



# 市红十字会发布猝死急救提示 救命神器 分布我市 14 个公共场所,市民可敲窗施救

记者 陈慧

日前,我市一男子打篮球突发心脏性猝死,抢救无效后离世,市民难免关心:遇到类似状况该如何开展急救?市红十字会提示,立即实施心肺复苏和尽早除颤,是避免发生心脏性猝死生物学死亡的关键。

除颤利用的自动体外除颤器(AED)被誉为心源性猝死的救命神器。目前,我市已在14个公共场所安装AED,分别为市行政中心(金城路25号1号楼2楼电梯旁和1号楼6楼电梯旁)、财税大楼(永富南路15号辅楼1楼)、市会议中心(金城路27号一楼右手楼梯上)、人力社保服务中心(东塔路189号大厅)、汽车西站(九铃西路1098号一楼大厅)、丽州商城(九铃东路3011号一楼服务台旁)、体育馆(城南路560

号主馆内)、实验学校(华丰西路59号生命体验馆内)、车管所(花园大道1011号一楼大厅)、公共卫生大楼(建设路71号一楼大厅)、舟山二村(村祠堂内)、西城街道办事处(办事处大厅)、市行政服务中心(金城路21号一楼大厅内),市民可在必要时敲窗取除颤器施救。

针对此次猝死事件,市红十字会特别提示,遇到患者突然晕厥情况时,应首先判断其是否有心跳呼吸,对其进行心肺复苏(CPR)并即刻寻找AED,按AED语音提示操作。须牢记:AED只能实施院前急救,入院就诊才能得到进一步治疗。

心肺复苏术是全球公认的第一救命术,也是市红十字会救护培训的关键项目。从2011年开始,市红十字会就在全市范围内开展救护普及培训和发证培训。包括其他急救培训,目前已经有

104590人参加普及培训,包括我市各救援队队员在内的18764人已参加发证培训,并获得红十字救护证,为急救提供技术支撑。

如果市民希望进一步学习救护知识,可联系市红十字会,参加救护普及培训或发证培训。

相关链接 猝死即为瞬间发生或距症状起始1小时内的意外死亡。大多数心脏性猝死的直接致死机制为心室颤动,而导致猝死的危险因素主要包括:大量吸烟、高血压、心脏肥大、过度肥胖、过度紧张的生活方式等。

很多人认为心脏性猝死是无法预料、无法避免的。其实不然,从医学的角度看,重视心绞痛、心悸、过度疲劳感或呼吸困难等预警信号,遵循健康的生活方式:如保持地中海式饮食习惯等,都可以防患未然,预防心脏性猝死。

## 怎样预防抑郁症?

### 10种状况需警惕

通讯员 杨欧

当今社会,抑郁症并不罕见,英国首相丘吉尔就曾深受抑郁症的折磨,并将这种感觉表达为:心中的抑郁像一只黑狗,一有机会就咬住我不放。

对普通人来说,抑郁患者所经历的持续情绪低落、快感缺失、兴趣减退等症状,会直接导致一个人的意志活动减退、活动水平下降、愉悦感和价值感的明显削减。

长远来看,会导致学校、社交、工作等各方面的功能下降,严重的甚至会导致消极念头的产生甚至自杀。

由此可见抑郁症带来的后果是无数人才、产能的损失和无数家庭的哀恸、破裂,社会影响极为深远。

国内外研究表明,抑郁症可以通过科学的手段预防的。第一、保持长期运动的好习惯,有研究表明,即使是低强度的运动也能降低各年龄段人群的患病风险。第二、面对生活中不可避免的心灵压力,学会用适合自己的方法调节心灵情绪。第三、主动社交、维持健康的人际关系。每个人在生活中都不应该是一座孤岛,每一个运作良好的社会支持系统能将抑郁症的风险降到最低,低质量社交的人群患抑郁症的概率远远大于一般人。

抑郁症带来的损失是如此的严重,早期的识别尤为重要,如果在生活中出现以下的情况,则需要提高警惕:1.人逢喜事而精神不爽。2.对以往的爱好甚至是嗜好都失去兴趣。3.生活变得懒散。4.长期失眠。5.思维、反应变得迟钝,感觉自己变笨了。6.总是感觉自卑、经常自责。7.记忆力下降,常丢三落四。8.脾气变坏,心不在焉。9.食欲不振。10.社交活动明显减少。

如果生活中亮起了这些警示灯,就要引起足够的重视。但也不必惊慌,自怨自艾,务必要向专业的精神卫生机构寻求帮助,比如我们永康市第三人民医院,会运用精准有效的治疗技术,为您摆脱抑郁症这只黑狗。

公益 心晴 支持热线  
13588612320(739320)  
每晚6:00-9:30

# 永康农民大讲堂 为企业传经送宝

记者 章芳敏 通讯员 周奕昊

近日,永康电大(永康市社区学院)邀请永康农民大讲堂讲师团成员吴火才老师走进浙江尤奈特公司,开展了一场主题为“治安管理处罚法与日常生活”的法律知识讲座。

邻居放任宠物狗半夜吠叫如何处理 夜深人静时搬走窰井盖致人损害责任如何承担 这些生活中常见的法律问题拉开了此次讲座的序幕,瞬间

吸引了在场听众的注意力。吴火才结合日常生动形象的事例,运用通俗易懂的语言和图文并茂的课件,从治安管理常见的行为定义、范围、治安管理处罚的种类及适用、治安调解、处理程序等内容作了详细的介绍。他着重阐述了身边常见的生活法律问题:如饮酒问题,朋友喝酒时要注意预防劝阻、通知、照顾、协助义务;交通问题,不得酒后开车;故意伤害行为、邻里和谐关系等法律问题。在座的听众还不时提出问题

互动,现场气氛热烈。

一位听众说:这场法律知识讲座带给我最大的收获是让我明白了“勿以善小而不为,勿以恶小而为之”的道理。不管是在生活还是在工作中,大家都应学法、知法、懂法、守法,运用法律知识来保护自身的合法权益。

本次讲座提高了大家对常见的法律问题了解和识别能力,增强了法律风险防范的意识,促进今后处理法律纠纷水平的提升。



## 绳采飞扬

11月30日,解放小学开展了“越跳越快乐”跳绳比赛和学生体质监测活动。

通过一分钟速度跳短绳、集体跳长绳等运动,让学生们充分体验了由传统体育项目带来的健康与乐趣。

通讯员 王锦涛 摄

# 几种主要经济林冰雪抗灾减灾技术

为了减轻冬季冰雪等极端气象性灾害对农业生产的影响,市农林局提供了几种主要经济林冰雪抗灾减灾技术。

柿树 (1)埋土防寒。临冻前,把能拉倒的1-2年生幼树向迎风面轻轻按倒埋成土堆,以不露枝、不透风为原则,埋后用铁锹轻轻拍实。(2)覆草压膜。不能压倒的幼树可在树下覆盖10-15厘米厚的麦草、落叶、绿肥等,撒15-20公斤有机粪肥,上再用土压实。(3)覆膜、缠膜。用地膜覆盖树盘,提高地温,同时用塑料膜将主干及主侧枝紧密地缠裹,抑制树体水分蒸发。(4)围埂挡风。在小幼树的西北方向距根40-50厘米处,堆围高50厘米左右的半圆形土埂,保护根颈,以免受冻。(5)喷保护剂。没有缠草、缠膜的幼树,临冻前喷布5倍石蜡乳化液、150-200倍羟基纤维素或聚乙烯醇等保护防冻剂2-3次,以封闭枝条、树干气孔,减少水分散失。

柚类:(1)熏烟防冻。根据天气预报,气温可能降至-4℃以下时,则提前

在柚园内堆积湿润的稻草、枝叶草皮等物,分层交互堆积,外覆薄层泥土,中间埋入一捆扎的稻草,以方便点火和出烟,每亩果园3-4堆,每堆15-20公斤,发烟堆分布在果园四周和内部,上风口烟堆多些,以利于烟雾向果园扩散。(2)树冠覆盖。对新栽的柚子幼树用3根小竹竿或杂木棍斜着交叉插在树冠滴水线外沿,然后在东、西、北3面用塑膜上下围住并扎牢,只在南边留个窗口通气、透光,到大地回春后拆除。(3)枝干包扎。在低温来临前,用稻草、破旧衣物等将主干和大枝包扎起来,尽可能包厚些,外用薄膜包紧,防止雨雪渗入,能很有效地保护枝干免受冻害。(4)树干培土或树盘覆盖。柚树不同部位耐寒能力不同,根茎进入相对休眠期最晚,越冬锻炼最差,抗寒力最低,因此应重点保护根茎部位。在低温来临前,或冰雪未融化时对树干进行培土,对防止树干冻害效果好,天气回暖以后扒开培

土,恢复原状。树盘覆盖是用稻草或杂草在树干周围铺一层厚度15-20厘米的草盘后,再用塘泥、沟泥或园内取土覆盖,使其保护树盘。(5)枝干刷白。用石灰和水混成匀浆,涂刷在树干上,也可以在石灰水中加入适量黄泥、硫磺粉、杀菌剂等涂刷。

花木 (1)搬移防冻。在育的种苗、盆花及部分年宵花卉、名贵花卉和绿化苗木,凡是能够入棚的都要做好入棚保温工作,及时覆盖好棚膜,防止冷空气的入侵。(2)清沟排水。及时做好圃地四周的清沟排水,降低田间土壤含水量,预防冻害和渍害同时发生。(3)覆盖保护。新育一年生苗木、芽苗和地被植物,应采取浮面覆盖稻草、遮阳网等措施防御冻害。有条件的可采用竹片弯曲做拱,覆盖塑料薄膜,做成小拱棚,以提升温度。用稻草或塑料薄膜包扎树干,对花木树防冻有明显的效果。

(市农林局 任立超 供稿)

厂房出租  
7580 花街 330 国道边有一幢 2308 m<sup>2</sup>,一幢 2706 m<sup>2</sup>,一幢 2810 m<sup>2</sup>。13506598501,698501

厂房出租  
7629 城西新区玉桂路 105 号 5000 m<sup>2</sup>,水电齐全。电话:13967454981

南都路空地出租  
7725 空地 5000 m<sup>2</sup> 出租 13506794823,664823

厂房出租  
7761 花川工业基地第二层 1700 m<sup>2</sup>,另有宿舍、办公室,可用电 100KW。15157976089,378898

长城仓库出租  
7764 工业区二楼 380 m<sup>2</sup> 15988572616,654616

桐琴厂房出租  
7768 桐琴工业区 5000 m<sup>2</sup>,另强化门整套设备转让 13506598650,688653

厂房出租  
7769 花街西大道,二层共 4420 m<sup>2</sup>。15397572559

厂房出租  
7779 石柱廊村 300 m<sup>2</sup>。13626792135,738597

总部办公楼转让  
7781,1000 m<sup>2</sup> 可出租 796892 永祥农庄转让

7781 环境好,可出租 708667

厂房出租或转让  
7790 西溪上坛工业区,占地 9000 m<sup>2</sup>,建筑 18000 m<sup>2</sup> 13777530033,650033

营业执照遗失公告  
7914 永康市智天科技有限公司遗失永康市市场监督管理局 2015 年 12 月 24 日核发的统一社会信用代码为 913307846936123402 营业执照(正本)声明作废。永康市智天科技有限公司 2018 年 12 月 8 日 声明

7914 永康市智天科技有限公司遗失中国建设银行股份有限公司永康支行核发的开户许可证 核准号:J3382001602503,声明作废。

声明  
7917 浙 GLG099 胡平广遗失华安保险商业险保单,保单号:6091684030220180000963,流水号:170000630942,声明作废。

营业执照遗失公告  
7922 永康市东城乡齐模具厂遗失永康市市场监督管理局 2014 年 7 月 1 日核发的注册号为 330784611201284 营业执照(副本)声明作废。永康市东城乡齐模具厂 2018 年 12 月 8 日 声明

7928 永康市石柱镇新店小学遗失中国农业银行股份有限公司永康市支行营业中心核发的开户许可证,核准号:Z3382000067601,声明作废。

声明  
7929 永康市唐先镇唐先小学遗失中国农业银行股份有限公司永康市支行营业中心核发的开户许可证,核准号:Z3382000069401,声明作废。

营业执照遗失公告  
7905 许加禄遗失永康市市场监督管理局 2016 年 3 月 4 日核发的注册号为 330784612137089 营业执照(正本)声明作废。许加禄 2018 年 12 月 8 日 声明

7910 永康市江南冬燕饭店遗失税务登记证(副本),浙税联字:36028119841130547201,声明作废。