

提高自救能力 构建平安社区

平桥区平西街道举行消防安全知识培训及应急演练活动



演练现场 本报记者 李倩 摄

信阳消息(记者 李倩)“虽然消防灭火器随处可见,但我一直不知道如何使用,直到参加了街道组织的消防演习后,才学会了灭火器的正确使用方法。”昨日,家住平桥区双汇欧洲故事小区的居民刘莉说。

为增强辖区居民的安全意识和

自救能力,提高小区物业应对火灾事故的反应水平,近日,平西街道邀请平桥区应急管理局及平桥消防大队在双汇欧洲故事小区举行防灾减灾、自救互救知识宣讲活动。

“隔离法是将着火的地方或物体与周围的可燃物隔离开,燃烧就会因缺少可燃物质而停止。”活动

现场,消防员针对社区实际情况,结合近年的典型火灾案例,向居民详细讲解遇到火灾怎么办、火场逃生自救、火灾隐患点排查、日常生活中防火注意事项等消防常识。同时,消防员还面对面地讲解灭火器的类型、适用范围、使用方法和注意事项。

随着警报声的拉响,一场特别的消防安全演练活动开始了。现场,居民们体验了如何使用灭火器灭火、紧急逃生、紧急救援等演练活动。在演练中,消防员指出了演练过程中存在的问题,并进行了纠正,让参与演练的每个人都真正地掌握救援、逃生过程中的各个步骤和细节。

“秋冬季是火灾的高发期,家家户户都有取暖设备,街道进行安全知识宣传,真是非常及时。”家住3号楼的居民蔡明友夸赞此次消防演练活动树立了居民“全民消防,生命至上”的理念,为社区营造了良好的安全环境。

志愿服务暖人心



为弘扬雷锋精神和“奉献、有爱、互助、进步”的志愿服务精神,近日,浉河区五星街道秀水社区的志愿者在福华园北门为居民提供义诊、义剪等志愿服务。对于社区一些行动不便的高龄老人,社区志愿者还主动上门服务。74岁的赵家顺大爷腿脚不便,理发、刮胡子等小事却成了他的难事,志愿者上门为他理发、刮胡子,让他感受到雷锋就在我们身边。

本报记者 李倩 摄

托腮看电脑 骨骼易变形

看电脑时,人们常有一些坏习惯,不仅让眼睛疲劳,全身都会受到伤害。

一只手托腮。单手托腮时,手掌和手腕呈90度角,整个脑袋的重力都要靠手掌和手腕来支撑,时间长了,骨骼就会出现一定程度的变形。另外,用手抵着下巴,会给下巴造成非常大的压力,不光伤害骨骼,脸部还易形成皱纹。所以,单手握鼠标时,另一只手最好平放在桌面上或椅子扶手上。

跷二郎腿。二郎腿坐姿造成腰椎与胸椎压力分布不均,导致脊椎神经受压,引起腰痛、臀部

下垂、腿麻等症状。这种姿势还会阻碍下肢静脉回流,容易造成静脉曲张,长时间会出现小腿青筋暴突等问题,此外对生殖健康也不利。正确的坐姿应当保持双腿大致平行,双膝自然弯曲并拢,双脚平放于地面。重要的是,保持同一坐姿1小时后,要适当放松一下,起来活动活动。

驼背。有时候看电脑,不经意间就弯腰驼背,会让背部酸痛,感觉劳累。建议坐姿保持3个90度:上半身保持颈部竖直,两肩自然下垂,上臂贴近身体,肘部屈曲90度操作键盘或鼠标;下半身腰

部靠在椅背,保持挺直,腰部和大腿成90度;膝部自然弯曲90度,双脚平放在地面。当然,长时间保持一个坐姿身体也会累,偶尔放松一下也并无不可。

眯眼皱眉。长时间盯着电脑屏幕,难免眯眼、皱眉,面部肌肉处于紧张状态,会加速面部衰老。因此,要保持正确坐姿,调整电脑屏幕至自己能轻松看清的距离。(据《生命时报》)



信阳市供水集团特约

今日天气:雨 19℃~23℃



- 市长热线:12345
- 烟草专卖品市场监管举报电话:12313
- 社会救助电话:6552041
- 信阳市青少年心理及维权服务热线:12355
- 妇女儿童心理援助热线:15503760718
- 住房公积金热线:12329
- 税务稽查举报:6207648
- 燃气服务:6263939
- 供电服务:6218315
- 自来水抢修:6222251
- 物价投诉:12358
- 民航航班问询:6205656
- 食品药品投诉电话:12331
- 有线电视维修:96266
- 旅游咨询电话:6366823
- 旅游投诉电话:6366983
- 信阳市城市管理服务热线:12319

声明

●兹有刘先锋购买的由信阳合盛房地产开发有限公司开发的信阳恒大翡翠龙庭第3号楼1003号房产壹处,其交付的购房首付款收据(收据编号:8054700,金额:198309元);购买的由信阳合盛房地产开发有限公司开发的信阳恒大翡翠龙庭第3号楼903号房产壹处,其交付的购房首付款收据(收据编号:8054699,金额:198309元),因不慎丢失,特声明作废。

●兹有信阳市浉河区恩典化妆品服务中心在中原银行信阳礼节路支行办理的账号为880041200800000220的银行开户许可证(核准号:J515000224501),因不慎丢失,特声明作废。

迁址公告

尊敬的客户:

根据上级行批复并报信阳银监局同意,为更好地为广大客户服务,我行营业室决定实施智能化升级改造,工期自2019年9月18日开始,工期约40天左右,工程实施期间营业室将临时搬迁到位于信阳市中山北路205号的信阳中山北路分理处合并营业办公。由此带来的不便敬请谅解!工程结束后我们期待以更加优美的环境和真诚的服务迎接广大客户。

中国农业银行股份有限公司信阳胜利路支行
2019年9月16日