

# “五一”假期将至 这份安全指南请收好

## 食品安全

出门在外吃些别样小吃是避免不了的,尤其是一些海鲜类小吃,一定要挑干净新鲜的食用,防止发生食物中毒,吃海鲜时和刚刚吃了海鲜后,不要饮用冰啤、冰水、冷水,不要吃过凉的食物,以防发生腹泻等疾病。有胃病的朋友应当提前备好胃药或者是急用小药箱。

刚过完清明假期,不知不觉“五一”小长假又悄然到来了。相信不少家庭都在计划着一家出行游玩,但切记“五一”假期安全“状况”多,要注意各方面的安全哦。  
新郑时报 李显文 整理

## 公共场所安全

公共场所着火了,如何脱险?在此提醒,千万不要慌乱,保持头脑冷静。主要逃生途径包括:拨打119电话报警,告知准确的火灾地点和火情,同时大声呼救求助。如果声音实在不易被人听见,也可用手电筒发光、挥动鲜艳的衣物或向楼下扔东西等方法,以引起救援人员的注意;冷静地判明建筑物内安装的疏散指示标志的指向,与被困的其他人员有序向安全地带撤离,千万不要搞错方向,更不能前推后拥,造成恶性踩踏事故;切断电源,以防电线着火助长火势蔓延,千万不要乘坐电梯;在保障自身安全条件下,利用附近现有条件灭火,疏散物品,切勿贪恋财物;逃离火灾现场时,可用湿毛巾捂住口鼻,使毛巾过滤烟的面积尽量大。同时,要尽量使身体贴近地面。低身弯腰,向着火点相反方向撤到安全地区。如果是高层建筑发生火灾,当安全通道被烟火封堵时,可将上半身探出窗外,呼吸新鲜空气,等待救援,切不可跳楼。

## 交通安全

自驾旅游安全风险突出,异地肇事风险加大。近年“五一”节中南、华东和华北片区外地号牌车辆事故占本地事故总数1/3左右。假期首日上午、尾日下午出行集中,夜间事故易多发,交通事故风险大,19时~23时为恶性事故高发时段,事故死亡人数占总数的23.2%。另南方地区多降水天气,将给交通安全带来不利影响。

在此提醒广大驾驶人和节日出行群众,假期出行前合理安排出行时间,提前规划并熟悉路线;不要疲劳驾驶,杜绝酒后驾驶;雨天行车,要降低车速,保持安全车距;严禁实习期驾驶人违规上高速公路行驶;乘坐营运客车出行要到正规客运场站;农村面包车、低速货车、三轮汽车切勿非法载人;假期高速公路、城市出入口附近道路拥挤,切勿占用应急车道。

## 专业过硬 服务贴心 患者愈后感激送锦旗

新郑市人民医院人民路院区骨科二病区技术精湛,赢得患者赞誉

“谢谢医生们的尽心治疗和照顾,让我终于能正常生活了。我衷心感谢你们。”近日,患者冉大姐笑盈盈地来到新郑市人民医院人民路院区骨科二病区,第一句话就是对医生们的满口称赞。并将一面写有“医术精湛 医德高尚 光明天使 造福患者”的锦旗送到该院骨科二病区主任尹永涛的手中,表达了他们全家对骨科二病区全体医护人员的谢意。  
新郑时报 李显文  
通讯员 谢奕潇 文/图



### 冉大姐被诊断为“腰椎间盘突出症”

据了解,冉大姐受腰椎间盘突出症折磨有半年之久,起初,只是腰部和左下肢不适,并未在意,后来疼痛加剧,冉大姐四处求医问药,也尝试了针灸膏药等

偏方,效果甚微,多方求治不得,非常痛苦。严重影响了冉大姐的工作和生活,听说新郑市人民医院人民路院区骨科很专业,她抱着试一试的心

态来到骨科二病区就诊。科主任尹永涛了解她的病史后,为她进行了详细的检查,并结合磁共振检查结果,诊断为“腰椎间盘突出症”。

### 术后一个月恢复正常生活

与患者及家属商讨后,尹永涛建议患者住院,结合临床,尹永涛和主治医师罗天放一起为冉大姐制定手术治疗方案。

经过骨科二病区医护人员的精心治疗和悉心照顾,手术取得明显效果,术后3天,就可下床活动,术后两周,冉大姐疼痛已基本

消失,术后一个月,基本恢复了久违的正常生活。

“现在腰椎间盘突出治好了,不仅可以干家务活儿,过段时间就能跳广场舞了,心情也更加愉悦,感谢新郑市人民医院人民路院区,感谢骨科二病区全体医务人员,在这里真的

有不一样的就医体验”,冉大姐乐呵呵地说道。

一抹微笑,拉近了医患间的距离;一声问候,让病人心中温暖。一面锦旗,代表着患者对医院和医务工作者的信任,也表达了对医务人员医德高尚、贴心服务的高度肯定和赞扬。

### 科室简介

外六科(骨科二病区)是以四肢骨折、关节置换、手足显微外科、脊柱疾病的诊治为主的综合骨科,现有医生5名,其中副主任医师1名,主治医师3名,住院

医师1名,硕士研究生2名,护理人员8名,医护人员均具备多年临床经验,技术力量雄厚,科室人才梯队合理。病房环境适宜,开设床位40张。

### 诊疗范围

- 1.擅长治疗四肢创伤骨折,包括开放性骨干骨折、关节内骨折、骨缺损、软组织缺损、骨不连、骨畸形愈合等,以及血管、神经、肌腱损伤的各种手足显微外科手术治疗。
- 2.脊柱创伤,包括颈椎骨折、胸椎骨折、腰椎骨折手术治疗;老年性胸腰椎骨折微创治疗,可

立即缓解疼痛,早期下地;颈椎病、椎间盘突出症、腰椎滑脱、腰椎管狭窄、脊柱畸形矫正、脊柱肿瘤等。

- 3.骨盆骨折手术治疗,人工髋关节、膝关节置换术,骨髓炎手术治疗,先天性髋关节脱位、股骨头坏死的手术治疗。

### 特色技术

显微镜下四肢血管神经损伤修复术及断指(肢)再植技术,骨盆骨折手术治疗,颈椎损伤前路手

术治疗,微创治疗股骨粗隆间骨折、胸腰椎骨折,各种软组织缺损、皮肤感染溃疡、骨外露皮瓣修复技术。

地址:住院部四楼东骨科二病区 科室电话:62675602

