

寒冷冬季，居民生活中开窗通风时间明显减少，许多居民在密闭房间内炭火取暖、使用燃气热水器洗澡、封闭环境中吃炭火锅就餐等，都为一氧化碳中毒埋下了隐患。大兴区消防救援支队防火处宣传科科长刘丙涛提醒，随着气温下降，北方地区已进入一氧化碳中毒的高发期，居民应提高警惕。

洗澡、吃炭火锅、车内开空调都要通风

冬季取暖 小心煤气中毒

□本报记者 周美玉

11月至次年3月 煤气中毒高发季

冬季是一氧化碳中毒事件易发期和高发期，根据近五年全国监测数据统计，非职业性一氧化碳中毒发生场所主要为家庭。非职业性一氧化碳中毒泛指公众在日常生活中发生的一氧化碳中毒事件，区别于生产场所发生的职业性一氧化碳中毒事件。

每年11月至次年3月是非职业性一氧化碳中毒的高发季节。引起中毒的主要原因是门窗紧闭、换气减少的环境下，使用煤炉及燃气热水器。这其中，冬季用煤炉取暖由于烟囱堵塞、倒烟以及门窗紧闭引起的中毒，最为常见。除此，煤气管道泄漏也是常见原因之一。

另外，冬季低气压、低风速，也是不利于烟道排烟的高危气象要素。

易发生非职业性一氧化碳中毒的场所主要包括使用煤炉取暖的居室（特别是广大农村地区）、排烟不良的家庭厨房、热水器安置不当的卫生间、密闭的空调汽车内等场所。

学会分辨 煤气中毒分三型

轻度中毒：会有头痛、头晕、心慌、恶心、呕吐、全身乏力等症状。这时如能及时开窗通风，吸入新鲜空气，症状会很快减轻、消失。

中度中毒：可出现多汗、烦躁、走路不稳、皮肤苍白、意识模糊、老是感觉睡不醒、困倦乏力并渐渐进入昏迷状态。如果采取有效措施，基本可以治愈，很少留下后遗症。



重度中毒：多已神智不清，牙关紧闭，全身抽动，大小便失禁，面色口唇现樱红色，呼吸、脉搏增快，血压上升，心律不齐，肺部有啰音，体温可能上升。极度危重者可持续深度昏迷，脉细弱，不规则呼吸，血压下降，也可出现高热40摄氏度，此时生命垂危，死亡率高。即使无生命危险，也会遗留严重后遗症。

预防煤气中毒 安全常识记心间

室内使用煤炉、炭火等取暖设备时，煤炭要烧尽，不要闷盖；要经常门窗通风换气，保持室内空气新鲜。

煤炉要安装烟筒，烟筒接口处要顺茬接牢（烟筒粗的一头朝向煤炉），严防漏气；烟筒口最好开在下风向，伸出室外的烟筒，最好加装遮风板或拐脖，防止大风将煤气吹回屋内；屋内务必安装风斗，风斗最好安装在门窗的上方。

正确安装使用煤炉、炭火等取暖设备，定期检查炉具，维护和清扫烟筒、风斗，保持烟筒、风斗畅通。

煤炉、炭火等取暖设备应远离易燃、易爆、易挥发的有毒物质，不要直接放在卧室；如条件允许，晚上睡觉前最好将炉具搬到屋外。

在低气压、相对湿度较大的雨雪冰雹天气等气象条件下，尽量不要使用煤炉、炭火等取暖设备；家中吃火锅时，最好

不要使用煤、炭火锅，如果使用，最好放在通风的大厅或保持门窗适时打开通风。

家中使用煤炉、炭火等取暖设备时，最好安装一氧化碳探测器，并定期检查维护，以确保探测器正常运行。

开车时，不要让发动机长时间空转；车在停驶时，不要过久地开放空调机；即使是在行驶中，也应经常打开车窗，让车内外空气产生对流。感觉不适即停车休息；驾驶或乘坐空调车如感到头晕、发沉、四肢无力时，应及时开窗呼吸新鲜空气。

发生煤气中毒 7个措施救性命

开窗呼救。感觉有中毒迹象时，应打开门窗呼吸新鲜空气，高声呼救，或迅速撤离现场。

宽衣解扣。发现他人中毒，情况允许时尽早关闭煤气源，立即开窗通风，将患者抬离中毒现场。及时为患者松解衣扣，保证其呼吸通畅，并注意保暖。

静养吸氧。患者需安静休息，尽量减少心肺负担和耗氧量。如有条件，应对患者人工输氧。

侧向呕吐。患者若呕吐，应将其头抬高离中毒现场，为患者松解衣扣，实施急救。头部偏向一侧，及时清理其口鼻内的分泌物，以免患者回吸，导致窒息。

按穴就医。对烦躁不安的患者，用手指引“人中”（位于鼻沟正中）、“足三里”（位于膝关节髌骨下，髌骨韧带外侧凹陷中，即外膝眼直下四横指处）、“内关”（位于手腕横纹向后三横指处，在两筋之间取穴）等穴位，同时尽早呼叫“120”就医。

心肺复苏。若患者呼吸、心跳微弱甚至停止，应立即实施心肺复苏术，直到医务人员到来。

高压氧舱。应将煤气中毒者送往配有高压氧舱的医院，以利于争取时间及早抢救，减少后遗症。

患者呼吸不畅的话就需要采用急救的方法来帮助患者呼吸，一般这要看患者的严重程度来决定急救的方法。并且赶紧通知警察和医院。

【健康红绿灯】

绿灯

男性护肤关键是洗好脸



男性洗脸时不是随使用清水抹一把，就是长期用带颗粒的洗面奶。光用清水洗，深藏在肌肤深层的污垢与老旧角质依然存在；老用清洁去油力太强的颗粒洗面奶，会对肌肤造成过度刺激，造成毛孔粗大。建议选择质地温和的中性洗面奶，水不要过热。

羽绒、羊毛被最适合冬天



被子的保暖性不取决于厚度，而是被芯的材质。相同规格的羽绒被，其重量比棉被轻一半左右，但保暖性更好。从轻薄、保暖、透气等方面综合考虑，羽绒被和羊毛被最适合冬天盖。羽绒被吸湿性、透汗性更佳，羊毛被经久耐用，它们的共同优点是保暖性能好、重量轻。

红灯

冬天洗澡别用太热的水



建议洗澡时用稍热的温水（与体温接近），如果洗澡时间过长、洗澡水过热，会导致身体皮脂膜被破坏，锁水功能降低，皮肤干燥得更厉害。洗完擦干后立即涂上身体保湿霜，尤其是小腿、胳膊等容易干燥起皮的地方。另外，冬季最好少穿化纤衣物，否则也会加重皮肤干燥。

一条旧毛巾这样伤害你



毛巾用一段时间后，就算经常洗也免不了变黄变硬。每天用这样的毛巾洗脸，除了皮肤刺痛，甚至可能长出色斑。正确使用：至少每3个月更换一次。毛巾要一人一条分开用，不同部位也最好不要共用。中性洗涤剂既能消毒，又能保持毛巾的柔软性。

生活资讯

持养老助残卡又享新优惠 可参与30多家老字号满减打折

□本报记者 盛丽

发卡行北京农商银行网点开卡存钱。后续使用此卡消费，即可享受全年的刷卡自动打折福利。

此次满减活动，除了聚德华天旗下的鸿宴楼、砂锅居、烤肉宛、烤肉季、峨嵋酒家、又一顺、曲园酒楼等老字号外，还有北京稻香村、庆丰包子铺、永和大王、大商超市天客隆、顺天府、吉野家、东来顺，全市近3000家商户为北京通一养老助残卡打折，后续会有越来越多的企事业单位为这张卡提供优惠折扣和福利。参与活动店面详情可咨询96156，也可关注“北京通养老助残卡服务中心”微信公众号进行在线咨询。



公告
北京市挑绣花厂工会委员会
工会法人资格证书（正本）京工
法证字第011140270号不慎遗失。
特声明作废
北京市挑绣花厂工会委员会
2019年12月19日

作废声明
北京福元保科技有限公司，注册
号：110108227867，不慎将营业执
照正、副本，税务登记证正、副
册（税务号：11010882106499001）及
组织机构代码证正、副本（代码号
820106499）丢失，特此声明作废。
清溪（上海）文化旅游发展
有限公司北京分公司（统一社会信用
证号：91110105MA019BF75Q）不
慎遗失营业执照正、副本，
特此声明作废。