

预防摔倒,这个姿势老人要学

□半岛记者 王永红
通讯员 闫杰 孙成林 整理

【七个时刻,最易摔倒】

以下7个时刻容易摔倒,老人们要严防

1、着急接电话时:建议老人不要把座机放得太高,最好放在客厅等经常活动的地方,并在卧室安一部分机,开通来电显示,以防错过重要电话;听到电话响时,老人不要着急接听,要慢起、慢站、慢走。

2、起夜时:建议老人装一个小夜灯,将堆积在过道的报纸、电线等杂物清除,卫生间放个防滑垫并且安装扶手。腿脚不好的老人千万别怕麻烦,起夜时尽量叫醒家人;睁眼后先在床上躺1分钟,然后慢慢坐起,等1分钟后,再将两脚放在地上,这样可以防止脑缺血引起的摔倒。

3、洗澡时:老人洗澡不宜超过15分钟,浴室门不要反锁,避免发生意外时耽误抢救;老人洗澡时可以带个防滑小板凳,坐着洗既省体力,又不用担心摔倒;浴室地面应采用防滑瓷砖,并铺放防滑垫,尽量安装扶手

或固定物,便于老年人保持平衡。

4、等车时:老人外出最好随身拿一根带板凳的折叠拐杖;等候时不要一直坐着或站着,可在原地多活动活动关节;公交车进站后,不要急于上车,避免和他人拥挤。

5、乘扶梯时:建议老年人乘扶梯要抓紧扶手,双脚左右分开站立,身体重心稳了,就能最大限度地避免摔倒;去超市购物时,尽量不要使用购物车,免去因推车乘扶梯所带来的风险;乘扶梯时切勿争抢,如腿脚不便,可乘无障碍升降电梯,或寻求工作人员的帮助。

6、冬季外出时:建议老人走路速度不要太快,最好穿防滑鞋或运动鞋,切勿穿硬塑料底的鞋;在雪地上行走时,切忌提重物,双手不要揣在兜里,可拄根拐杖来保持平衡;骨质疏松者尽量避免在雨雪天出行;80岁以上的高龄老人应尽量避免远行,一定要远行的,要有家人陪护。

7、服药后半小时:老人在服用某些药后,血压、意识、视觉、平衡力等会受到影响,增加跌倒风险。一般来说,服药后30分钟至1小时是跌倒的高风险期,老人动作宜缓慢,尽量不要外出。

【万一摔倒,用手撑地】

老年人摔倒,一旦发生骨折,需要长期卧床,将严重影响生活质量。跌倒后比较常发生的,一是臀部着地导致的股骨头骨折、腰椎压缩性骨折;二是用手撑地导致的手臂骨折。专家表示相对于臀部着地或一侧身体着地,用手撑地给老人造成的伤害以及治疗的难度要小得多,而且康复训练也容易做,更不会发生致命的并发症。

【摔后处理,及时急救】

如果老人不幸摔倒,要保持镇定,感到疼痛或受伤时不要随意移动,可大声呼救或者猛拍地面、墙壁,以引人注意,寻求帮助。家属或陪护者发现老人摔倒时,首先要边安抚,边询问伤情,如果有外伤、出血,应立即止血、包扎并护送老人到医院做进一步处理。如果摔倒老人出现剧烈头痛或口眼歪斜、言语不利、手脚无力等症状,可能与中风有关,此时扶起老人可能会加重脑出血或脑缺血,家属应立即拨打120急救电话。



冬天已经来临,气温越来越低,老年人发生摔倒的几率也随之增加。据世界卫生组织发布的报告,全球每年有30多万人死于跌倒,其中60岁以上的人占一半以上。本期应急知识进万家跟大家分享一下老年人如何预防跌倒。

【小细节大文明】

旅行礼品赠送礼仪篇

□半岛记者 王永红 整理

在日常生活中,出门旅行都会带一些纪念品和礼物给自己的家人朋友,赠送合适的礼物可以更好地增进和亲友之间的关系。

您懂得,挑选礼物要用心;别忘了,投其所好才珍贵。准备礼物前应依据“投其所好”的原则,根据家人朋友的性格、喜好、生活习惯等多方面特性,经综合考量后精心选择,为家人朋友准备一份最有心的礼物。

您懂得,高价礼物不必要;别忘了,礼轻情重表心意。给家人朋友准备礼物时,以实用、有意义为佳,没有必要准备价值不菲的贵重物品。礼轻情意重,小小的礼物能充分地传达自己的心意,家人朋友也能很好地感知到。

您懂得,帮人捎带保存好;别忘了,托人帮忙有礼貌。除了挑选礼品赠送,也会有家人朋友需要捎带商品,捎带时一定要和对方确认商品类型,以免带错,帮别人带回时要保护好不要出现损坏。请人帮忙买完之后不要比价,买很贵的物品前最好先给对方转账。

您懂得,回礼道谢不能忘;别忘了,礼尚往来更和谐。作为接受礼物方,要礼貌、真诚地道谢,不要在对方送上礼品时无所表示,也不要虚情假意、反复推辞。合适的时候要进行回礼,以示礼尚往来。

不积跬步无以至千里;不积小流无以成江海。文明细节虽小却是“天大的小事”,唯有从点滴小事做起,我们才能让文明在全社会蔚然成风,文明才能真正成为一种感染力、凝聚力、推动力,进而升华为一种城市的名片,一种国家的形象,一种民族的精神。

崂山区餐饮场所燃气安全专项治理要求

一、凡存在以下情形的餐饮场所,一律依法取缔:

- 1、在地下、半地下空间违规使用燃气的;
- 2、相关证照不全的。

二、凡达不到以下要求的餐饮场所,立即停业整改,整改合格后方可营业:

1、使用瓶装压缩天然气的,应当建立独立的瓶组气化站,站点防火间距应当不小于18米。

2、严禁在就餐区使用燃气直接加热食品。

3、使用液化石油气的,应当符合下列规定:

- (1)存瓶总重量达到50千克(折合1瓶50千克或3瓶15千克气瓶)时,气瓶设置在室外时,宜设置在贴邻建筑物外墙的专用小室内,不宜与燃气燃烧器具布置在同一房间内。存瓶总重量超过100千克(折合2瓶50千克或7瓶以上15千克气瓶)时,应当设置专用气瓶间。存瓶总重量小于420千克时,气瓶间可以设置在与用气建筑相邻的单层专用房间内。存瓶总重量大于420千克时,气瓶间应当为与其他民用建筑间距不小于10米的独立建筑。餐饮场所使用的气瓶组严禁与燃气燃烧器具布置在同一房间内。
- (2)气瓶间高度应当不低于2.2米,内部须加装可燃气体

浓度报警装置,保持通风,且不得有暖气沟、地漏及其他地下构筑物;外部应当设置明显的安全警示标志;应当使用防爆型照明等电气设备,电器开关设置在室外。

(3)气相瓶和气液两相瓶必须专瓶专用,使用和备用钢瓶应当分开放置或者用防火墙隔开。

(4)放置钢瓶、燃具和用户设备的房间内不得堆放易燃易爆物品和使用明火;同一房间内不得使用液化石油气和其他明火。

(5)液化石油气钢瓶减压器正常使用期限为5年,密封圈正常使用期限为3年,到期应当立即更换并记录。

(6)钢瓶供应多台液化石油气灶具的,应当采用硬管连接,并将用气设备固定。钢瓶与单台液化石油气灶具连接使用耐油橡胶软管的,应当用卡箍紧固,软管的长度控制在1.2米到2.0米之间,且没有接口;橡胶软管应当每2年更换一次;若软管出现老化、腐蚀等问题,应当立即更换;软管不得穿越墙壁、窗户和门。

(7)餐饮大厅或单间内用于涮锅等连接的燃气设备(用具)应符合《城镇燃气设计规范》(GB50028-2006)的要求,并由具有相应设计、施工资质的单位承担设计和施工。

4、瓶组气化站、燃气管道、

用气设备、燃气监控设施及防雷防静电等应符合《城镇燃气设计规范》(GB50028-2006),室内燃气管道设备安装与验收应符合《城镇燃气室内工程施工与质量验收规范》(CJJ94-2009)。

5、用气场所应当按照有关规定安装可燃气体浓度报警装置,配备干粉灭火器等消防器材。

6、应当使用取得燃气经营许可证的企业提供的合格的燃气钢瓶,不得使用无警示标签、无充装标识、过期或者报废的钢瓶。

7、严禁在液化石油气气瓶中掺混二甲醚。

8、应当建立健全并严格落实燃气作业安全生产管理制度、操作规程。

9、从业人员经安全培训合格后,方可上岗;企业负责人、从业人员要定期参加安全教育培训,掌握燃气的危害性及防爆措施。

10、应当定期进行燃气安全检查,并制定有针对性的应急预案或应急处置方案,保证从业和施救人员掌握相关应急内容。

11、应当与液化石油气供应单位签订安全供气合同,每次购气后留存购气凭证,购气凭证应当准确记载钢瓶注册登记代码。