

室内通风不好 带来很多病



室内环境污染带来的疾病,已成为全世界都必须面对的公共卫生问题。人的一生有80%以上的时间是在室内度过的,如果不能很好地处理室内空气问题,势必会危害到健康。

室内空气污染物是导致“病态建筑综合征”的主因。它包括头疼、眼鼻喉刺激、干咳、皮肤干痒、头昏恶心、难以集中注意力、疲劳和对气味过敏等。究其原因,主要是通风不够造成的,但这一问题常被大家忽视。

通风不好隐患大

室内通风不好还会带来哪些健康问题?相关

专家介绍,首先是甲醛,木质家具、黏合剂、油漆等都会释放它,从而导致眼睛和呼吸道有刺激感,还会诱发哮喘,甚至致癌;其次是霉菌,通风不畅会导致空气湿度过大,建材更容易滋生霉菌,由此导致过敏或哮喘。另外,通风不好还会导致空气中的二氧化碳、尘埃、皮屑、尘螨等有害物质增多,氧气减少,危及健康,呼吸道疾病也会高发;而厨房油烟中含有许多有害身体的物质,在通风差的情况下,煤气燃烧产生的一氧化碳和氮氧化物浓度远远超过空气质量标准限值,这样的浓度必然会

造成对人体的危害;长期在密闭空调环境中工作的人,还常常会感到烦闷、乏力、嗜睡、肌肉酸痛,工作效率明显下降,患上空调综合征。

小窗房间有对策

因此,远离以上健康问题,一定要开窗通风,保持室内空气清洁。上班族一般可以在早晨上班前、下午下班后或者中午阳光好的时候进行通风换气。可采用交替通风的办法,即先让一个房间开窗通风,30分钟后关上窗户,再开另一房间的窗户通风。

特别提醒卫生间没

有窗户的家庭,一定要警惕通风不好疾病来找。无窗卫生间首先要安装一个功率大、性能好的排气扇,在如厕时不仅要全程开着排气扇,上完厕所最好再多开一会儿。其次,卫生间里纸篓最好是密闭的,而且每天都要清理,防止细菌繁殖。最后冲洗便池时,要将马桶盖盖上,防止产生气溶胶,造成室内污染。可以在室内放置一些有净化空气能力的绿植,比如吊兰、芦荟、白掌、文竹、绿萝等,既美化环境,又可以吸附空气中的有害物质,正好一举两得。

(王文)

家有妙招

窗帘布 多久洗一次才健康

作为家居装饰的重要成员,窗帘的作用除了可以保护隐私、调节光线,还能让家变得温馨、时尚。但很多人却忽略了清洁,一挂就是一年,有的家庭甚至两三年都不洗一次。

窗帘离窗口最近,外界的灰尘最先到达窗帘。如果长年累月悬挂不清洗,上面沾染了大量的灰尘及尘螨,尤其是颜色深的窗帘,如果室内通风差,或者墙面潮湿,还容易滋生霉菌或其他细菌,这是室内空气质量差的重要原因。

因此建议,隔一两周就用干净的湿布擦去窗帘上的灰尘,尤其是家里有孩子或宠物的家庭,要坚持半年彻底清洁一次。窗帘可以直接放在洗衣机里洗,也可以干洗,洗后放在阳光充足的地方晾晒后再用,或者直接挂好,不但方便晾干,还是免费的空气“加湿器”。记住千万不要把窗帘放在洗衣机里脱水或烘干,容易造成窗帘变形。如家中有呼吸道疾病或其他传染性疾病的人,清洗窗帘时,最好先消毒。

在窗帘材质的选择上,最好不要选棉质窗帘,因为棉质较柔软,更容易吸附脏物,建议选择化纤材质、透气性较好的窗帘。其次,窗帘的样式不要过于繁杂,越简单越好,繁琐的窗帘不但有窗纱和窗帘,还有窗幔和一些装饰物,很容易聚集灰尘颗粒和细菌,而这些物质又是引起哮喘、咳嗽等疾病的罪魁祸首。

最后提醒,买了新窗帘后不要马上就挂起来,最好清洗一次再用。因为新买的窗帘里含有清洁剂和阻燃剂,会释放甲醛,对人体健康不利。



计生在线

积极做好依法行政工作

莱州市夏邱镇计生办在计划生育依法行政工作中,坚持“四个加强”,收到明显成效。

一是加强信访网络建设。建立健全全镇信访工作网络,成立了以镇计生办副主任为组长的信访工作领导小组,在各管区设立信访工作组,村配备兼职计生信访员,层层落实人员、责任。同时,包片入户,及时掌握可能造成上访的苗头性问题,靠上专人及时化解,将问题消灭在萌芽状态。二是加强计生队伍依法行政建设。为提高全镇计生干部执法水平,除开展专门业务培训外,每月例会采用以会代训的形式,从法律法规、优质服务、工作水平、依法行政等多方面,全方位对计生专职人员进行系统培训,提

高了全镇计生队伍的依法行政水平。三是加强服务质量。为方便广大育龄群众,镇计生办开设了便民服务室,24小时专人值班,将查环、查孕、妇科病防治,流动人口办证与审批,服务手册办理,新生儿落户等涉及计生方面的问题,全部在便民服务室一次性办理,大大方便了育龄群众,受到群众好评。四是加强对违规行为的排查。对各村计划生育合同化管理工作进行拉网式自查、自纠,对不符合依法行政的内容进行更新。同时,认真清理计划生育收费项目,做到不应收的款坚决不收,坚决杜绝收取任何形式的押金、保证金,确保育龄群众的合法权益。同时,利用公开栏将计生政策和计生法律法规全部进行公开。

姜晓风

建立五大长效机制

莱州市夏邱镇围绕“夯实基础工作,突出利益导向,深化优质服务”的发展思路,建立健全各项制度,推进了计生工作的开展。

一是统筹协调职责化。首先,强化了目标责任制。镇党委、政府把计划生育作为各村和单位综合目标考核的重要内容,列为单项目标考核,实行工作例会和“一票否决制”,对未完成基本任务的予以通报批评,对倒数一、二名的予以黄牌警告,限期整改。其次,实行包点责任制。所有包点人员和党委、政府签订了目标责任书,并制定了具体的考核奖惩办法。二是依法管理程序化。建立健全了依法行政责任制,加强行政执法监督,开展便民维权活动。开展流动人口信息协查工作,为返乡外出

务工人员开展了“关怀关爱、促进和谐”主题宣传活动。三是服务质量标准化。加强服务站建设,对各村计生专职人员进行培训,要求发放服务卡,建立服务队、组织服务网,建明白账。各村开展了“避孕药具方法指导上门、术后随访上门、避孕药具免费发放上门、人口计生科普资料上门”。四是利益导向多元化。认真开展奖励扶助调查验收工作,落实独生子女父母奖励。五是村民自治化。健全计生协会、村民议事会等自治组织,村计生专干公开竞聘上岗。建立健全村级计生重大事项民主讨论决定、公开和民主评议等基础制度。制定具有操作性工作措施,村计生专干的报酬待遇不得低于村主要领导的80%。

姜晓风

强力搭建三民服务平台

近年来,莱州市夏邱镇通过搭建“为民、亲民、富民”的“三民”工作平台,着力打造“人文型、关爱型、惠民型”计生,使科学、文明、进步的婚育新风吹进千家万户。

搭建“为民”服务平台,打造“人文型”计生。自2008年以来,先后投资几十万元,用于添置设备和整修镇计生服务站,确保了计生服务站结构合理。目前,该镇计生服务站和镇卫生院联合,建立了设有化验、门诊、优生优育门诊、治疗、妇检、男性门诊、康复等10余个科室的服务中心,为更好地服务于育龄群众提供了可靠的保障。

搭建“亲民”服务平台,打造“关爱型”计生。夏邱镇计生办从拓宽服务渠道丰

富服务内容入手,以面向育龄群众,面向日常管理与服务为切入点,在把育龄人群分为新婚夫妇、符合政策孕妇、避孕节育术后人员、服用药具避孕人员、节育手术并发症患者六类人群的基础上,紧扣“问、查、讲、记”四个环节,针对不同的对象,确定不同的服务内容。

搭建“富民”服务平台,打造“惠民型”计生。按照“沿路走、连成片、串成线”的调整规划,夏邱镇积极挖掘农业结构调整的潜力,使全镇农业结构调整向规模化、产业化、区域化、标准化的方向发展,形成了林果、瓜菜、畜牧业养殖、石材加工四大产业带,有效促进了计生“三结合”帮扶工作由“救济型”向“创业型”转变。

姜晓风

全力打造阳光计生工程

莱州市夏邱镇计生办在全镇计生系统开展了以完善人口和计划生育政务公开、民主评议、社会监督为重点,以实行“阳光管理”、“阳光服务”、“阳光维权”为主要内容的“阳光计生行动”,让权利在阳光下运行,着力解决突出问题,有效防治不正之风,以不断提高镇村两级依法管理和优质服务水平。

一是实施“阳光管理”。以政务公开为载体,全面推进依法行政。自去年以来,在全镇所有的行政村全面公开人口计生部门职责、办事程序、监督电话等并做出服务承诺,积极推进人口和计划生育行政权力公开透明运行。二是开展“阳光服务”。坚持做到送政策上门、

送服务上门,送避孕药具上门,切实保障广大育龄群众的合法权益。发放便民服务卡,随时解答群众提出的有关计生政策法规、技术服务、优生优育、避孕节育、奖励扶助、流动人口管理服务等问题,为群众办实事、办好事。三是推进“阳光维权”。为进一步畅通群众诉求渠道,开通了“阳光热线”,设立了征求意见本,投诉信箱,实行领导信访轮流值班制度,方便群众咨询、投诉和反映意见建议,提高工作质量和效率。推行限时办结制和首问负责制,增强监督维权实效。完善监督员制度,积极聘请育龄群众代表和社会各界人士担任行风监督员,以便随时接受社会监督。

姜晓风

三个结合力促节育措施落实

莱州市夏邱镇计生办、计生协会采取三个结合办法,力促节育措施落实,收到明显效果。

一是科学管理与随访服务相结合。镇计生办对各村需落实措施对象进行动态管理,逐一掌握。及时更换措施落实人员名单,每月将期内生育人员名单逐村清理,作为当月工作任务的主要内容之一下发到各村计生协会会员手中,由会员联系数名育龄群众和计生办的技术人员一道上门随访,宣传有关避孕节育和生殖健康知识,并督促相关人员在规定时间内在计生技术人员的指导下,根据自身的状况及时落实一项有效的避孕节育措施。二是及时指导育龄群众选择以长效为主的避孕节

育。以集中培训与个别指导相结合,提倡个别指导为主。该镇对产后需要落实避孕节育措施的对象,由村计生协会牵头,会员组织自己的联系人利用村人口文化大院进行集中培训,让群众在充分了解各种避孕节育措施的特点后,选择适合自身需要、安全有效的避孕方法。三是分片负责与重点人员相结合。镇计生办、计生协会工作人员实行分片负责制,每人负责一个片的计生工作,指导督促所包村避孕节育措施的落实情况,对落实长效避孕节育措施有困难的夫妇,进行重点随访,及时了解情况,分析原因,开展有针对性的避孕节育科普知识宣传和心理疏导,使其自觉落实长效避孕节育措施。

姜晓风

“四到人”措施力保信息核查质量

近期,莱州市夏邱镇为全面做好信息核查工作,在加强领导、逐级培训的基础上,落实“四到人”措施,力保信息核查工作质量,促进了该项工作的开展。

一是工作责任落实到人。该镇将上级计生部门反馈的育龄妇女错误信息下载后,通过认真整理,以村居为单位予以下发,并落实村居主要负责人、计生专职人员和镇包村工作人员工作责任,限期完成育龄妇女错误信息核查工作任务,为提高统计工作质量提供了有力的责任保障。二是信息核查见到人。该镇要求,工作人员在核查信息时要深入村户,尽可能地见到本人,并与其本人身份证、户口簿、生育证等有效证件认真核对,及时纠正错误信息;对因特殊情

况不能与本人见面的,要通过电话、传真等方式与其本人联系,确保已婚育龄妇女计生信息准确无误。三是个案调度通报到人。将全镇育龄妇女错误信息核查工作列入计划生育经常性工作备案销号的重要项目,对各村居育龄妇女错误信息核查进展情况进行一天一调度,两天一通报,直接调度通报到每一个案人员。四是责任奖惩兑现到人。将各村居育龄妇女错误信息任务进行量化,对各村居主要负责人、计生专职主任和镇计生包村人员在规定时间内完成信息核查工作情况较好的,分别对相关责任人给予一定经济奖励,对工作完成情况较差的,对相关责任人给予一定经济处罚。

姜晓风

