

昌吉交警护航您的回家路

# 我州春运启动,为期40天

**本报讯** 记者**阿依加玛丽·列提甫**、通讯员**苏红霞**报道:1月26日,2024年昌吉州春运启动,主题为“平安春运你我同行”,为期40天。

启动仪式由昌吉州公安局交警支队主办,昌吉州融媒体中心、昌吉市公安局交警大队、自治州道路交通事故社会救助基金、汇嘉时代昌吉购物中心承办,旨在全面开启春运护航模式,为广大群众创造一个安全畅通的道路交通环境。本次活动通过线上直播与线下活动的形式开展。

在汇嘉时代昌吉购物中心活动现场,交警设立交通安全宣传点位,通过发放小礼品、随机采访、现场以案释法、文明交通拍照打卡、有奖问答、扫码送“福”等方式传播文明交通、安全出行理念,号召大家争做交通文明人。过往群众积极参与,争相回答问题。“这样的宣传活动非常有意义,我不仅学到了交通安全知识,还获得了新年小礼物。”昌吉市民马晓元开心地说。

昌吉州融媒体中心对当天的活动进行了直播。主持人和民警围绕“春运”“恶劣天气预警提示及注意事项”“冬季道路交通安全”等宣传主题进行讲解,并随机采访了多位驾驶员、出租车司机,提醒他们在恶劣天气下谨记安全文明驾驶,并向他们赠送了小礼品。

此次活动通过“昌吉交警”视频号、“昌吉公安”抖音号等多个新媒体平台直播,持续60分钟,300.6万余名网友在线互动。

“春运”期间,为确保全州道路安全畅通,为群众返乡返岗、欢度佳节创造平安有序的道路交通环境,昌吉州各级公安交管部门将通过LED大屏、出租车流动显示屏、道路诱导显示屏等开展“亮屏”行动,持续循环播放“平安春运交警同行”主题宣传视频、原创海报、原创公益广告;组织“交通安全宣讲团”通过“线上+线下”的方式开展宣讲,切实营造春运交通安全浓厚氛围。



1月26日,昌吉市中山路,昌吉市公安局交警大队民警向过往的出租车司机介绍辖区道路通行情况,并送上小礼品。

□本报记者 阿依加玛丽·列提甫摄

## 注意!在微信朋友圈卖烟花爆竹涉嫌违法

**本报讯** 记者**廖冬云**、通讯员**曾志疆**报道:春节临近,烟花爆竹进入生产销售旺季,有些人打起了网上售卖烟花爆竹的主意。昌吉市公安局治安大队民警提醒大家,在微信朋友圈售卖烟花爆竹,不管有无销售许可证都涉嫌违法,一旦所销售的烟花爆竹出现问题,售卖方、转发者均要承担相关法律责任。

近日,昌吉市公安局治安管理大队民警发现,昌吉市民潘某与一名驾驶厢式货车的陌生男子取得联系,购买了价值11000元的烟花爆竹,后又将非法购买的烟花爆竹卖给李某,李某通过网上分销的方式,将烟花爆竹分销给11人,共获利19320元。目前,案件正在进一步侦查中,潘某和李某已被抓获归案。

该大队二级警长马克告诉记者,如果销售烟花爆竹的商家在朋友圈发布销售信息是一种指示性或者提示性的信息,即告诉大家去指定地点购买烟花,不算违法。如果在朋友圈发布的信息中,交易地点不是指定销售地点,不管有无销售许可证都涉嫌违法。朋友圈私自贩卖烟花爆竹,非法经营数额超过五万元,或者违法所得超过一万元的,就已经达到了非法经营罪入罪标准。

根据《烟花爆竹安全管理条例》的相关规定,售卖烟花爆竹必须办理烟花爆竹经营(零售)许可证,取得相应许可证后方可进行销售。与此同时,烟花爆竹的经营分为批发和零售,从事烟花爆竹批发的企业和零售经营者的经营布点,还应当经安全生产监督管理部门审批。如果通过微信朋友圈贩卖烟花爆竹的数量较大,涉嫌非法经营罪。

马克提醒广大消费者,一定要到持有《烟花爆竹经营(零售)许可证》的合法烟花爆竹零售店(点)购买产品包装完好,产品销售标志信息清晰和在有效期内的个人燃放类烟花爆竹产品,特别要查看是否粘贴有防伪标识。购买的烟花爆竹应存放在安全地点,不要靠近明火和电源,不要和其他易燃易爆物品混放,不要存放于未成年人易拿到的地方,不要放在易受潮和被阳光直接照射的地方。

## » 暖新闻

爱心送餐 情暖老人

# 我州启动特殊困难老年人慈善送餐项目



1月19日,昌吉市建国路街道尚都社区独居老人品尝志愿者送来的爱心午餐。

□本报记者 马晓芳摄

**本报讯** 记者**马晓芳**报道:“马叔,我们来给您送午饭了!”谢谢你们,天气这么冷,外面还下着雪呢,快进来暖暖身

把党和政府的温暖送到困难群众手中

# 我州开展“红十字博爱送万家”活动



1月23日,昌吉州红十字会工作人员向州直相关单位配发慰问物资。

□本报记者 付小芳摄

**本报讯** 记者**付小芳**报道:春节将至,为做好对困难群众的相关关爱工作,及时将党和政府的温暖送到困难群众手中,进一步弘扬“人道、博爱、奉献”的红十字精神,1月23日,昌吉州红十字会2024年“红十字博爱送万家”活动启动。

昌吉州红十字会赈济部部长王志坤介绍,今年,州红十字会共接收中国红十字会总会和自治区红十字会以及自筹物资总价值共计28.55万元,各县市自筹配套相应物资价值63.65万元,这些物资将全部发放到各县市困难群众手中。

活动启动后,州红十字会组织州直各理事单位、团体会员单位、志愿服务队及各县市红十字会,将筹集的温暖箱、棉衣、赈济包、大米、清油以及现金等爱心款物,陆续发放到因灾、因病需要人道救助的家庭;部分人体器官捐献者家庭、造血干细胞捐献者家庭中需要人道关爱的人员;大病及罕见病患儿家庭以及需要给予人道救助、人道慰问的红十字会员、志愿者等群体手中,预计走访慰问3800余户家庭,确保他们能够度过一个欢乐祥和的春节。

“我们将继续开展困难群众调查摸底工作,及时了解掌握困难家庭成员的

生活和身体状况,切实提高社会救助覆盖面,以实际行动为困难群众排忧解难。同时,引导和动员社会各界爱心企业和爱心人士加入到红十字公益事业中来,奉献爱心,助力红十字人道救助事业发展。”王志坤说。

据了解,“红十字博爱送万家”活动是由中国红十字会总会发起,面向困难群众进行人道救助的品牌项目。自1999年“红十字博爱送万家”活动开展以来,我州已累计发放救助款物5100余万元,救助慰问困难家庭5.2万余户。

## » 提个醒

## 反复咳嗽怎么办?专家建议需明确病因

部分群众关心患有呼吸道疾病后出现反复咳嗽怎么办。对此,北京医院呼吸与危重症医学科主任李燕明1月25日在国家卫生健康委新闻发布会上表示,咳嗽可能由多种原因造成,若出现反复咳嗽,建议去医院进行诊治。

专家介绍,咳嗽可分为急性咳嗽、亚急性咳嗽、慢性咳嗽三类。其中,急性咳嗽指出现在三周以内的咳嗽,急性呼吸道感染性疾病是其最主要原因;亚急性咳嗽一般持续在三周到八周内,主要原因为感染后遗留咳

嗽;慢性咳嗽一般持续时间大于八周,可由各种原因引起,包括哮喘、慢阻肺、反流性食管炎等,一些药物也可能引起咳嗽。

“若出现咳嗽症状,在日常护理时,一要注意天气变化,特别是冬季要注重外出时增减衣物;二是冬季室内一般较为干燥,大家要保持室内湿度。”李燕明说,咳嗽患者如果外出,建议要佩戴口罩,减少冷空气对气道的影响。咳嗽期间,在饮食方面,不建议食用很辛辣或油腻的食物。

**来源:学习强国**

## 火灾致死主因竟不是烧伤 收藏这些技能,学会能救命

**火灾致命的主要原因是什么?**

许多人认为火灾导致死亡是因为被火烧伤致死,其实并非如此。统计资料显示,火灾导致死亡的主要原因是吸入性损伤。这种吸入性损伤是火灾造成的“内伤”,皮肤的烧伤是“外伤”。内伤往往比外伤更严重,也更加难治。

火灾中的吸入性损伤主要是指由于吸入高热的或含有化学刺激物质的烟雾造成的呼吸道损伤,尤其多发生于颜面部、颈部烧伤的人群。

**遭遇火灾时,我们该怎么做?**

大部分火灾罹难者是因吸入性损伤致死,因此在家中失火的情况下,如果着火点不在逃生必经之路上,且无有毒烟气侵袭的风险,建议向室外逃生,关上房门避免烟气扩散,并及时拨打119报警等待救援。

如果着火点处于逃生必经之路上,可逃至不受有毒烟气侵袭的房间,立即关闭房门,同时打开窗户通风换气,并及时拨打119报警。有条件的情况下,打湿衣物堵住门缝,降低有毒烟气对人体的伤害,为消防人员的救援争取时间。

在家外失火的情况下,切不可贸然往外跑,应保持家门常闭,关好靠近起火部位的窗户,拨打119报警。并在不受有毒烟气侵袭的地方等待救援。保持家中防盗门紧闭,可以有效阻止有毒烟气扩散,为被困人员争取到更多等待救援的时间。

**发生火灾时用湿毛巾捂住口鼻逃生过时了?**

在各种各样的火灾逃生方法中,用湿毛巾捂住口鼻仍是可以选择的自我保护方式,特别是在火灾发生的初期,湿毛巾捂住口鼻可以有效阻隔烟气、减少呼吸道烟尘的吸入率、避免呼吸道灼伤,但是如果火势过于猛烈,那么不管是湿毛巾还是防烟面罩都不会有太大作用,这时不要试图穿

越浓烟区,最重要的是找到一个远离烟气的区域等待救援。

发生火灾时,可以将湿毛巾对折3次捂住口鼻来保护自己。虽然湿毛巾折叠的层数越多,隔烟率越高,但是折叠层数越多对呼吸的阻碍也越大,所以并不是折叠层数越多越好。有条件的家庭也可以配备一些防烟面罩以备不时之需。

**生活中发生烧烫伤的处理方法**

冲:烧烫伤后要流动的冷水冲洗至少30分钟。

脱:将伤口部位的衣物轻轻分离脱下。需要注意的是,烧伤后化纤类服装的残留物如果附着在皮肤上,不能硬揭,尽快到医院进行处理。

泡:用干净的水给患处降温,阻断烧烫伤可能出现的炎症风暴。

盖:送医途中尽量用干净的衣物或者床单盖住伤口,避免再次污染。

送:尽快送患者去医院接受专业治疗。

**日常生活中如何防范火灾?**

及时清理室内的可燃杂物,不要在楼梯间和阳台堆积杂物。

注意防范家用电器故障引发的火灾,如果发现电器老化或损坏,应该及时更换或修理。

注意燃气使用安全,定期检查燃气管线是否老化,不私自更改燃气管线。

利用电、炉火取暖时,要与周边可燃物保持安全距离,不在电取暖设备上覆盖晾晒衣物。

不要躺在床上或沙发上吸烟,避免烟头引燃沙发和床上用品导致火灾。不乱丢烟头。

使用灶具烧水做饭时,不要离家外出,用完后应关好开关。

注意电动自行车充电消防安全。

家庭宜配备消防安全用具,比如灭火器、灭火毯、防烟面罩等,并了解如何正确使用这些设备。

**来源:石榴云**

## » 科普帖

## 天冷易冻膝 快学几招护关节

冬季养生,除了进补,适当锻炼也对人体大为有益。不过,这个时候我们一定要格外注意膝关节的保护,因为它比其他季节都更加脆弱容易受伤。今天,中医正骨科的医生来跟大家分享几个冬季护膝的小妙招。

**动作放放缓 锻炼前要热身**

冬季人体为了保存能量,阳气内敛,气血内收,关节部分的血液循环较其他季节更低一些。这种情况下,关节部分的韧带、肌肉弹性远不如平时,无论是久坐起身、日常行走还是锻炼,都容易出现韧带肌肉的拉伤。所以,在改变体位和动作的时候,一定要轻柔,让关节有足够的适应过程,锻炼前一定要做好充分的热身,关节达到最佳状态以后才开始锻炼。

**注重关节保暖 护膝安排上**

大家在冬季锻炼的同时,务必要做好关节的保暖,防止出现不必要的损伤。

冬季,在韧带和肌肉弹性下降的同时,对关节本身的保护力也会明显减弱。关节本身的稳定性下降,软骨、半月板这些缓冲部分容易出现比平时更多的磨损。

所以,建议大家平时佩戴护膝,既能一定程度上保暖,增强局部循环,又能对关节起到缓冲保护的作用,减缓退变进程,避免损伤。

如果有有关节病变,症状剧烈或反复出现,或者通过影像学检查确诊关节疾病的患者,还请及时就诊。

**锻炼膝关节 试试这两招**

锻炼关节相关肌肉的耐力和稳定性对保护关节有很大作用,除了大家都知道的靠墙深蹲以外,下面再教大家两招锻炼膝关节的方法。

方法一

找一面墙,身体侧面对着墙面,坐姿,面部方向和墙面平行。用靠近墙的腿,膝盖外侧和墙之间夹住一块5至10厘米厚度的轻软物品,如毛巾、泡沫块等。保持物品不掉落的情况下膝关节缓慢屈伸,小腿活动范围大约90°。从垂直于地面到伸平,再缓慢放回,10次一组,一侧做完后调整椅子位置换另一侧,根据自身情况做2至4组,每天一次,提高关节稳定性,纠正力线。

方法二

找一个单杠或者双杠,或者足够稳固能支撑自己下半身悬空的地方。支撑起下半身,悬空过程中两腿交替轻微抬起,然后像踩路路上积水一样向下轻轻蹬踏,两腿快速交替。动作要轻快轻巧,两侧各蹬踏15次为一组,休息两三分种后可以做下一组。大家可以根据自身情况进行2至4组,每天一次,这个动作对上身支撑能力有要求,所以量力而行。

除此之外,按摩也是一个好方法。大家可以尝试按揉膝盖周边的几个凹陷处,以按之轻微酸胀感为宜,每个位置30下为一组,还有膈窝里的委中穴,按揉20下为一组,每天早晚各两组即可,也可用热敷取代。

**来源:学习强国**