

落实安全责任 推动安全发展

昌吉消防线上开展夏季防溺水安全教育

直播间送上一堂暑期必修课“解渴”

本报讯 记者付小芳、通讯员洪文乐报道:近日,昌吉消防救援支队联合新疆法治报,在昌吉市滨湖南岸中央公园开展夏季防溺水安全教育直播活动,通过“线上+线下”的方式,为广大网友送上一堂生动有趣的防溺水安全课。

活动中,昌吉消防救援支队站级水域救援分队队员向广大网友展示了水域救援器材装备,介绍了各类器材装备的用途、适用范围及使用方法,还向网友操作演示了部分救援器材装备。

消防救援支队两支站级水域救援分队队员接到救援任务后迅速集结,以最快的速度赶赴落水者被困点进行施救,不一会儿,就将落水者成功救上岸。消防宣传员一边直播,一边讲解群众在遇到溺水事故时应该如何进行自救,同时提醒广大网友切实增强自身安全意识,

预防溺水,不私自去河里或不熟悉的水域游泳、戏水。除了模拟救援,救援人员还进行了救生器材投射、无动力翻艇自救、溺水人员救助等多个科目演练,让观众更加直观地感受到了水域救援人员的专业能力。

大赛竞技场成为高质量发展“风向标”

——昌吉州第二届职业技能大赛暨自治区第二届职业技能大赛选拔赛开幕



6月23日,昌吉州第二届职业技能大赛暨自治区第二届职业技能大赛选拔赛烹饪项目现场,选手认真比赛。 □本报记者 马军摄

本报讯 记者马军报道:6月23日,昌吉州第二届职业技能大赛暨自治区第二届职业技能大赛选拔赛在昌吉职业技术学院开幕。

本次大赛由昌吉州人民政府主办,昌吉州人社局、总工会、教育局承办。大赛紧密围绕州区重点产业、地方特色优势产业发展需求,设置了电气装置、机电一体化、互联网营销、网络安全、物联网安装调试等新兴产业项目,还有电工、装配钳工等传统产业项目和茶艺、花艺等观赏性强的项目,中式烹调、育婴员、健康和社会照护等与群众生活息息相关的比赛项目。

本届大赛与首届职业技能大赛相比,规模更大、规格更高,竞赛项目涉及领域广、覆盖面全,来自全州各县市、园区职业院校的500多名技能高手经过选拔进入大赛,在竞技项目中一决高下,激烈角逐一二三等奖。比赛项目既有电气装置、机电一体化等工业制造业项目,也有网络安全、物联网安装调试等新兴产业项目,还有电工、装配钳工等传统产业项目和茶艺、花艺等观赏性强的项目,中式烹调、育婴员、健康和社会照护等与群众生活息息相关的比赛项目。

比赛现场,各工种参赛选手精神饱满,动作娴熟。在电气装置项目赛区,记者看到,选手们专心检测、诊断、维护、修理及更换零部件。这个项目不仅考核选手家用、商用电气设备的安装、调试运行、测试及故障排除等技能,还考核体力和心理素质。

“职业技能大赛是选拔培养技能人才的重要手段和途径,在技能人才队伍建设中发挥着非常重要的作用,我们将充分运用这次大赛成果,发挥职业技能竞赛对技能人才的培养引领示范效应,推动昌吉州产业高质量发展。”昌吉州人社局职业能力建设科科长朱辉说。

近年来,昌吉州充分发挥职业技能大赛的重要作用,建立健全技能人才培养、评价、使用、激励制度,引导广大企业更加重视、培养、激励技能人才积极参与经济建设,助力产业发展壮大,进一步加快昌吉州产业工人队伍建设,合力打造知识型、技能型、创新型产业工人大军,推动形成产业高质量发展新增长极。

昌吉市公安局

推出户政业务“全市通办”便民举措

涵盖6大类38项业务,实现办事“就近能办、多点可办、少跑快办”

本报讯 记者廖冬云、通讯员郭钰报道:为进一步深化“放管服”改革,打破户籍业务办理地域性限制,优化营商环境,提高户籍窗口服务效能,从5月20日起,昌吉市公安局推出户政业务“全市通办”便民举措。

记者了解到,“全市通办”便民举措涵盖户口登记、户口注销、户口迁移、项目变更更正、身份证办理等6大类38项高频户籍业务事项,户籍所在地为昌吉市的市民可以根据自身行程安排,选择就近的派出所户籍窗口申请办理相关业务,实现办事“就近能办、多点可办、少跑快办”。

近日,昌吉市硫磺沟镇辖区居民吴女士来到昌吉市公安局建国路派出所户籍窗口,申请补办户口本及换领身份证。吴女士表示,她的户籍所在地是昌吉市硫磺沟镇,但工作地及居住地却在昌吉市区内,以前办理户籍业务她要回户籍地派出所才能办理,办理业务和坐车就要半天时间。

“前两天,我在社区居民微信群里看到了社区民警发布的户政业务‘全市通办’的通知,真是利好消息,我赶紧到就近的派出所办理了这两项业务,真是太方便了。”吴女士说。

据介绍,截至目前,昌吉市公安局6个城区派出所户籍窗口及昌吉市政务服务中心综合窗口累计为群众办理“全市通办”户籍业务312件、身份证业务433件。

【小贴士】

暑假即将到来,昌吉州消防救援支队综合指导科监督员刁慕晨提醒广大家长及孩子,防溺水要做到以下“六不准”:

不准私自下水游泳;不准擅自与他人结伴游泳;不准在无家长或老师带领的情况下游泳;不准到不熟悉的水域游泳;不准到无安全设施、无救护人员的水域游泳;不准不会水性的学生擅自下水施救。

外出游玩一旦发生落水,又该如何进行自救?

切记不要慌张,尽量让身体浮在水面上,等待他人施救。如果周围有可以抓、拉、扶的东西,可迅速抓住并借力浮出水面,如果周围没有可抓物,要靠一定的巧劲自行浮起来,千万不能将手上举或拼命挣扎。如果腿脚出现抽筋情况,应立即用单手抓住患侧的脚趾向背屈方向牵拉,按捏患侧腿肚。

如果发现有人落水,怎么办?

如在户外发现有人落水,要大声呼叫,寻求成人帮助,同时拨打110报警并联系120急救人员,不要直接跳下水或手拉手施救,避免造成连环溺水的悲剧。其次,也可以寻找救生圈、木板、竹竿、树枝等抛向溺水者。



6月13日,直播现场,昌吉州消防救援支队站级水域救援分队队员模拟在水上搜寻落水者。 □本报记者 付小芳摄

昌吉州工会系统 2024年度安全生产法律法规“安康杯”知识竞赛举行

本报讯 记者苒苒·马汗报道:今年6月是第23个全国“安全生产月”,主题为“人人讲安全、个个会应急——畅通生命通道”。6月21日上午,“人人讲安全、个个会应急——畅通生命通道”昌吉州工会系统2024年度安全生产法律法规“安康杯”知识竞赛在昌吉州融媒体中心“800”演播厅举行。

“生产经营单位应急预案分为哪几种?”“2号代表队抢答成功,回答正确,是综合应急预案、专项应急预案和现场处置方案,加10分。”

经过激烈角逐,呼图壁县总工会代表队获得一等奖。呼图壁县总工会代表队队长、新疆明基能源有限公司党群工作部职员王峰说:“我们在比赛中发挥稳定、配合默契,取得了非常理想的成绩。在这次知识竞赛中,我学到了许多与工作、生活紧密相关的安全生产知识,我会把这些知识理解好运用好,并带动更多的人关注安全生产。”



6月21日上午,“人人讲安全、个个会应急——畅通生命通道”昌吉州工会系统2024年度安全生产法律法规“安康杯”知识竞赛在昌吉州融媒体中心“800”演播厅举行。图为比赛现场选手沉着冷静答题。 □本报记者 马军摄

昌吉市宁边路街道西街社区 开展“安全生产月”主题宣传活动

本报讯 记者付小芳、通讯员赵倩报道:为进一步增强居民安全意识,提升居民的防火自救能力,近日,昌吉市宁边路街道西街社区开展了“安全生产月”主题宣传活动。

活动中,西街社区邀请昌吉市消防救援大队消防宣传员,为辖区单位代表、居民、物业公司工作人员详细讲解了安全用火用电用气基本常识、初期火灾扑救方法、电动自行车充电注意事项等内容。

随后,消防宣传员为大家演示了灭火器的使用方法,部分居民还参与了灭火体验。此外,新疆东方环宇燃气股份有限公司客户服务部工作人员就如何维护室内天然气设施、使用燃气灶具注意事项、发现燃气泄漏该如何处置等内容进行细致讲解,还邀请居民参观了燃气宣传大篷车,让居民深入了解燃气安全相关知识。

昌吉市宁边路街道西街社区党总支书记徐威娜说:“此次宣传活动,旨在引导辖区居民提高对安全生产的重视程度,增强居民安全防范意识和应急意识,让居民能知安全、懂安全。今后,社区将不断巩固和拓展安全管理成果,为居民提供更加安全、舒适、和谐的生活环境。”



近日,昌吉市西街社区居民、物业公司的工作人员踊跃参与灭火体验。 □本报记者 付小芳摄

昌吉州党委办公室(档案局)联合昌吉州档案馆 开展国际档案日宣传咨询活动

本报讯 记者付小芳、通讯员吴晓芳报道:近日,昌吉州党委办公室(档案局)联合昌吉州档案馆在昌吉市亚心广场开展了主题为“筑梦现代化·奋斗兰台人”的国际档案日宣传咨询活动。

工作人员通过悬挂宣传横幅、摆放宣传展板、发放宣传资料及文创产品等方式,向广大群众宣传普及档案工作的重要性、档案法律法规、档案与社会和公民之间的关系等内容,进一步帮助群众了解档案工作。活动现场,不少群众观看展览、咨询档案相关问题。同时,工作人员还向过往群众发放了《中华人民共和国档案法》《中华人民共和国档案法实施条例》等宣传资料及档案文创手提袋、签字笔。

昌吉市市民刘莲芝说:“档案工作与我们的生活息息相关。档案里存放的老照片见证了昌吉市翻天覆地的变化,正因档案管理工作开展得好,才能让这些照片保存得这么好。”

昌吉州档案馆开发宣传科科长韦倩说:“我们通过与群众面对面交流,近距离宣传档案工作,进一步增强了公众重视档案、利用档案、传承和保护档案的意识,营造了全社会了解档案、关注档案、支持档案工作的良好氛围。”



近日,昌吉市亚心广场,昌吉州档案馆工作人员向群众普及档案知识。 □本报记者 付小芳摄

提个醒

夏至后暑热为盛 护心养阳正当时

6月21日是夏至节气。中医专家提示,夏至是阳气最盛、阴气始生、阴阳交替的时节,这一时节气温升高、湿度增大,护心养阳是养生防病的关键。

食用肥甘厚味,宜少食生冷以护中焦脾胃。

中国中医科学院西苑医院老年病科副主任医师龙霖梓说,夏至时节,气候炎热易伤津耗气,暑湿困脾,阻碍运化,人体容易出现睡眠质量差、食欲不振、精神不振、头晕胸闷等不适症状。心通于夏气,夏天也是心脑血管疾病高发的季节;由于天气炎热,出汗增多,而“汗为心之液”,心阳随着汗液的排泄而损伤,容易出现心悸气短、烦躁失眠等症状。

起居、情志和运动方面,顺应自然界阴阳消长的规律,夏至时节宜晚睡早起,保证睡眠质量以使气血恢复,中午宜小憩以顾护心阳。夏至人体阳气亢奋,需要心平气和、保持心情愉悦,使气机舒畅。运动不宜剧烈,尽量在清晨或傍晚天气相对凉爽时进行,可选择游泳、慢跑等,老年人可选择太极拳或八段锦,运动后及时补充水分,切不可饮用冰水,更不能立即冷水冲淋。

“入夏无病三分虚。”龙霖梓说,夏至养生防病需注意保护阳气,调养心阳,补养心阴、清心宁神,消暑祛湿,益气生津。

龙霖梓介绍,具体而言,饮食宜清淡、多食杂粮;可多食苦味食物以清心祛暑,如苦瓜、苦菊、马齿苋等;适当食用酸味食物以开胃固表,如山楂、番茄、柠檬等;适当食用解暑利湿之品,如丝瓜、冬瓜、西瓜、黄瓜;不宜

一些中医药适宜技术也能够在夏至养生中发挥重要作用。专家介绍,拔罐可以祛除瘀滞、行气活血;穴位按摩可选择按揉神门穴、极泉穴等,以养心强心;刮痧可沿足太阳膀胱经、足厥阴肝经的经络循行部位进行,发挥宣通气血、祛除湿热的功效。此外,通过艾灸任、督二脉可以开发阳气、调养气血、补充元气,贴敷三伏贴能够发挥冬病夏治、养生防病的作用。

来源:新华社