

市民素质高一分 城市形象美十分

文明健康绿色环保生活方式

公筷公勺,拒食野味,合理点餐,剩菜打包
文明养宠,清洁环境,垃圾分类,精准投放
文明旅游,守序讲礼,杜绝酒驾,排队候车
简约适度,循环利用,低碳出行,公交优先
文明过节,抵制迷信,崇简拒奢,破除陋习
爱护设施,听从引导,文明上网,抵制谣言
科学饮食,规律作息,与人沟通,自我调适



文明餐桌

勤俭节约、爱惜粮食,居家按需备菜,外出按需点菜,积极践行“光盘行动”。

积极践行文明餐桌新理念,养成使用公筷公勺新风尚。家庭用餐和外出用餐时,主动使用公筷公勺。



疫情防控

- ◆莫大意,个人防护莫放松。
- ◆勤洗手,用肥皂或洗手液+流动水洗手,揉搓时间不少于20秒。
- ◆戴口罩,随身携带口罩,需要时及时正确佩戴。
- ◆常通风,保持环境清洁,经常开窗通风。
- ◆少聚集,非必要不到人群密集的场所。
- ◆一米线排队,付款、交谈、运动、参观时,要保持一米以上社交距离。
- ◆打疫苗,接种疫苗是有效防护手段,要积极配合疫苗接种。
- ◆不恐慌,健康信息要关注,正确获取不糊涂,不信谣、不传谣。



应急救护

心肌梗塞

急性心肌梗塞发病突然,但大部分病人发病前1-2天或更长时间有胸痛、恶心、呕吐、大汗、乏力、运动时心慌、气短甚至牙疼等先兆症状。出现上述信号,应立即就医检查,并绝对卧床休息。发病时,应及时拨打120,撤枕平躺,服用硝酸甘油,及时手术。

溺水

将溺水者拖出水面,清除掉口、鼻中杂物,保持呼吸道的通畅。如果呼吸、心跳已停止,立即做口对口的人工呼吸,并且进行胸外心脏按压。



扭伤、烫伤

扭伤

在扭伤发生的24小时之内,应用冰袋冷敷。将受伤处用弹性压缩绷带包好,并将受伤部位垫高。24小时之后,换为热敷以促进血液循环。

烫伤

烫伤后,立即在流动的水下冲洗或冷敷,如果烫伤面积较大,伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中,若伤情未缓解,应及时就医。