

无障碍乘车+温馨护送 淮北街头这一幕感动网友

■记者 刘星
通讯员 俞冰清 段红奎

本报讯 这几天,淮北公交16路驾驶员孟献法在当地论坛收获了大量网友的好评,他们纷纷点赞淮北公交的无障碍乘车服务及孟献法的温馨守护,让一位坐轮椅的老人一路畅达目的地。

据介绍,9月30日上午9点50分左右,孟献法驾驶着皖F05657D公交车16路行驶至人民路慢城公交站时,看到站台有一位坐轮椅的老人摆了摆手,示意要上车。见状,孟献法立即安全停稳车辆,迅速解下安全带并来到公交车后门,迅速掀起无障碍踏板

放在路面上,又将老人轮椅调转过来,把老人乘坐的轮椅推上车。将轮椅停放在专门区域,还不忘将轮椅固定好,并特意询问了老人的下车地点后返回驾驶室继续运营。整个过程一气呵成。

车辆到达老人目的地站台时,孟献法停好车后又将无障碍轮椅踏板放好,并耐心地向老人的家人讲解踏板的坡度及如何正面推老人下车的方法,以确保老人坐在上面安全又不害怕。临走时,老人及家人对孟献法表示了感谢。这件事被热心的市民抓拍后,发布到网上,引起了网友的热评,纷纷表示看到这一幕很暖心,淮北的公交车很人性化,对残障人士

很友好,方便他们顺畅、安全出行。

面对网友的称赞,孟献法很不好意思,他对记者说:“在得知自己即将驾驶无障碍公交车后,公司就围绕服务特殊群体、安全乘车、注意事项等内容,专门组织了针对性培训。尊老爱幼是中华民族的传统美德,有了无障碍公交车更应该为乘车不便的乘客提供更加安全、更加舒适、更加贴心的出行服务。”

公交,作为城市公共交通的基本通行方式之一,在残疾人出行中发挥着重要作用。记者获悉,从2023年投入首批无障碍公交车后,这些年来,淮北公交公司已陆续投放了50辆无障碍公交车,分布在11条途经重要交

通枢纽、医院、社区的线路上。除无障碍公交车外,淮北公交还有200辆低入口公交车,同样方便老年人、轮椅人士、携带婴儿车等乘客出行。淮北公交公司相关人士表示,将继续加强对驾驶员服务意识的培训,要求驾驶员及时提供无障碍设施服务。也希望市民若正好遇到乘坐轮椅出行的乘客,不妨多一点耐心,搭把手帮助他们,让城市更加美好。

暖新闻

农民工 “入会进家”

10月7日,濉溪县双堆集镇50余名农民工通过宣誓,加入了中铁四局集团有限公司双堆集制梁场工会。为最大限度吸引农民工“入会进家”,该工会从解决农民工最关心、最直接、最现实的问题入手,把农民工视作亲人,经常与他们“面对面”交流感情、“心贴心”处理问题、“实打实”排忧解难,努力把农民工入会、维权、服务、教育等工作落到实处。

■摄影 通讯员 范胜明



预防,从每一天做起 健康生活 理想血压



2023年10月8日,是第26个全国高血压日,宣传主题是“健康生活,理想血压”,引导社会公众做好自我血压管理,有效控制高血压危险因素,切实提高高血压知晓率、治疗率和控制率。

预防高血压,从每一天做起!疾控专家提醒,健康生活方式六部曲:限盐、减重、多运动,戒烟、戒酒、心态平。

限制钠盐摄入

钠盐摄入过多,高血压的风险增加,长期限盐可延缓血压随年龄增长而上升的速度。我国居民平均食盐摄入量超过9g/日,世界卫生组织推荐每人食盐摄入量不超过5g/日,建议用低钠盐替代普通食盐。

减轻体重

超重和肥胖可导致血压升高,增加患高血压的风险,腹型肥胖可能与高血压有更强的相关性。建议超重和肥胖者减轻体重,腰围男性

控制在<90cm,女性<80cm。

适量运动

运动可降低交感神经活性、缓解紧张情绪、减轻体重,降低高血压发生风险。建议根据自身条件每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动(如快走、慢跑、游泳或骑自行车),同时进行适当肌肉力量练习和柔韧性练习。

戒烟

吸烟可增加心脑血管病风险,

建议戒烟(包括传统烟和电子烟)。

戒酒

大量饮酒使血压升高,不饮酒对健康最有益。推荐高血压患者不饮酒。目前在饮酒的高血压患者,建议戒酒。

保持心理平衡

长期精神紧张或焦虑、抑郁状态可增加高血压的患病风险。应保持积极乐观的心态,避免负面情绪。必要时积极接受心理干预。

温馨提示

血压超过130/80mmHg,要开始密切关注。未使用降压药物的情况下,非同日3次血压≥140/90mmHg,可诊断为高血压,并开始生活方式干预和药物治疗。

血压超过130/80mmHg即应引起关注,随着血压的升高可能带来对于心脑肾等器官的危害,应及早开始生活方式干预,对于已经出现靶器官损害和心脑血管并发症的患者应尽早启动降压药物治疗。

控制高血压 保护心脑肾

脑肾等重要器官的损害,甚至危及生命,因此应积极治疗,控制血压。治疗策略包括健康生活方式和药物治疗。

所有患者应坚持健康生活方式。健康生活方式干预可有效降低血压或直接降低心脑血管病发生风险。单纯生活方式干预血压仍无法达标高血压患者,应积极接受降压药物治疗。

平稳降压 长期达标

高血压患者应坚持长期服药,鼓励选择每天服用1次的长效降压药物,

以确保平稳降压,需要联合降压药物治疗的患者,建议优先选用单片复方制剂。

血压达标标准:一般高血压患者,血压降至140/90mmHg以下,合并糖尿病、冠心病、心力衰竭或慢性肾脏疾病伴蛋白尿的患者,血压应控制在130/80mmHg以下;年龄在65—79岁的患者血压降至140/90mmHg以下,如能耐受,可进一步降至130/80mmHg以下;80岁及以上老年患者可控制至140/90mmHg以下。

淮北市疾控中心慢病科、宣教科 整理

淮北铁塔公司推进廉洁文化建设

■通讯员 蔡明

本报讯 近期,淮北铁塔公司围绕区域廉洁工作,加强组织领导,细化工作内容,定期开展专题教育活动,以月促年把全面从严治党向纵深推进。

淮北铁塔公司提出“争做艰苦奋斗、勤俭节约的楷模”倡议,要求区域人员继承优良传统,加强作风建设,时刻保持廉洁从业的高度自觉,营造风清气正的工作氛围。强调正确看待工作岗位变化的重要性,要求党员增强使命感、荣誉感和责任感,提高岗位责任意识;强调学习提升和廉洁自律的重要

性,要求党员保持清醒头脑,增强风险意识,及时发现和抵御风险。

在抓理论学习方面,淮北铁塔公司梳理了廉洁风险点,制定了防控手册,明确了廉洁责任,充分利用时间组织学习《中央八项规定精神》,确保纪律教育常态化、不断线、全覆盖,促进广大党员干部和关键岗位人员把遵规守纪牢记心中。

在抓监督检查方面,淮北铁塔公司结合严实作风建设工作,通过检查笔记资料、与员工座谈等方式,了解掌握纪律教育宣传月相关工作完成情况,推动廉洁教育走深走实、抓出成效。

城区秋季草花“除旧迎新”

■记者 詹岩 通讯员 许伟

本报讯 日前,市园林处抢抓有利时机,完成了城区道路、公园广场及景观节点的秋季草花更换和草坪交播工作,共更换草花0.88万平方米、交播草坪35万平方米,进一步提升城市绿化景观颜值。

更换秋季草花和交播草坪,能缓解因秋冬季节天气渐冷,城市公共绿地时令草花零落、草坪枯黄导致的景观不佳现象,保持公共绿地四季景观的连续性、观赏性,营造更加优美的城市景观环

境。工作中,市园林处提前安排部署,及时启动实施,安排专人加强现场监管和技术指导,对草花、草坪品种规格、工序质量进行严格把关,确保更换后的一串红、鸡冠花、万寿菊、孔雀草等草花冠型饱满、生长良好、色彩鲜艳、图案优美,按比例交播后的黑麦草、矮化高羊茅、早熟禾等草坪到边到角,效果良好。

下一步,市园林处将对已栽种的草花、草坪进行及时管护,开展全面浇灌,保证成活率,为我市绿化景观增绿添彩。

路面塌陷影响出行

■记者 朱冬 通讯员 崔娟娟

本报讯 近日,相山区相南街道海宫社区网格员在日常入户中发现海宫南村7栋和18栋之间存在一处路面塌陷。塌陷的路面给附近居民的出行带来了极大的安全隐患。为保障居民出行安全,海宫社区迅速响应、未诉先办,并在塌陷处设置围挡、张贴安全提示,提醒过往居民注意出行安全,避免安全事故的发生。

社区第一时间联系相关部门落实

社区助力一天修复

本报讯 近日,相山区相南街道海宫社区网格员现场维护秩序,提醒居民和车辆经过时注意避让,现场井然有序、安全进行,经过紧张有序的施工,一天时间修缮完成,看着焕然一新的路面,楼前地面平整如初,安全隐患得以消除。辖区居民纷纷点赞,高兴地说:“昨天出现的问题,没想到今天就解决了,这效率真高!”

据介绍,海宫社区将继续秉持心系居民,全心全意为居民办实事、办好事的服务宗旨,不断提升辖区居民的幸福感、获得感、安全感。

10月8日=科学饮食起居 健康饮食生活 全国高血压日

【预防高血压小知识】

- 1. 适当减轻体重
- 2. 减少钠盐摄入
- 3. 补充钙和钾盐
- 4. 减少脂肪摄入
- 5. 戒烟限制饮酒
- 6. 适当增加运动



普 / 及 / 高 / 血 / 压 / 知 / 识 / 减 / 少 / 高 / 血 / 压 / 危 / 害