预防一氧化碳中毒小知识

应急知识进万家

□半岛记者 王永红 整理

去年冬天以来，本市发生多起取暖致一氧化碳中毒事件，主要位于未实行集中供暖的农村社区。初春时节，气温乍暖还寒，崂山区不少居民家中还在使用燃煤取暖，本期“应急知识进万家”跟您分享一下预防一氧化碳中毒的小知识。

从以往发生的一氧化碳中毒情况来看，主要有以下原因，需引起居民的高度重视：

1.**住房密封性强，通风效果差**。目前农村民房普遍采用塑钢或铝合金门窗，且很多家庭将院子用玻璃密封。冬季取暖时，由于院子是密封的，当煤炭燃烧不充分时，极易导致一氧化碳中毒事件的发生。

应对措施：一是注意及时开窗加强屋内通风换气；二是密封的院子要开启窗户保持通风。

2.**炉具使用及安放位置不当**。实地走访发现，年轻人家庭一般使用土暖气，炉具放置在厨房，而许多老人家中使用的是简易炉具，通过炕洞排烟，有的甚至将煤炉安放在卧室，因烟囱排烟受阻极易发生中毒事故。

应对措施：加强安全教育，居民切不可把煤炉安放在卧室使用。经常检查炕洞有无冒烟情况并及时修复。安装并正确使用一氧化碳报警器。

3.**居民安全防范意识差，一氧化碳报警器使用不规范**。各街道下大力气为基层住户安装了一氧化碳报警器，组织了多种形式的宣传教育培训，但个别群众思想不重视，感觉无所谓，使本可以避免的一氧化碳中毒事故屡屡发生。之前发生过多起一氧化碳中毒事件中，经了解当事人，当时一氧化碳报警器已报警，但住户嫌报警器扰民，干脆关闭电源，也未及时通风换气，最终造成中毒事件发生。还有的村民不及时更换电池，使报警器形同虚设，未发挥应有作用。

应对措施：一是社区安排专人入户教会居民正确使用一氧化碳报警器，告知注意事项；二是定期对各家报警器使用情况和有效性进行巡检，及时更换损坏、故障的报警器。

4.**独居老人一氧化碳中毒的比例较高**。许多老人家中使用的是简易炉具，有的甚至将煤炉安放在卧室；有的老人心疼电费或电池费用，将政府配发的一氧化碳报警器弃之不用；加之老人反应迟缓，一氧化碳中毒的风险大大增加。

应对措施：一是关注独居老人的安全保障工作，子女常回家看看，教会老人一氧化碳防护知识，教会老人正确使用家用一氧化碳报警器；二是社区派专人加强独居老人一氧化碳防护知识宣教工作，帮老人安好家用一氧化碳报警器，包教包会，并定期巡查报警器有效性；三是一氧化碳报警器的能耗极低，每月耗电低于2.5度电，约合每月电费1.3元，居民切不可为了省这1块多钱置自己的生命安危于不顾。

5.**低气压天气时易引发一氧化碳中毒**。有的社区所处地势较低，四周环山，一旦出现低气压天气，煤烟排放不畅，易引发煤烟中毒。

应对措施：遇到低气压天气时提高警惕，通过睡前熄火、通风换气等加强防范。

6.**外来务工人员不了解相关防范知识**。有的房东没有将《防范一氧化碳中毒明白纸》告知租户，未尽到提醒义务；有的外地务工人员防范意识差，用铁桶装木炭燃烧取暖，造成中毒事件。

应对措施：一是规范房屋出租人出租行为，各房屋出租人要在房屋出租时告知承租人一氧化碳中毒防护知识。二是为外来打工者租住房屋配备家用一氧化碳报警器，并教会其使用方法和注意事项。

致居民的一封信

尊敬的居民：

你们好！当今世界，毒品泛滥已与恐怖袭击、环境污染并列成为人类社会的三大公害。毒品这一白色幽灵，荡过乡村，掠过城市，挥舞着罪恶的魔爪，导致一幕幕人间悲剧发生。它的肆虐，影响家庭及社会和谐稳定，扰乱社会经济发展，危害人民群众安全，特别是严重损害广大青少年的身心健康。青少年是祖国的未来，民族的希望，为保证青少年健康成长及广大家庭的安宁与幸福，倡议各位居民在生活中要看好自家门、管好自家人，让毒品远离我们的生活。

一、认清危害，做到“四牢记”。1.牢记什么是毒品。《中华人民共和国禁毒法》规定：毒品是指鸦片、海洛因、甲基苯丙胺(冰毒)、吗啡、大麻、可卡因、摇头丸、K粉以及国家规定管制的其他能够使人形成瘾癖的麻醉药品和精神药品；2.牢记吸毒极易成瘾，且很难戒断；3.牢记毒品伤己(毒品使人的感觉、思维、情绪、行为发生改变，造成神经系统、心肝肺等脏器失常；特别是冰毒、摇头丸、K粉等新型毒品极易上瘾致幻且造成器官急性中毒而死亡)、害人、毁家、误国；4.牢记吸毒、贩毒、种毒、制毒都是违法犯罪行为，难逃法律制裁。

二、拒绝毒品，做到“五坚决”。1.坚决不要相信“吸毒不会上瘾”的谬论，更不要相信“我吸了不会上瘾，我吸了能够戒掉”，要记住“吸毒犹如打开地狱之门”，任何人踏进去，都如同坠入灾难的深渊；2.坚决不尝一口。千万不要相信“吸一口没事”，“吸一次不会上瘾”的谎言，要记住“吸了第一口，就没有最后一口”；3.坚决不要相信“吸毒能治病、提神、减肥”，要时刻保持警惕，以免沉陷泥潭，毁灭人生；4.坚决不要相信“吸毒是时髦，是有钱人的标志”这样的错误观念，在时尚潮流面前，要分清是非对错，不可盲目追求时髦；5.坚决同涉毒违法犯罪行为做斗争。积极踊跃检举你们身边的吸毒、贩毒、种毒、制毒违法犯罪行为，从源头上禁绝毒品。

三、健康向上，正确面对困难和挫折。空虚、无聊、寻求刺激、追求时髦是一部分青年人走上吸贩毒道路的原因。我们要树立正确的人生观、价值观和审美观，热爱生命、热爱学习、热爱工作、热爱生活。在健康、充实的生活中体味人生的乐趣，远离金钱至上、享乐至上的人生观和价值观。学生及青少年遇到困难和挫折，要主动找爱你的老师、爱你的父母，去找你那些坚定正直的朋友，向他们倾诉，寻求他们的帮助，千万不可“借毒解痛，借毒消愁”。不论出于什么动机，不论出现什么情况，我们都要坚定地把握住自已，将“一辈子不沾毒品”作为一条做人的底线牢牢守住，终身远离毒品。

四、谨慎交友，远离不健康娱乐场所。青少年涉足的酒吧、歌厅、网吧、游戏机房等娱乐场所，极易成为吸贩毒分子引诱的目标。“近朱者赤，近墨者黑”，这是千古警世名言，大多数吸毒人员都是在所谓“朋友”的影响下坠入毒品深渊的，因此，对不清楚的药品、饮料、香烟等千万不要尝试。青少年特别是学生务必严格遵守中小学生日常行为规范，不吸烟、不喝酒，不去舞厅酒吧、游戏厅等娱乐场所，自觉养成良好的生活习惯和行为习惯，慎重交友，时刻警惕，拒绝毒品。

让我们共同努力，筑牢毒品侵害的“防护墙”，自觉远离毒品，阳光生活，共同撑起一片纯净的蓝天！电话：58568196

地址：沙子口街道社区戒毒社区康复办公室位于沙子口街道办事处综治中心一楼。

沙子口街道社区戒毒社区康复办公室

2019年3月4日

家有80岁老人的注意啦

[小喇叭]

□半岛记者 王永红 整理

又到了“80岁以上老年人体检补助”发放的时候，崂山区近期将全方位开展体检补助宣传工作，让广大居民了解到该项体检优待政策。

免费体检对象：

具有崂山区户籍，2019年12月31日前年满80周岁或80周岁以上的老年人。

补助标准：

符合条件的80周岁及以上的老年人每人每年享受150元的体检补助。

申请登记：

请符合条件的老年人，携带本人身份证、户口簿到户籍所在地社区进行申报登记。委托代办的，还需提供委托证明及代办人身份证明。

据了解，自2006年起，崂山区每年为年满80周岁及以上的老年人每人发放150元体检补助。至今，“80岁以上老年人体检补助”已连续发放13年。全区今年将有8000余名符合条件的老年人享受到这项福利待遇。

崂山法院对涉恶势力团伙公开宣判

[扫黑除恶]

□半岛记者 王永红 整理

近期，崂山法院依法对王某、兰某等5名被告人涉嫌敲诈勒索罪、非法拘禁罪一案公开宣判，被告人王某等5人被判处四年六个月到一年不等的有期徒刑。

法院经审理查明，被告人王某2017年4月注册成立青岛广发永信金融服务有限公司，安排被告人齐某负责公司业务。后被告人齐某招募被告人兰某、魏某等人进入公司。6月份，被告人王某又注册成立青岛金领惠通金融服务有限公司。同年九十月份，被告人王某、齐某、兰某等在没有贷款资质的情况下采取抵押客户机动车备用钥匙的方式，以金领惠通公司名义对外高利放贷。2017年10月到2018年3月，被告人兰某、齐某组织被告人魏某东等人，通过他人介绍在微信群中发布广告等方式，以金领惠通公司名义招揽客户，假借民间借贷之名，通过“虚增债务”“签订虚假借款协议”“肆意认定违约”等手段，使用暴力、威胁方法强立债权、强行索债，多次实施敲诈勒索、非法拘禁犯罪，形成了以被告人王某为首要分子，以被告人兰某、齐某为重要成员，以被告人魏某东等人为组织成员的恶势力犯罪集团。

法院一审判决，被告人王某犯敲诈勒索罪、非法拘禁罪，数罪并罚，决定执行有期徒刑四年六个月，并处罚金一万元。其他成员分别被判处四年到一年不等的有期徒刑，八千元到三千元不等的罚金；退缴的敲诈勒索违法所得68700元，发还被害人。

万物复苏的季节，运动走起吧！

[科普园地]

□半岛记者 刘晓林 整理

春暖花开，阳光明媚，万物复苏，正是人们强身健体的好时机。在春季，如何正确地运动健身？有哪些合适的运动呢？

快步走：可以锻炼身体保持体型。相对于跑步、球类等激烈的运动，快步走不会伤害膝盖也不会产生身体的碰撞，因此更加适合女性和年龄较大的朋友。

登山：是一项极佳的有氧运动，山中空气新鲜，有益于提高肺功能同时还能提高心脏的收缩能力。山间道路坎坷不平，有益于改善人体的平衡功能，增强四肢的协调能力。

放风筝：牵引线，来回奔跑，有张有弛，手臂、腰部及腿部的肌肉可以得到锻炼。

跳绳：是一人或众人在一根环摆的绳中做各种跳跃动作的运动游戏。跳绳可以燃烧大量的脂肪，提高心肺活力、身体敏捷度以及协调能力。