

雾霾凶猛 携手应战



东风路街道 多措并举应对大气污染

为切实做好大气污染治理工作,有效抵御雾霾,东风路街道办事处立足实际,结合辖区情况,多项措施形成常态化,全力做好大气污染治理工作。

宣传常态化,增强环保意识。通过流动车辆、横幅、散发宣传资料等形式,在村、社区开展大气污染治理、雾霾应对等宣传活动,增强群众环保意识。

网格行动常态化,加大督查力度。街道依托网格管理全面组织协调大气

污染防治工作。通过建立“责任网格化、手段法制化、标准精细化、工作常态化”的网格化管理模式,从源头上预防和监督扬尘、渣土、废气等污染源。组织网格工作人员对辖区开展全城清洁的排查,建立问题台账,开展清扫卫生死角,整治乱堆乱放,消除商户、街道、楼院、楼道内不规范小广告等一系列活动。

突击检查常态化,严把质量关。街道工作人员定期对辖区建筑工地、燃煤

锅炉、再生资源回收站等污染源进行“零点夜查”行动,不断强化自身主体责任意识,加大整改力度。确保大气污染防治的形势持续稳定。

督查考核常态化,夯实治污减霾责任。将大气污染治理纳入全年目标责任考核,层层落实责任。对责任落实到位、任务完成不好的企业、村、社区实行通报、问责,确保治污减霾措施有效落实。通讯员 孟小丽

青年路街道 开展“如何应对雾霾天气”健康知识讲座

12月19日,青年路街道开展“如何应对雾霾天气”健康知识讲座。街道全体班子成员及机关干部190余人参加。此次讲座主要讲授了雾霾天气常见疾病的预防及保健常识。

减少外出 重度污染时心脏病和肺病患者的症状会明显加剧,健康人群也会普遍出现症状,减少出门是自我保护最有效的办法,尤其有心脑血管病、呼吸疾病者及儿童老人。

出门别运动 运动时需要吸入大量空气,在这种天气下,空气是被严重污染的,吸入的化学成分增多。

少开窗户 在空气重度污染时,应避免开窗换气,确实要开窗透气的,应尽量避开早晚雾霾高峰时段,可以将窗户打开一条缝通风,时间每次以半小时至一小时为宜。

做好清洁 进门先洗脸、漱口、清理鼻腔。最关键的是清理鼻腔。

清淡饮食 少吃刺激性食物,多吃新鲜蔬菜和水果,可以补充各种维生素和无机盐,还能够润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾。还可以多吃点豆腐、牛奶等食品。

行动起来 减少“雾霾天气”的出路在于提高“责任”,需要“政府大责任”引领“个人小责任”,从而实现“共同责任”。减少“雾霾天气”,人人有责,这需要体现在行动上,保护环境我们不能再等了。

通讯员 修筱娟

相关链接

霾笼天,如何最大限度保护我们的健康?

这几天,北方大地被雾霾笼罩,郑州更是成了重灾区,中牟也不列外,昨天晚上的PM2.5浓度已经突破500。对于雾霾,我们无能为力,而在雾霾天,我们要工作,外出办事,必须得出门。然而,该怎样做,才能保护自己和孩子免遭侵害?

1 外出戴口罩

如果外出可以戴上口罩,这样可以有效防止粉尘颗粒进入体内。口罩以棉质口罩最好,因为一些人对无纺布过敏,而棉质口罩一般人都不过敏,而且易清洗。外出归来,应立即清洗面部及裸露的皮肤。

2 饮食清淡多喝水

雾天的饮食宜选择清淡易消化且富含维生素的食物,多喝水,多吃新鲜蔬菜和水果,这样不仅可补充各种维生素和无机盐,还能起到润肺除燥、祛痰止咳、健脾补肾的作用。少吃刺激性食物,多吃些梨、枇杷、橙子、橘子等清肺化痰食品。

3 雾霾天气少开窗

很多人习惯开窗通风。可如果雾霾一整天不散,是该开窗通风还是紧闭门窗呢?雾霾天气里,不主张早晚开窗通风,最好等太阳出来再开窗通风。

4 适量补充维生素D

这个季节雾多、日照少,由于紫外线照射不足,人体内维生素D生成不足,有些人还会产生精神懒散、情绪低落等现象,必要时可补充适量维生素D。

中牟时报 刘客白

