

雪后路滑,如何预防意外发生?

雪后出行,防止摔倒

看:时刻保持警惕,观察路面情况

下雪天,户外很多地方都比较湿滑,如斑马线、车辆出入频繁区域、地下通道出口、瓷砖地面等,容易滑倒,因此应时刻保持警惕心。尤其是很多路面虽然没有积雪,但结了薄薄的一层冰。这种情况最容易被忽视,也是最容易引起滑倒的。

穿:保暖但不要影响行动,避免安全隐患

雪天出行,要戴手套,穿保

暖的衣服;裤子不可过长,以免踩到裤脚发生跌倒;袜子合脚,不穿滑脚的丝袜;鞋带要系紧并且鞋带不可过长,以免踩到鞋带引起跌倒;挑选合适的防滑鞋子。

稳:放慢速度,学企鹅走路

下雪天出行时,最好预留更多时间。每一步都要踩实,一步一个脚印,“脚踏实地”走路才不会滑倒。学企鹅走路,不要玩手机,不要手插兜,不要提重物,避免注意力被分散视野变窄,导致身体失去平衡,且很难迅速做出反应。老年人应尽量避免雪后出行,如需外出,

位也有一定规律,第一是手腕,第二是脚踝,第三是胳膊肘和肩膀。此外,腰椎骨折也是老年人坐地后容易造成的损伤。雪后建议市民尽量减少出行,尤其

尽量有家人陪同。

摔倒后如何正确应对?

雪天路滑,容易出现摔伤、骨折的情况,一旦摔倒,以下三点要特别注意:首先要保持冷静,尤其是老年人,一旦情绪激动,极易引发各种问题特别是心脑血管方面的问题。其次是要不要着急起身。如果已经发生骨折,强行站起会造成更大的伤害。应立即拨打120,等待医护人员救治。摔倒后若当时没有异常感觉,但随后感到不适,应及时到医院进行检查,做到

有问题早发现、早处理、早治疗。

特别提醒:摔伤骨折后要立刻进行“伤处制动”,也就是限制活动,以防止伤处移位。如果发现身体某个部位非常疼痛,切忌强行支撑,避免二次伤害。

很多人以为骨折会特别疼,如果不太疼痛就应该是没有骨折,其实是否疼痛和骨折并没有直接的因果关系,而是取决于个人对疼痛的耐受力。特别是老年人,有的老人骨折、骨裂后疼痛不明显,甚至可能不影响正常活动,就以为没事,而忽略了伤势,延误病情。

先冷敷,消肿后再热敷。

一般情况下,如果是外伤所致的水肿,无局部皮肤破损,仅为软组织损伤,这种情况下,24小时以内局部冷敷有助于收缩血管,防止水肿进一步增大,减轻疼痛症状。待24小时后,伤处消肿,再进行热敷,有助于活血化瘀,促进水肿的吸收。摔伤后,很多人会下意识地揉伤处,觉得这样可以减轻疼痛,缓解伤情,事实上,摔伤后立即按摩,不仅不利于伤处恢复,甚至还可能加重伤情。

通讯员 何及空

宣泄疗法,助你摆脱各种负面情绪

本报讯(通讯员 陈国栋)随着社会竞争日益激烈,人们所面临的工作、家庭、社会交往等各方面的压力越来越大。长期压力和负面情绪的积累严重影响现代都市人的身心健康。如果能在可控的程度内将心中的不快用适当的方法表达出来,会有助于释放掉不良情绪,保持身心健康。目前,菏泽市牡丹人民医院开设宣泄室,帮助有不良情绪的患者释放自己,摆脱各种负面情绪。

据了解,宣泄疗法是一种常见的心理咨询、心理干预方法,主要为来访者提供在其本身认可的一个较为安全的封闭空间内,引导、鼓励来访者哭诉、呐喊或者适当进行物体攻击,以发泄自己的情绪,缓解精神紧张感,改善心理状态。

在心理咨询的过程中,宣泄疗法其实是比较简单的一种疗法,适合讨好型人格、亲友有指责性人格以及与情绪相关疾病的人群。

人是需要适度宣泄的,可以平衡自己的心理状态,舒缓情绪,释放压力。宣泄室就是一个可以在合理范围内宣泄情绪的场所。在这里,来访者可以通过身体强烈运动的方式,将内心压抑的郁闷、烦躁、愤怒等不愉快的情绪、情感进行宣泄,达到心理调适的目的。通过建立受保护的整体宣泄室,可以明显提升心理压力释放的安全性、可靠性和有效性,从而为进一步的心理疏导创造良好氛围。

菏泽市牡丹人民医院分院:“荣军联盟”成员单位签约授牌

本报讯(通讯员 陈国栋)为进一步弘扬拥军优属的优良传统,做好退役军人及家属的保健工作,12月12日,菏泽市牡丹人民医院分院举行“荣军联盟”成员单位签约授牌仪式,牡丹区红色资源保护和发展中心(区双拥服务中心)、牡丹区南城街道办事处退役军人服务站代表出席签约仪式并现场签约。

菏泽市牡丹人民医院党委书记、院长高庆祥在授牌仪式上表示,牡丹人民医院分院要加强工作统筹,充分发挥好“荣军联盟”作用,提升卫生服务行业形象,增强专业领域影响力,将温暖送进心窝、尊崇落到实处,将菏泽“山东省双拥模范城”这一城市名片擦得更亮。

公示

山东白云建工集团有限公司承建的天安国际10#、11#楼项目已于2023年7月18日竣工,该公司承诺已足额支付所有农民工工资,无拖欠农民工工资情况,特此公示30日。

如有异议,请尽快联系我企业,联系电话:15020179696。

山东白云建工集团有限公司

2023年12月20日

