

如何用好身边的救护车

□本报记者 陈曦

事故、急症、猝死,意外总是防不胜防,你永远都不知道明天和意外谁先来。你也不知道自己什么时候真的需要打一个急救电话!那么,紧急情况下,我们该如何用好这一重要的公共资源呢?我们请首都医科大学附属北京康复医院急诊科医生王明虎给您介绍一下。

首先,请记住拨打急救电话;拨打电话时,切勿惊慌,讲话要清晰、简练、易懂。说什么呢?必须说清病人的症状或伤情,讲清现场地点、等候地点,留下自己的姓名、电话以及病人的姓名、性别、年龄等。急救指挥中心派车后,随车医生一般会再次与您联系,要记得接电话,并再次确认信息;还有,请记得问医生一句:我现在应该做什么?医生会给您专业的建议,一定要遵医嘱照顾。

其次,等候地点要选择路口、公交车站、地标建筑等处,应尽量提前接救护车。

另外,北京急救中心还提供急救呼叫器服务,对于家中无人照料的老年人或因病随时有可能需要医疗救助的人,只需轻触呼叫按钮即可完成救护车呼叫。

最后,如非必要,不要随意拨打急救电话以免影响他人使用。

·广告·

丰台区市场监管局开展洗浴场所专项检查

为持续做好辖区内疫情防控工作,丰台区市场监管局卢沟桥乡市场所深入开展对洗浴场所的专项检查工作。执法人员重点对各洗浴场所主体资格和经营行为合法合规情况进行检查。查看各洗浴场所是否办理并悬挂营业执照、营业执照与经营实际是否一致、是否存在销售假冒伪劣商品行为、是否存在虚假夸大宣传行为、是否存在设置最低消费等“霸王条款”行为等。

执法人员要求各洗浴中心恢复营业前向市场监管所申报,现场检查通过后方可正常营业。要求各经营者做好信息登记及报送,畅通信息渠道。督促洗浴中心工作人员戴好口罩,对公共场合进行消毒、保持清洁、通风,确保经营场所疫情防控措施全覆盖、无死角、无遗漏。要求经营主体要明确疫情防控责任人员,建立从业人员健康监测制度、生产经营场所通风制度、生产经营场所清洁消毒制度、生产经营从业人员洗手制度。

(张丽)

·广告·

经历了在家半年的“超长待机”,重返返校的学生如何调整心理,尽快进入正常的学习状态呢?北京市文汇中学心理教师王丹薇分析了“开学综合征”的成因及表现,并为学生和家长如何应对近期出现的这种心理状况支招。

心理教师支招 如何克服

□本报记者 任洁

在经历了超长假期再返回学校后,很多学生反映身心出现一些不适现象。首先,体现在生活作息无序,对学校生活不适方面。开学后,学生需要按照学校的“时差”变化,恢复有规律的生活,早睡早起,这让不少习惯自由自在的学生感到不适应,出现所谓的“开学综合征”。

其次,新生升入高一一级学校,班级重新组合调整,换了新的老师(尤其是换了班主任)等,种种环境的变化可能让学生感觉到紧张不安、心存焦虑,出现各种不适应。

为学生支招: 修炼稳定情绪 制定合理目标

“学生返校后面临着各种不确定性:疫情尚未完全结束,学校还在实施防疫管理措施,学生们只能戴着口罩与老师同学交流等。如何在新学期的不确定性中寻找确定性,我认为可以从四个维度来进行。”王丹薇给出详细建议。

当遇到负面的不确定性时,我们的情绪通常都会做出非常激烈的反应,不稳定的情绪会进一步导致学习生活的失控。对于情绪,我们要做的从来不是“控制”,相反,我们要去观察。面对开学,假如你能平静如实地观察自己正在发生的那股“紧张焦虑”的情绪,“抽离”地看着它,就像是看着另一个人的情绪,那么,你的情绪问题就会解决大半。

人们在熟悉、可预测的情境中,会获得舒适感和安全感。而最容易得到的安全感,来自于规律的生活。你可以选择从改变假期作息开始,告别过去自由散漫的作息习惯,把生物钟调整为适

应开学的状态,打造稳定健康的规律生活。

目标就像是茫茫大海上的一座灯塔,它的存在是要帮助你,不论顺境逆境,都能始终不移地知道方向。新学期伊始,如果你为自己制订了合理的目标,你的小船就很难在波动与不确定中翻覆。

乐观的心态,能帮助你在面对波动与不确定时更多看向积极的方向。心理出现不适时,不妨多想想开学后可能发生的开心事情,比如马上就能见到许久未见的好朋友,能听到各种有意思的知识,学到对自己很有帮助的技能等等,这样你会获得更多的能量与希望。

为家长支招: 多与孩子交流情感 协商解决难题

此外,王丹薇老师也为家长如何应对孩子的“开学综合征”提出了八条建议。

第一,要为孩子创设一个收心的环境,不要放任或强制孩子的负面情绪发展下去。家长要对接学校的作息时间合理安排居家生活,督促孩子早睡早起,按时就餐,逐步调节生物钟。孩子应该为自己的作息表负责,不要总是由家长来叫醒孩子,可以让孩子主动设置闹钟,按时起床。

第二,要鼓励孩子合理规划学习生活,不要代办,不给孩子锻炼机会。家长可以与孩子共同制订新学期计划,在商讨中完成从假期到开学的“频道转换”。代办代办,忽视孩子的自主性和内在动力的激发,孩子不仅难以践行规划,更会在“被强制”的规划面前产生逆反心理,最终适得其反。

第三,要与孩子多进行情感

交流,不要简单指责。家长可以多选择孩子感兴趣的话题进行交流,多参与孩子的活动,面对坚持己见的孩子多些耐心,多一些倾听了解,多做情感交流,促进亲子关系,达到润物无声的影响效果。

第四,对孩子新学期入学遇到的各种适应问题,家长可以尝试不直接给出解决方法,引导孩子自己去想办法。即使孩子拿出的方案不成熟,也不妨在欣赏中讨论补救完善,否定和指责只会让孩子关上与家长沟通的大门。

第五,要协商解决电子产品使用问题,不要简单粗暴。家长应与孩子充分探讨电子产品使用的利与弊,进而与孩子协商电子产品的使用和管理方案。

第六,要重视激活孩子的学习内驱力,不要单纯纯赏。家长要善于运用各种资源,引导孩子



序号	姓名	身份证号	地址	序号	姓名	身份证号	地址
1	顾先刚	413023197906172334	河南省信阳市平桥区胡店乡新店村	12	岩曦	532730199005071215	云南省普洱市西盟佤族自治县拉祜族乡乡村民委员会中街地组28号
2	耿宏刚	41150319961211301X	河南省信阳市平桥区张湾乡张湾村张湾村	13	张国保	412821199006254957	河南省确山县李新店乡集村委西湾
3	徐家新	413023197908192310	河南省信阳市平桥区胡店乡小集村徐家新	14	孟祥童	413023197103092717	河南省信阳市平桥区洋湾乡小洋湾村1
4	黄明碧	413023197010228072	河南省信阳市平桥区东河王镇王店村22号	15	余逢童	411503199604172720	河南省信阳市平桥区洋湾乡小洋湾村1
5	岩秋	53273019870706121X	云南省普洱市西盟佤族自治县拉祜族乡乡村民委员会中街地组08号	16	岩辉	53273019900505121X	云南省普洱市西盟佤族自治县拉祜族乡乡村民委员会打老二组109号
6	岩辉	532730198909091217	云南省普洱市西盟佤族自治县拉祜族乡乡村民委员会中街地组08号	17	岩刀	532730200209251213	云南省普洱市西盟佤族自治县
7	岩拿	532730198906161213	云南省普洱市西盟佤族自治县拉祜族乡乡村民委员会中街地组17号	18	扎体	532730198906151832	云南省普洱市西盟佤族自治县
8	岩一	532730198403131215	云南省普洱市西盟佤族自治县拉祜族乡乡村民委员会中街地组17号	19	扎思	532730198909021230	云南省普洱市西盟佤族自治县
9	娜娜	532730198601091226	云南省普洱市西盟佤族自治县拉祜族乡乡村民委员会阿来组02号	20	娜杰	532730199810051682	云南省普洱市西盟佤族自治县
10	岩瑞	53273019860807121X	云南省普洱市西盟佤族自治县拉祜族乡乡村民委员会中街地组08号	21	李扎明	53082919900916271X	云南省普洱市西盟佤族自治县
11	岩瑞	5327301977060701219	云南省普洱市西盟佤族自治县拉祜族乡乡村民委员会中街地组7号	22	李扎秀	532730199009032711	云南省普洱市西盟佤族自治县