进行搅拌,直到蓝莓爆浆皮肉分离,酱成粘稠状。再将柠檬汁倒入蓝莓酱中,进行搅拌均匀。冷却后可以过滤掉蓝莓皮,也可以不过滤,装入密封罐中,入冰箱冷藏即可。

也可以加入适量的樱桃酒和葡萄酒,一起熬煮,这样蓝莓酱本身味道不会过于甜,并且在最后停火前,放少量的肉桂粉和香草砂糖,让蓝莓酱的味道更丰富些。

蓝莓酱制作过程中加入柠檬汁,一方面可以增加一些甜酸的口感,主要是可起到自然防腐的作用,柠檬同样具有很强的抗氧化功能,也可以起到延长保质期的作用。

自制的蓝莓果酱,味道是市售果酱无法媲美的。它可以涂面包,或者搭配着做饼干等等。蓝莓还是一种低热量的食品,12杯蓝莓浆果仅含42卡路里的热量。蓝莓中含有的营养物质对中早期癌症都具有抑制作用。蓝莓果实中的花青素,也是非常强的抗氧化剂,可以帮助预防动脉内斑块的形成和多种癌症。对女生而言,的确是有很好的养生佳品。

出行贴士

暑期旅游旺季须知(一)

暑期旅游旺季来临,研学游、亲子游、家庭游将形成出游高峰,出境游、海岛游、自驾游持续升温。咸宁市文化和旅游局提醒广大游客出游放松身心的同时,切勿放松安全意识。

一、关注出行提示,重视出游安全。密切关注旅游、外交等有关部门发布的出行提示,了解目的地天气、卫生、交通和社会治安情况,谨慎或暂勿前往恐怖袭击频发、政局动荡不稳或发生重大疫情、自然灾害的国家和地区。

二、签订旅游合同,购买人身意外伤害保险。要到有相应资质的旅行社报名,并签订合同,明确约定产品内容、旅游行程、服务价格、服务范围、食宿标准、旅游景点、时间安排、交通工具、违约责任。明显低于正常价格的旅游产品需谨慎。

三、理性选择项目,注意涉水安全。谨慎参与高空、高速、探险等高风险旅游项目,不盲目追求刺激。涉水活动务必提高警惕,穿戴好救生衣,听从专业人士指导,未成年人需有家长陪同。

四、谨慎租驾车辆,杜绝交通违法行为。选择有运营资质的交通工具,切记购买相关交通保险。自驾出行前,仔细检查车况,避免疲劳驾驶,严格遵守交通规则。

(本报综合)

蒲圻办事处华舟社区用红色引擎聚民心谋发展

党建引领社区,党建促进社区,党建发展社区,党的凝聚力、号召力、影响力和亲和力,在赤壁市蒲圻办事处华舟社区得到了很好的彰显。

“五老”的作用充分凸显。“家有老,像个宝”,华舟社区充分发挥“老党员、老干部、老战士、老教师、老模范”五老的作用,在“五老”的带动下,更多的党员和群众自发地参与到自我管理、自我约束之中。今年第四期支部主题党日期间,为了凭吊革命烈士,有的老党员年事已高,但是,他们依然踏着艰难步履,一步一步登上烈士陵园,肃穆地站在烈士碑前重温入党誓词,虔诚地给烈士献上花环。

“王婆婆工作室”为民排忧解难。南院小区党支部书记王德福,今年80岁,党龄54年,左邻右居亲昵称她“王婆婆”。为了更好地帮助社区其他人员,王婆婆成立了“王婆婆工作室”,主要是化解居民矛盾,收集居民意见,及时反馈社区。王婆婆义务服务居民25年,哪家有了矛盾,哪家有了纠纷,她都会第一时间出现,热道古肠,凝聚了民心,融洽了邻里,和睦了小区。

“文艺烹饪服务”政府买单。华舟原是国家军工企业,干部职工素养高,为了充分调动和发挥华舟社区离退休员工的积极性,华舟社区先后成立

了“文艺、体育、休闲健身、公益服务”等协会和团体,通过“政府购买服务、设立项目资金、补贴活动经费”等方法,每逢重大节日和大型文艺活动时,华舟社区文艺服务团队都会以崭新的面貌,靓丽的节目和舞姿闪耀舞台,让观众一饱眼福。

“三微服务”让社区更温馨。华舟小区由宏观处着眼,从细微处着手,搭建“微平台”,大力发展“微组织”,逐步完善“微机制”。社区除建立微信群、QQ群等便民服务群外,还在人员集中处张贴服务“二维码”,通过扫码进群,只要出现问题 and 情况,都可以通过留言的方式,或直接拨打电话预约服务。如今,社区内的垃圾、路面破损、绿化、路灯等一些

小问题,一经发现,手机随拍随发到服务群,物业便会在第一时间奔赴现场治理修复。

党建引领让社区发生了质的变化和飞跃,社区党总支书记王金玲说:“榜样的力量是无穷的,只要目标明确,标杆树好了,社区的全面建设,就像芝麻开花一样节节高!”(通讯员 何浩 周家明)

蒲圻办事处

崇阳烟草着力提升监管水平

本报讯 通讯员陈颖报道:近日,崇阳县烟草专卖局多措并举,持续强化烟草专卖零售许可证后续监管和零售客户真实性清理整治,不断提升许可证后续监管水平。一是着力摸清客户基础信息。专销互动,优化服务,结合自律小组建设,全面重新摸底排查客户基础信息,认真核查零售客户是否亮证经营、证址相符、证照相符、经营状态以及许可证规范使用情况,详实记录相关信息,持续完善真实客户基础信息动态管理。

二是着力强化工作职责。刀刃向内,彻底自查,是否存在违规办理人情证、关系证,是否存在违规在禁办场所办理许可证,是否存在符合办证条件违规不予办证等情况,对许可证管理中出现的不作为和违规行为依法依规严肃处理,确保许可证后续监管成效。

三是着力核查整改问题。重点检查,深入宣传,对存在长期关门、证址不符、证照不符、一户多证、许可证非法转让等不规范情形的客户责令限期整改,同时深入宣传烟草专卖法律法规和政策,双向增强零售客户规范经营意识。



遗失声明

阙光新遗失残疾证,证号:42230119551229247X44,特声明作废。

王红平遗失中石油昆仑燃气有限公司咸宁分公司开具的发票一张,发票代码:4200171320,发

票号码:06233618,金额20430元,特声明作废。

钟前军遗失残疾证,证号:422301197206143117,特声明作废。

刘振国遗失咸安区国源机械加工厂行政公章一枚,统一社会信用代码:92421202MA4CWTYF3K,特声明作废。

注销公告

湖北奕东精密制造有限公司(统一社会信用代码:914212007809188822)经股东会决议,拟向公司登记机关申请注销登记,请债权人于本公告见报之日起45日内向本公司清算组申报债权。

特此公告
湖北奕东精密制造有限公司
2019年7月30日

崇阳中医院 骨伤科

(咸)医广[2019](广告)

电话:3066175 3066171 3066230
地址:崇阳县天城镇程家巷36号