

创建国家卫生城市 提高市民生活质量

“创卫”与我们的生活息息相关系列报道(18)

露天健身器,爱惜吗?



上图:市民健身场景。



下图:“受伤”的健身器材。

本报记者 周亚涛 摄

□本报记者 周亚涛

在城市的一些公园、广场、社区等公共场所,露天健身器材一应俱全,成为群众休闲、健身的好去处。然而,一些市民不注意保护或者损坏这些健身器材,不仅损害了公共利益,有时候对自身也会造成损伤。

5月8日,记者走访了天伦广场、浉河公园、空军一航院家属院3号院等公共健身场地,发现大多数市民都能够按规定操作健身器材,合理科学地进行健身活动,但仍有一些市民不注意保护或者损坏公共场地的健身器材。上午9时许,在天伦广场,许多老年人带着小孩子散步,踏上健身器材活动筋骨。一名50多岁的男子把孩子放在两联漫步机上,然后晃动两联漫步机的摆臂,把本该做踏步运动的机器当成秋千荡起来。记者走上前说道:“这样操作器材很容易损坏,而且有可能伤害到孩子。”该男子回答道,小孩子身体轻,不会压坏器材。拉紧孩子,不会有事的。

在文化街信阳市第九中学附近的公共健身场地,十几种健身器材被健身的市民占去,大多数市民都合理地利用器材锻炼身体,但在一双人腹肌

板上,两名学生蹲坐在上面,不仅踏脏了器材,而且超出了器材的承重,极易损坏器材。在附近打扫卫生的张女士告诉记者,这些健身器材都贴有说明牌,指明器材的主要功能、锻炼方法以及注意事项,但是有些市民不依照这些说明来操作器材,容易对器材造成损害。在空军一航院家属院3号院的公共健身场地,记者发现大部分的健身器材残缺不全,还有居民在器材上晾晒被子。

市体育局群众体育科科长靳学超告诉记者,根据《公共文化体育设施条例》第二十三条规定,公众在使用公共文化体育设施时,应当遵守公共秩序,爱护公共文化体育设施,任何单位或者个人不得损坏公共文化体育设施。公共健身器材损毁主要有两方面原因:一个原因是器材经过长时间风吹日晒,就会出现老化、外表破损的情况;另一个原因是很多市民在使用时不注意保护器材,经常错误或者超负荷使用,比如在三人扭腰器上蹦蹦跳跳,日积月累就会加速器材的损坏。

“公共场所的健身器材给市民休闲健身带来了很大的方便,希望市民在享受健身器材带来的快乐时,能够合理科学地操作器材,爱护这些器材。”靳学超说。

记者感言:公共健身器材虽小,却关乎市民健身的大利益。保护公共健身器材不仅维护了市民的共同利益,更维护了城市的美好形象。公共健身器材遭破坏,公共资源受侵害,最终利益受损的还是市民。保护公共健身器材是每个公民的责任和义务,不能只是表现在口头上,更应该表现在行动上。自觉爱护好各项公共健身器材,是每个公民应有的文明素养,也是一个城市文明程度的表现。

55.每年做一次健康体检。

定期进行健康体检,可以了解身体健康状况,及早发现健康问题和疾病,以便有针对性地改变不良的行为习惯,减少健康危险因素;对检查中发现的健康问题和疾病,要抓住最佳时机及时采取措施。

56.系安全带(或戴头盔)、不超速、不酒后驾车能有效减少道路交通事故。

在道路交通事故中,安全带可以降低40%-50%的伤害危险以及40%-60%的致命伤害危险,佩戴摩托车头盔可将头部伤害及其严重程度降低约70%。血液酒精含量每增加2%,发生危及生命的道路交通事故危险就增加100倍。为了对自己的健康负责,对社会、对家庭负责,开车(或者乘车)时,一定要按照交通法规系安全带(或戴头盔)、不超速、不疲劳驾驶、不酒后驾车。

57.避免儿童接近危险水域,预防溺水。

溺水是我国1-14岁儿童意外伤害死亡的第一位原因。要加强对儿童游泳的监管。

儿童少年游泳要有人带领或有组织地进行,不要单独下水。游泳的场所,最好是管理状况好的游泳池。在天然水域游泳,要选择水质清洁、无污染,水底地面较平坦,无杂草,无有害动物的水域。不能到情况不明的水域游泳。风浪较大或下雨时,不要在天然水域游泳。下水前,要认真做准备活动,以免下水后发生肌肉痉挛等问题。游泳时还应注意不要打闹、不要在天然水域跳水。

58.安全存放农药,依照说明书使用农药。

农药可经口、鼻、皮肤等多种途径进入人体,使人中毒。

购买农药要使用专门的器具,特别是不能把农药放在菜篮子或米箩里。保管敌敌畏、乐果等易挥发失效的农药时,一定要把瓶盖拧紧。施用农药时,要严格按照说明书并且遵守操作规程,注意个人防护。严禁对收获期的粮食、蔬菜、水果施用农药。严防农药污染水源。

对误服农药中毒者,如果患者清醒,应立即设法催吐。经皮肤中毒者要立即冲洗污染处皮肤。经呼吸道中毒者,要尽快脱离引起中毒的环境。中毒较重者要立即送医院抢救。

59.冬季取暖注意通风,谨防煤气中毒。

冬季使用煤炉、煤气炉或液化气炉取暖时,由于通风不良,供氧不充分或气体泄漏,可产生大量一氧化碳蓄积在室内,造成人员中毒。预防煤气中毒要做到:尽量避免在室内使用炭火盆取暖,使用炉灶时要注意通风,保证充足的氧气供应;要安装风斗和烟筒,出风口不能朝向风口,定期清理烟筒,保持通畅;在使用液化气时也要注意通风换气,经常查看煤气、液化气管道、阀门,如有泄漏应及时请专业人员维修;在煤气、液化气灶上烧水、做饭时,要注意看管,防止水溢火灭导致煤气泄漏。如发生泄漏,要立即关闭阀门,打开门窗,使室内空气流通。煤气中毒后,轻者感到头晕、头痛、四肢无力、恶心、呕吐;重者可出现昏迷、体温降低、呼吸短促、皮肤青紫、唇色樱红、大小便失禁。抢救不及时,会危及生命。有人中毒,应当立即把中毒者移到室外通风处,解开衣领,保持呼吸顺畅。中毒较重者应立即呼叫救护车送医院抢救。

(未完待续)

健康知识

公民健康素养

城镇居民应急避险宣传

我国正处于快速城镇化过程中,在人口和经济活动逐渐向城镇聚集的同时,灾害风险也在悄悄地向城镇聚集。城镇灾害包括地震、火灾、台风、火灾、塌陷和雾霾等,其中,尤以火灾、水灾居多,危害性较大。为了有效应对这些灾害,并将灾害造成的损失降至最低,必须加强城镇防灾减灾工作,制定综合减灾应急预案,培养居民的防灾减灾意识,提升居民识别风险和避灾自救能力,真正做到防患于未然。

水灾

城市水灾一般由暴雨、洪水、台风、风暴潮、溃坝等原因造成。

三种类型的城市易发生水灾

- (1)佛山型。在降雨较大时常因山洪、泥石流、崩塌、滑坡造成重大损失。
- (2)沿江(河)型。城市防洪堤一旦溃决,将遭受洪水围困。特别是城市河流上游有水库存在,一旦溃坝,城市损失将十分惨重,由于排水困难,内涝灾害也比较严重。
- (3)滨海型。易受台风、风暴潮、海啸的威胁,常形成高潮位、暴雨、上游洪水“三碰头”型的灾害。



城市中遇到水灾,应该怎么办?

- (1)及时了解城市水灾信息。
- (2)迅速有序迁至地势较高的场所,或选择距家最近、楼层较高、较方便的建筑物、楼房躲避。
- (3)准备好饮用水、食品、医药等物品,以及救生设备。
- (4)保存好各种尚能使用的通信设备,与外界保持联系。
- (5)发现高压线铁塔倾斜、电线低垂或断折时,不可触摸或接近,防止触电。
- (6)落入水中者,要保持镇定,保持体力,尽量抓住水中漂浮物,并发出求救信号,等待救援。
- (7)驾车行驶时避开低洼积水处。



特别提示:
○水灾发生时,若不了解水情,一定要在安全地带等待救援。

居民日常防范措施有哪些?

- (1)密切注意汛期的洪水预警,服从防汛指挥部门的统一安排,转移至应急避难场所。
- (2)地处低洼地的居民要准备沙袋、挡水板等物品,或砌好防水门框,设置挡水坝,防止洪水进屋。
- (3)家中常备船只、木筏、救生衣等可以安全逃生的物品,汛期到来前检查是否可以随时使用。



必备应急物品:收音机,3-4天饮用水及食物,保暖衣物,治疗感冒、痢疾、皮肤感染的药品,手电筒、蜡烛,打火机,颜色鲜艳的衣物,哨子等。



地震

地震发生时,如何避险?

地震发生时,千万不要盲目乱跑,应根据所处环境就近躲避,震后迅速撤离到安全的地方。



小常识:

地震时,从地面晃动到房屋倒塌,有十几秒的时间差,这是地震的预警时间。人们充分利用这段时间,及时躲避到安全的地方。

室外避震:

- (1)选择相对空旷的地带或地震应急避难场所。
- (2)远离高楼、桥梁、海滨等。
- (3)避开广告牌、变压器、吊车、电线杆等危险处。
- (4)不要盲目跟人流奔跑。



如果震后被压埋怎么办?

- (1)设法避开身体上方不结实的倒塌物、悬挂物或其他危险物。
- (2)搬开身边的碎砖与杂物,扩大活动空间。
- (3)设法用砖石、木棍等支撑残垣断壁,以防余震时再被埋压。
- (4)闻到异味或灰尘太大时,设法用湿衣物捂住口、鼻。
- (5)保持平稳心态,用敲击等方式求救,保存体力。
- (6)在可活动空间里,设法寻找可用食品和水。



室内避震:

- (1)坚固的桌下或床下。
- (2)低矮、坚固的家具旁边。
- (3)开间小、有管道支撑的地方,如卫生间、储物室等。
- (4)内承重墙墙角,墙角。



遇到地震次生灾害怎么办?

城市地震极易引起火灾、煤气泄漏等次生灾害。

在室内遇到火灾:

- (1)趴在地上,用湿毛巾捂住口、鼻。
- (2)地震停止后向安全地方转移,必要时匍匐前行。
- (3)设法阻断火源。



特别提示:

○遇到地震不要慌张,应迅速关闭煤气开关,熄灭炉火,切断总电源,消除火源。

遇到煤气泄漏:

- (1)遇到化工厂等处着火,并有煤气泄漏,不要朝起火点的下风向跑,要尽量绕到起火点上风向去。
- (2)用湿毛巾捂住口、鼻。
- (3)不要使用明火。



信阳市减灾委员会 宣