

市应急管理局发布今年1号预警

“十条建议”助您平安过春节

一、预警信息

据气象部门预测,今年春节期间我市气候:一是气温略高,冷暖变幅大。平均气温5~6.5℃,与常年同期相比,偏高0.5~1℃。日最低气温低于0℃的日数6~8天;极端最低气温-2~0℃。二是降水总体偏多。降水量100~120毫米,与常年同期相比,偏多1~3成。三是有阶段性低温雨雪及雾和霾天气。

二、预警建议

1. 加强职工安全教育。认真组织开展用气用电、疾病预防、出行驾驶等方面安全教育和隐患排查,督促职工离岗关闭电脑,断绝电源,关好门窗。严格落实24小时值班制度,值班人员要坚守岗位,加强巡查,保持通讯畅

通,遇到紧急情况及时妥善处理,并按规定上报,不得缓报、漏报和瞒报。

2. 加强春运安全管理。做好道路运输、渡口码头应对恶劣天气准备工作,加强客运站场、水上交通、城市公交、农村客运及危货运输安全管理,强化营运车辆实时动态监管,严防渔船载客和带病车辆上路运行。加大运力配置和旅客疏导,及时发布出行指导信息。强化重点路段、时段巡逻管控,做好交通疏导。

3. 加强供应保障和消防安全管理。加大城区供气、供电、供水线路检修排查力度,备足抢修器材,强化供应调度。加强对大型商业综合体、宾馆饭店、娱乐场所等消防隐患排

查,落实消防设施,畅通疏散通道。加强用电、用火、用气安全宣传,严禁乱接乱搭电源煤气,严防住宅区火灾、一氧化碳中毒等事故。

4. 加强地灾火灾防控。做好“三区一线”(人口密集区、风景名胜区、地质环境脆弱区和交通枢纽沿线)地灾隐患监测、排查,管控好人类工程活动,注意冰雪冻融作用对地质环境的影响。压实森林防火“四级”包保责任,强化火灾宣传和应急值守,严格水源管控和护林巡查,严防祭祀和燃放烟花爆竹等引发森林火灾。

5. 加强烟花爆竹安全管理。管好批发源头,规范零售市场,打击无证经营和违规储存。加强宣传引导,从专营店购买,存放、燃放时远离易燃易爆物品、货物堆场、加油站及人员密集场所。

6. 加强危化企业日常管理。严格落实各类装置设施尤其是重大危险源防冻防凝、防火、防爆、防静电、防泄漏措施,加强冬季现场操作安全管理,加大巡查巡检力度,抓好应急物资装备储备及防范准备。

7. 加强停工停产企业风险管控。明确专人定期对企业进行巡查,重点检查配、送电室、电路、特种设备等重要设施、重要部位、重要生产环节安全状况,落实车间、仓库等重点部位(场所)安全措施。恢复生产前,要制定复工方案,仔细检查每个环节,对技改项目、维修设备进行试运行,对员工进行安全教育

培训。

8. 加强建筑工地安全管理。严格落实冬季施工各项规范要求和安全措施,加强对城市建设、小农水建设、农民私建房、异地搬迁等工地以及小型农贸市场、简易棚房、危房等建筑安全监管,防止深基坑、高边坡等引发事故。严防无关人员进入工地。

9. 加强节日文化活动和旅游景点、文娱乐场所安全防范。做好春节期间群众性文体活动安全管理,细化应急预案。抓好景区旅游大巴运输、水域安全防护、公路除冰除雪等重点环节,严防极端天气引发旅游安全事故。加强景区索道、电梯等特种设备安全管理。强化网吧、KTV、广播电视台线等火灾隐患排查和图书馆、博物馆“两馆”安全防范。

10. 加强人员集中和流动场所疾病防控。今年冬季以暖湿气候为主,易滋生细菌繁殖和传播,加之春节期间人员流动大,极易引发流行性感冒等传染性疾病。要做好疫情抑制和防疫知识宣传,严防春节期间在人员密集和流动场所出现爆发性流行疾病。

春节临近,您有一份温馨提醒,请查收~

二、出行安全

驾车不超速、超员、超载,不酒后驾驶、疲劳驾驶,系好安全带,勿拨打或接听手机,儿童不要坐前排。选择正规营运车辆,不要乘坐“黑出租”。密切关注天气预报,合理安排行程。

三、公共场所安全

进入公共场所,提前观察好安全通道、应急出口,见到危险警示标示,请绕行通过。遇有局部人员拥挤,不要好奇凑热闹,通过桥梁、涵洞等狭窄部位时,不要抢行,防止拥挤

踩踏。商场、超市、娱乐场所等要加强巡查检查,保证疏散通道畅通。

四、饮食安全

防食物中毒,避免生熟食交叉操作。防传染病,餐具顿顿消毒。防酒精中毒,饮酒要适量。不要在街边流动小摊等卫生安全无保障的场所用餐。

五、燃放鞭炮安全

从专营店购买烟花爆竹,存放、燃放时必须远离易燃易爆物品、货物堆场、加油站及人员密集场所。祭扫燃放烟花爆竹要做到人离

火灾,以免引发火灾。

六、旅行安全

旅行过程中,要遵守安全警示提示,不擅自进入未开放区域,不擅自进入项目工地、地质灾害隐患区及各种水域冰面等,防止发生意外危险。根据身体状况,谨慎参与水上、高空、高速、探险等高风险旅游项目。

七、办公场所安全

放假前,要组织开展安全教育和安全检查,督促员工离开时关闭电脑,断绝电源,关好门窗。要加强值班值守,防范事故发生。

八、火灾应急避险

发生火灾,不要慌张乱跑,应从逆风方向迅速离开,勿乘电梯。穿过浓烟逃生时,尽量使身体贴近地面,并用湿毛巾捂住口鼻。室外着火,门已发烫时,不要开门,用浸湿的被褥衣物等堵塞窗缝,并泼水降温,可将床单、被罩、窗帘等撕条结绳,牢系窗槛,顺绳滑下。身上着火不要奔跑,可就地打滚或用厚衣服压灭火苗。

金贵银贵生命最贵,千好万好平安最好。大家要切实提高意识、掌握技能、做好防范,一旦发现安全隐患,请及时拨打投诉举报热线“12350”。祝您和家人新春愉快,安康幸福!



张仕玉,副主任医师,硕士,病区主任

类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、痛风、特发性关节炎、颈椎病、腰椎间盘突出症、肩周炎、膝关节炎、坐骨神经痛等都是常见的风湿疾病。往年,许多患者因为春节期间没有坚持治疗和调理,误吃发物,劳累过度,导致病情加重或者康复后复发,给患者自己和家人带来了很大的痛苦。为此,我们根据既往的经验教训,给广大患者提出一些建议,希望能帮助大家平安快乐地度过春节。

莫劳累

风湿病患者,无论病情是否处在活动期,是否缓解、治愈,一般都不能疲劳、熬夜、受凉、洗冷水、吃发物,如果出现发烧、咳嗽、腹泻,一定要及时治疗,不要抱着侥幸心理拖一拖,忍一忍,以免使病情加重。避免疲劳尤其重要,很多患者是家庭主妇,过年不得不给全

风湿病人如何安度春节?

慎饮食 适运动

家人做饭炒菜、拖地、洗碗,站立太久,弯腰太久,洗冷水太多,往往使关节肿痛、颈椎疼痛、腰痛腿麻加重。有的人久坐打麻将,导致腰痛、坐骨神经痛,下肢疼痛麻木,站立行走困难,此时需要多卧床休息才能减轻。

忌发物

类风湿关节炎、强直性脊柱炎、系统性红斑狼疮、痛风、特发性关节炎患者禁食发物也特别重要。发物有哪些?

辛辣刺激食物:如辣椒、香料(花椒、桂皮、八角、茴香等)、韭菜、葱、大蒜、蒜苗、蒜苔、秋葵、豆瓣酱、孜然等等。

菌类:如香菇、蘑菇、金针菇、猴头菇、黑木耳、银耳等等。

腌菜、泡菜、卤菜、卤肉、卤蛋、黄花菜、竹笋。

公鸡、鲤鱼、猪蹄、猪头肉、螃蟹、牛肉狗肉羊肉、动物内脏等等。

不容易消化的食物:糍粑汤圆等糯米食品,热干面、炸酱面、烧烤食物、油炸食物、油腻的食物;土豆、芋头、藕等淀粉重的食物。

各种酒类:米酒、啤酒、黄酒、药酒、白酒。寒凉食物:雪糕、冰棒、冰激凌、冰镇饮料等。

芹菜、香椿、竹笋。

上述食物,大多数关节疼痛的患者吃过之后出现疼痛加重的现象,说明它们对风湿病有不良影响,我们通常称之为发物,应当尽量避免食用。为了补充营养,可以吃猪瘦肉、煮蒸鸡蛋、热牛奶、奶粉。红豆小、黑豆、薏米、莲子一般是可以煮烂了吃的,对风湿病没有危害。脾胃虚寒的建议水果一般用开水泡热了吃,否则容易导致腹泻。

饮食禁忌也不是绝对的,而是因人而异的,不管什么食物,如果吃了过后1至3天关节疼痛不加重,则对风湿病没有明显影响,以后可以继续吃。

颈腰椎病和坐骨神经痛的患者一般不用禁食上述发物。病人体质特殊,又遇上特殊性质的食物,就易加重疼痛肿胀,这些食物对这些人而言就是发物,而对另外一些风湿病人而言,可能不会加重疼痛,也就不叫发物。所以,风湿病人能不能吃发物,也还要因人而异,不是一概而论的。这需要病人自己去尝试和摸索,如果你未停药、未受凉、未劳累、未感冒、未来月经,昨天关节轻微疼痛,今天却突然加重了,那很可能是因为某种食物引起疼痛加重的,你就需要注意控制

这种食物的摄入了。

有的人间,病好了能不能吃发物?这个问题也要因人而异。一般而言,病愈后尽量少吃或不吃发物,以免诱发旧病。我们经常遇到一些复诊病人,停药一两年也没事,只是因为吃了一次龙虾、螃蟹,关节肿痛又出现了。所以我们牢记“病从口入”这条名言,特别是类风湿关节炎、强直性脊柱炎、痛风患者,尤其要控制某些食物的摄入,以免因一时贪嘴而导致病情复发或加重。

适运动

俗话说:“生命在于运动。”很多人认为,运动对风湿病有好处,还可以减肥、健身,不活动对风湿病有坏处。过年期间有的人外出旅游、爬山。但是,运动要因人而异,有些人步行过度反而损害关节,加重病情。步行主要是下肢在运动,髋关节、膝关节、踝关节需要负重,会产生关节面的摩擦和撞击。如果下肢本身没有病变,一般都没有危害。如果下肢关节、滑膜、韧带、半月板已有损伤、炎症、肿痛,步行过多就会进一步加重这些疼痛。

那么该如何把握尺度呢?一般而言,下肢关节有肿胀、疼痛、损伤、骨刺形成时,每次步行时间宜短,数分钟到十余分钟,以不产生疼痛,或不加重疼痛为宜,一般不要超过半小时,或者五千步。站立时间过长也会加重下肢关节疼痛。如果下肢关节很痛,则应尽量减少行走站立,可在床上运动四肢,防止肌肉萎缩、粘连、骨质疏松,行走时需拄双拐支撑身体,减轻下肢承受的重力,待下肢肿痛消失后再去掉拐杖,同时,还得服用中西药物治疗下肢病变。

此外,步行的时间长短,需要根据每个人的实际情况来看确定。如果步行之后,下肢疼痛加重,或者腰痛加重,那就提示步行过多,时间过长。如果步行之后,疼痛没有加重,那说明这种程度的步行还是合适的。有少数人在休息的时候,风湿疼痛会加重,活动之后,疼痛反而减轻。这也是比较正常的现象,这是由风湿的性质来决定的。但是也要记住,活动过度对风湿骨病是不好的。强直性脊柱炎的患者在卧床休息之后或者是久坐之后,腰背痛和肌腱附着点疼痛会加重,适当的行走活动可以减轻疼痛。

中医养生 大讲堂
咸宁麻塘风湿病医院主讲

市烟草局开展“迎新春·送温暖”活动

本报讯 通讯员韩杰报道:在新春佳节来临之际,为使建档立卡贫困户过上一个温暖祥和的春节,近日,咸宁市烟草专卖局(公司)组织市县两级干部职工到驻村联系点开展“迎新春·送温暖”走访慰问活动。

慰问当日,帮扶干部们走进结对帮扶贫困户家中,挨家挨户走访慰问,与他们唠家常、讲政策、谈致富、拜早年,深入宣传习近平新时代中国特色社会主义思想和党中央脱贫攻坚方针政策,鼓励他们增强信心,自力更生,同村两委和扶贫干部们一起战胜困难,坚决打赢脱贫攻坚战。

此次活动共走访慰问9个贫困村、397户贫困户,为他们送去了大米、面条、食用油等慰问物资,让贫困户们切身感受到咸宁烟草真心实意的关心、关爱。

咸安烟草通过区政府年度综合考评

本报讯 通讯员万泉报道:近日,咸安区政府综合考评组到咸安区烟草专卖局(营销部)开展2019年度综合考评,咸安区烟草专卖局通过考评。

考评组听取咸安区局(营销部)领导班子2019年度述职述廉述法报告,开展机关党建工作群众满意度、领导班子及领导干部法治建设满意度、领导班子落实主体责任满意度民主测评,现场查看意识形态、党建工作、党风廉政建设、全面深化改革、文明城市建设和综合治理、扫黑除恶、信访维稳、依法行政等相关资料。

考评组充分肯定了咸安区局(营销部)去年各项工作成绩,希望咸安区局(营销部)继续保持开拓进取、奋发有为、攻坚克难的姿态,为咸安高质量发展贡献力量。

金叶凤
咸宁市烟草专卖局主办

湖北省资产管理有限公司与市金融投资集团举行签约仪式

本报讯 通讯员熊婕报道:1月14日,湖北省资产管理有限公司与咸宁金融投资集团有限责任公司在宏泰大厦举行签约仪式,省资管公司董事长朱国辉和市金投集团董事长王兴电出席签字仪式并致辞,双方就“咸宁·新都汇”项目签订债权转让及委托处置相关协议,标志着双方合作在2020年迈上了新台阶。

据悉,省资管公司和市金投集团前期合资成立了香城资产管理有限公司,共同为化解当地金融不良、优化当地营商环境做出了贡献。此次签约的“咸宁·新都汇”项目为市政府牵头处置的重点项目,省资管公司将继续发挥省级国有地方AMC平台优势和资金优势,市金融投资集团依托当地政府资源,双方在前期工作基础上,进一步深化合作,实现重大项目实质性合作的新突破。

市金融投资集团副总经理张勇、杨效金,省资管公司副总经理王林、吴波、李昌盛、邹军、唐从虎及双方相关工作人员参加签约仪式。

咸宁金投

咸宁金投集团走访慰问贫困户

本报讯 通讯员廖静报道:1月10日,咸宁金投集团党委书记、董事长王兴电带队赴通城县马港镇金山村,走访慰问该村80户贫困户,向他们送上大米、食用油等慰问物资,并致以节日的美好祝愿和问候。

咸宁
XIANNING

看灯过马路
红停绿行心有数

咸宁市创文办 咸宁日报社 宣