

旧货铺

转让:咖啡色可折叠美国原产童车,八成新,100元。联系人:吴女士,15010123824。

转让:养生杯,300元;鹿茸片,100元;数码经络治疗仪,250元;龙头净水器,100元;多功能口罩,40元;灵芝片,50元;纳米羊毛护膝,80元。联系人,周先生,电话:63284910。

转让:全新乌金锅,200元;冷风空调扇,150元;威豹高级商务包,300元;全新九阳电火锅,100元;双槽加厚不锈钢厨用水槽,50元。联系人:刘先生,13910097356。

转让:8成新小型电动吸尘器,80元。8成新铁艺衣帽架,50元。联系人:邵先生,68593563。

转让:眼部按摩仪200元、龙头净水器100元、孝子杯100元、多功能神奇刀剪80元、神农养生席200元、纳米羊毛护膝80元、养生帽40元、冰裂茶具80元。联系人:周先生联系电话:63284910。

转让:全新全自动护理床 3500元 联系人:王先生 联系电话:13693650152。

转让:松下传真机,九五新,50元。联系人:王先生,电话13601097954。

转让:冬季小轿车座套一套,加厚绒面,浅驼色,8成新,300元,易清洗。联系人:吴女士,15010123824。

转让:不锈钢多用壶全新60元,手机内存卡50元。13521040052 孙先生。

转让:双人床钢丝床垫,九五成新,200元自取,王女士,电话:13581743526。

转让:鹦鹉牌手风琴60贝斯,小提琴一架,价格面议。联系人:贾女士,13671058759。

转让:全新安康成人纸尿裤17包30元;全新慈祥牌跑步机1500元左右。联系人:郭女士,13121845549。

转让:三轮车130元、残疾人双拐80元、格力微波炉价格面议,联系人:马先生,13522146221。

转让:全新美的蒸汽挂烫机50元;背包:100元;仙韵牌250毫米型转页电扇20元。联系人:聂先生,68521895

转让:九成新床垫,标准床100元。联系人:贾女士,13671058759。

各社区开展暑期安全讲座

急救“八戒”助“黄金救援”

每年暑期都是安全事故发生的高峰期,为了让地区青少年度过一个快乐安全的假期,月坛街道各社区纷纷开展暑期安全讲座,请来消防、医疗等方面的专家来为学生和家长们授课。■记者 贾彦颖 通讯员 鲍淑环 李薇莉

现场

听专家讲座防范于未“燃”

7月17日上午,铁四社区在活动室开展消防安全知识讲座,社区青少年和家长共计20余人参加了本次活动。

当天,社区特别邀请到学大教育培训中心的徐老师来为大家进行消防安全知识培训。活动中,徐老师通过分析真实案例,结合火灾事故视频和照片,向大家讲述了火灾的严重后果,为青少年敲响了消防安全的警钟。

随后,徐老师又介绍了一些紧急自救知识以及灭火器的正确使用方法及注意事项。

“同学们面对火情切记沉着冷静,要根据火势实情选择最佳的自救方案,千万不要慌乱,不要大呼大叫,以免吸入浓烟。”徐老师嘱咐道。

徐老师表示,希望青少年们可以深刻认识到“关注消防、珍爱生命”的重要性,同时不断提升消防安全意识和火灾现场逃生自救能力,在今后的生活中和学习中,从自身做起,从细节做起,消除火灾隐患,共建安全和谐家园。

跟急诊科医生学急救知识

7月18日,三里河一区举办“急救常识及心肺复苏实践”安全知识讲座,社区50位青少年齐聚一堂,参与学习。

活动上,来自复兴医院的急诊科医生要洁和五位护士为孩子们带来了专业知识讲解。“哪位小同学知道什么是‘黄金救援’?”要医生采用问答形式引导孩子们说出自己已知的急救知识,随后就相关内容进行扩充讲解,孩子们听得津津有味,不时举手提问。

问答环节结束后,要医生又将一个假人放置在桌上,为大家演示心肺复苏,孩子们紧盯着要医生的动作,认真记下每一个操作要点。

“哪个小朋友要来试试?”要医生话音未落,一只只小手就迅速举了起来,大家跃跃欲试,都想亲自实践。要医生选了几个孩子上台,手把手指导他们。

“社区希望通过本次活动,让青少年们进一步掌握初级救护知识,提升他们遇到突发事件时的自救互救能力。”工作人员说道。

链接

急救“八戒”需谨记

●一戒惊慌失措:遇事慌张,于事无补。遇到有人病发的紧急情况,第一就是要保持冷静。

●二戒因小失大:遇到危重病人,先看病人是否还有心跳呼吸,瞳孔和神志情况如何。如果心跳呼吸已停止,应马上做口对口人工呼吸和胸外心脏按压,而不能急于包扎止血。

●三戒随意搬动:万一发生意外,家人往往心情紧张,乱叫病人,猛推猛摇病人,搬来拖去。其实,最好原地救治,切忌随意搬动,特别是脑出血,脑外伤,急性心肌梗塞,骨折病人更忌搬动。

●四戒舍近求远:急救之时,时间就是生命,应该就近送医院,特别是病人呼吸心跳濒临停止时,更不宜送较远处的大医院,要相信小医院完全有能力进行初期急救,急救后病情相对稳定再转送上级医院。

●五戒乱用药:不少家庭备有药品,但使用药物的知识有限,切勿乱用。如急性腹痛,过量服用止痛药会掩盖病情,妨碍正确诊断。

●六戒滥进饮料:不少人误以为给病人喝点热茶热水会缓解病情,实际上毫无必要。烧伤病人不宜喝太烫得水,急性坏死性胰腺炎应禁食禁水,尤其是神志不清病人,更不能硬灌饮料,那样容易灌进气管引起呛咳、窒息。

●七戒一律平卧:并非所有急重病人都要平卧,如失去意识的病人应让其平卧,头偏向一侧;心性哮喘病人让其取坐位,腿下垂,略伏在椅子背上更好;急性腹痛者应让其屈膝以减轻疼痛。

●八戒自做主张乱处理:建议大家平时可以留意学习一些基本的抢救知识,紧急关头切忌想当然处理。

广二社区开展夏季老年人健康宣传活动

“热”不可挡 防暑莫大意



社区工作人员讲解夏季防暑知识

本报 (记者 李闯 通讯员 黄菊) 近日,随着三伏天到来,广二社区针对辖区老年人居住的特点,借助夕阳茶座平台,开展了老年居民健康宣传活动。

现场,社区工作人员向参与活动的老人讲解了夏季老年人常见病预防和治疗等相关知识。

“现在天气炎热,哪位居民有高血压、高血糖一定要格外注意。”社区工作人员强调,由于伏天气温较高,老年人在饮食方面要尽量节制,不能贪凉一味地吃西瓜等含糖量高的水果,要根据自己的身体健康情况合理饮食。

此外,工作人员还为大家介绍了中暑的相关症状,“中暑较轻者会出现多汗、头昏、胸闷、心悸、恶心、呕吐等症状,严重的则会出现昏厥或痉挛情况,会威胁生命。”工作人员建议大家,老年人出门最好避开上午10时至下午4时这个时间段。外出时要做好防护工作,最好随身携带一些防暑降温药品以备不时之需,如清凉油、风油精、藿香正气水等。

“通过本次宣传活动,社区希望能够让更多老年居民学习到科学健康的生活方式,增强健康意识,提升地区老年人的整体健康水平。”社区工作人员说道。

铁二一社区组织开展主题党日学习

党员观影学习 感悟“邹碧华精神”

本报讯 (记者 李闯 通讯员 朱宝生) 近日,铁二一社区开展主题党日活动,组织76名社区党员一同前往万方西单影院观看了影片《邹碧华》。

观影过程中,每位党员都聚精会神,看得非常认真,很多人都被影片感人的故事情节、平实的叙述方式所打动。

据了解,影片《邹碧华》是根据上海法官邹碧华同志生前事迹改编,展现了他的公正为民、敢于担当的好干部形象,讲述了他鞠躬尽瘁、因公殉职的感人故事。

观影后,党员们纷纷表示这部影片很有教育意义,一定要推荐给其他人。“作为一名党员,我要学习邹碧华坚定的理想信念,以及他公正为民、忠诚敬业、勇于担当的精神,将‘邹碧华精神’内化于心,实化于行,乐于奉献、勇于担当。”一位观看影片的党员说道。

老年餐桌

广电新302餐厅食谱

7月30日——8月3日			
日期	20元标准	25元标准	主食
周一	焦溜九子、肉末茄子、蒜香小白菜	清蒸多利鱼、焦溜九子、肉末茄子、蒜香小白菜	白米饭、小馒头
周二	梅菜扣肉、黄瓜鸡蛋、木耳烧油菜	排骨乱炖、五花肉炒香干、黄瓜炒鸡蛋、木耳烧油菜	
周三	大白菜九子豆腐、番茄西葫芦、蒜茸盖菜	红烧花鲢、大白菜九子豆腐、番茄西葫芦、蒜茸盖菜	
周四	过油肉、肉末豆腐、醋溜白菜	红烧肉玉米土豆、过油肉、肉末豆腐、醋溜白菜	
周五	红烧翅根、番茄菜花、海米奶白菜	五香鱼块、红烧翅根、番茄菜花、海米奶白菜	
联系人:秦女士 86092172			