

# 市民素质高一分 城市形象美十分

## 文明健康绿色环保生活方式

公筷公勺，拒食野味，合理点餐，剩菜打包  
文明养宠，清洁环境，垃圾分类，精准投放  
文明旅游，守序讲礼，杜绝酒驾，排队候车  
简约适度，循环利用，低碳出行，公交优先  
文明过节，抵制迷信，崇尚拒奢，破除陋习  
爱护设施，听从引导，文明上网，抵制谣言  
科学饮食，规律作息，与人沟通，自我调适



## 疫情防控

- ◆莫大意，个人防护莫放松。
- ◆勤洗手，用肥皂或洗手液 + 流动水洗手，揉搓时间不少于20秒。
- ◆戴口罩，随身携带口罩，需要时及时正确佩戴。
- ◆常通风，保持环境清洁，经常开窗通风。
- ◆少聚集，非必要不到人群密集的场所。
- ◆一米线排队，付款、交谈、运动、参观时，要保持一米以上社交距离。
- ◆打疫苗，接种疫苗是有效防护手段，要积极配合疫苗接种。
- ◆不恐慌，健康信息要关注，正确获取不糊涂，不信谣、不传谣。



## 文明餐桌

勤俭节约、爱惜粮食，居家按需备菜，外出按需点菜，积极践行“光盘行动”。

积极践行文明餐桌新理念，养成使用公筷公勺新风尚。家庭用餐和外出用餐时，主动使用公筷公勺。



## 急救救护

### 心肌梗塞

急性心肌梗塞发病突然，但大部分病人发病前1-2天或更长时间有胸痛、恶心、呕吐、大汗、乏力、运动时心慌、气短甚至牙疼等先兆症状。出现上述信号，应立即就医检查，并绝对卧床休息。发病时，应及时拨打120，撤枕平躺，服用硝酸甘油，及时手术。



### 扭伤、烫伤

#### 扭伤

在扭伤发生的24小时之内，应用冰袋冷敷。将受伤处用弹性压缩绷带包好，并将受伤部位垫高。24小时之后，换为热敷以促进血液流通。

#### 烫伤

烫伤后，立即在流动的水下冲洗或冷敷，如果烫伤面积较大，伤者应该将整个身体浸泡在放满冷水的浴缸中，若伤情未缓解，应及时就医。

### 溺水

将溺水者拖出水面，清除掉口、鼻中杂物，保持呼吸道的通畅。如果呼吸、心跳已停止，立即做口对口的人工呼吸，并且进行胸外心脏按压。