

蚌埠汽运集团

切实做好暑运、汛期及高温天气下的安全管控工作

为深入贯彻落实习近平总书记关于安全生产和防汛抗旱工作重要指示精神,进一步做好近阶段暑运汛期及高温恶劣天气运输安全生产工作,蚌埠汽运集团综合考量多管齐下,全力做好近期企业安全保障工作。

做好高温天气安全管控

根据集团公司党委工作部署安排,深入吸取广州天河客运站充电车辆发生火灾事故教训,要求司属各相关单位快速响应、立即行动,全面开展隐患排查,完善风险清单台账。各相关单位强化对高温天气下车辆充电桩区域设施设备、消防器材维护保养情况开展自查自纠,同时召开充电桩专题会议,

对夏季高温天气充电桩安全操作规程和消防安全进行专题培训。强化高温天气下对驾驶员和一线员工的身心健康关怀,及时送去防暑降温用品,合理安排户外作业时间。按照工作部署要求,继续做好对司属单位高温天气下安全生产、值班值守、夜间充电、消防安全等工作开展专项“夜查”,做到不松懈不间断。

做好防汛抗旱安全保障

为深入贯彻“习近平总书记关于防汛抗旱、抢险救灾重要指示精神”,蚌埠汽运集团印发《关于做好汛期安全生产和防汛抗旱抢险救灾工作的通知》,召开专项部署会,集团公司领导牵头业务骨干落实24小时应急值班值守。要求司属各单位一是要提高思想意识,压实工作责任;二是紧盯重点环节,强

化双重机制;三是要加强应急管理,提升处置能力;四要加强对工作开展情况报送管理。防汛抗旱任务期间重点做好营运客车及房屋设施安全检查、点检应急物资和保障车辆、加强应急值班值守、应急处置教育培训、关注气象信息和路况信息、确保畅通生命通道等安全保障措施工作。

强化暑运安全生产管理

针对暑期昼长夜短、天气炎热、驾驶员容易疲劳的特点,蚌埠汽运集团切实加强旅游包车、客运班线的重点监管。稳妥有序开展线路安全风险评估,强化源头安全风险管控。各经营单位合理制定运输计划,控制夜间运行时间,严格按照规定配备驾驶员,保障驾驶员合理休息时间,规范开

展驳接运输或严格执行凌晨2点至5点停车休息制度。集团各客运站同时严格落实“三不进站、六不出站”要求,按规定落实实名制管理制度,严格按照《道路客运车辆禁止、限制携带和托运物品目录》,做好旅客行李物品、行李舱托运行物的源头安检,严防违禁物品进站上车。

加强恶劣天气应急避险处置

蚌埠汽运集团按照上级工作要求和部署,积极响应做好恶劣天气应急和安全保障工作,召开集团公司御防第3号台风“格美”工作调度会,第一时间与气象、公安、高速、应急等部门联动,加强信息共享并发布预警,及时做好防灾避险工作。

同时针对性地对驾驶员和员工开展恶劣天气下应急避险、自救的教育和培训,要求行驶途中确保驾驶员和乘客全程系好安全带。车辆动态监控系统加强收集和关注气象路况信息并及时向驾驶员和经营单位发布,为安全行车全方位保驾护航。

工作亮点

“家校班车”真方便



近日高一新生入学报到,怀远城乡公交公司组织志愿者来到怀远

一中新校区,宣传公司“家校班车”业务。自2023年推出“家校班车”业务以来,共开通了5条专线,为怀远一中、荆涂学校150余名学生提供早、晚接送服务,每名学生每学期乘车费用900元,优惠的价格、优质的服务受到广大学生家长的一致好评。

“瑞青甄选”受欢迎

长途汽车中心站紧紧围绕企业转型发展、强化风险辨识管控、进一步提升提质增效等目标要求,通过提升服务质量、降本增效、扩大三产经营等措施提高生产经营效益。2024年瑞青乐购为了扩大发展,规范化经营成立了注册了“瑞青甄选”商贸有限公司,在巩固发展好原有四个乐购群客户业务同时,计划充分利用端午、中秋、春节等传统假日以及每年夏季送清凉等慰问活动,积极开拓市场、联系客户,进一步扩大“瑞青甄选”商品的知名度和销售范围。目前已发展国控、市总工会、交控、



交通检测中心、水投、百大宝龙店、联通公司等单位,开展团购活动推介推广。

安全带=生命带

旅游公司持续开展安全带使用专项整治工作,按照集团公司统一部署,旅游公司结合工作实际,首先召开全体驾驶员安全工作专项整治大会,以此提高驾驶员安全意识。并以“安全带就是生命带”作为安全

宣传主题,开展形式多样、深入车厢的各类宣教活动,确保安全带使用符合规定。同时以“安全生产月”等各项安全生产宣传活动为契机,持续深入开展安全带使用专项整治工作。

汽运集团温馨提示: 夏季出行要注意防暑降温,出行前可以查询微信公众号“蚌埠汽运”做好出行规划。

编辑:陈祺 刘焱 校对:刘昭义 张学鸿

健康园地

结直肠癌化疗前后需要注意什么吗?

□黄孟芹 安徽医科大学附属合肥医院(合肥市第二人民医院)血液肿瘤科

结直肠癌是日常生活中常见的恶性肿瘤之一,尽管该疾病具有较高的致死性,但早期发现并接受治疗的结直肠癌患者,其生存率可以显著提高。目前,结直肠癌的临床治疗遵循个体化原则,即依据患者的年龄、身体状况、肿瘤病理类型及侵袭范围等因素,制定针对性的治疗方案。对于早期的结直肠癌患者以外科治疗为主;对于已经步入中晚期的结直肠癌患者,无论是进行结直肠癌手术,化疗是必不可少的手术。这可能会让部分患者家属感到疑惑:为何在接受了结直肠癌手术,仍需进行化疗呢?

从结直肠癌的临床治疗角度来看,手术治疗虽然是应对该疾病的有效方法,但部分患者可能因病情或其他因素而无法实现根治性手术,术后仍面临较高的复发和转移风险。化疗,通过全身或局部应用化学药物来杀灭肿瘤细胞,从而增强手术治疗的

整体效果。

在进行结直肠癌化疗前,患者和家属需要注意以下几点:

1.完善相关检查

结直肠癌患者在接受化疗前,进行全面的机体功能检查是至关重要的。这些检查包括常规检查和特殊检查,如血常规、肝肾功能检测、心电图以及心脏彩超等,旨在确保患者的血细胞计数和脏器功能处于能够耐受化疗的状态。通过这些检查,临床医师能够更准确地评估患者的身体状况和具体病情,从而制定出针对性的化疗方案。这样不仅能提高化疗的有效率,还能最大限度地减少副作用,确保患者获得最佳的治疗效果。

2.休息时间充足

结直肠癌患者在接受化疗前,应确保每日睡眠时间达到基本要求,避免过度劳累和过度熬夜,良好的休息状态有助于防止因精神疲劳和身体机

能处于亚健康状态而影响化疗效果,从而确保患者能够以最佳的身体状态迎接化疗治疗。

3.饮食清淡健康

患者在接受化疗前,应避免食用刺激性或难以消化的食物,转而选择清淡且易于消化的食物,同时注重营养的均衡搭配。不要暴饮暴食,应根据自身的食欲状况适量进食,采取少食多餐的方式,以减轻肠胃负担,防止因饮食不当而引发不良症状,进而对化疗产生不利影响。

4.减轻心理压力

结直肠癌作为当前致死率较高的恶性肿瘤之一,患者在确诊后往往会面临巨大的心理压力和负面情绪,这些负面情绪严重阻碍了治疗进程,因此,患者在接受化疗前至关重要的一步是构建良好的心理状态,积极配合治疗。当出现负面情绪时,应及时寻求途径进行表达和宣泄。同时,认识到情绪管理对于治疗的重要性,保持积极乐观的心态,能够有效减轻化疗带来的不良反应,从而提升整体治疗效果。

5.其他化疗前的注意事项

结直肠癌患者在接受化疗前,应明确告知医生正在服用的药物,包括营养剂和保健品,防止与化疗使用的药物产生相互作用,影响化疗效果。并且临床上所有使用的化疗药物都会刺激静脉血管,容易导致静脉炎的产生,若患者条件允许,可以在首次化疗前进行PICC置管,预防化疗药物刺激引发静脉炎。除此之外,化疗药物还可导致口腔溃瘍,因而在结直肠癌化疗前都应保持口腔清洁。并且化疗还会导致脱发,患者在接受化疗前,可提前准备假发。同时对于化疗前检查出身体状况较差、处于妊娠期的妇女、血

液检查及脏器功能明显异常的患者均不建议化疗。

化疗作为当今治疗恶性肿瘤中不可或缺的一种辅助手段,尽管其给药方式多为静脉输液或口服,看似简便,但实际上伴随着一定的风险。化疗药物在发挥治疗作用的同时,也会对人体产生诸多不良反应,给患者带来诸多挑战。那么结直肠癌化疗后,又有哪些注意事项呢?

首先,要关注饮食健康,结直肠癌患者在化疗后应选择清淡、易消化且富含营养的食物。由于化疗药物常伴随呕吐、食欲下降等副作用,患者应增加新鲜蔬菜、鱼类、水果等食物的摄入。同时,务必避免摄入生冷、油腻、辛辣等刺激性食物,以免引发腹泻、腹痛等不适,加重肠道负担及胃肠道副反应,影响化疗效果及后续治疗进程。

其次,培养并维持良好的生活习惯至关重要。化疗后,患者身体较为虚弱,易感染,因此需确保居住环境干净、整洁、通风良好,并定期对常用物品进行消毒。此外,患者还应注意个人保暖,以防感染,促进化疗后的恢复。

再者,关于日常药物使用,患者必须严格遵循医嘱,正确、适量地使用药物,避免过量或擅自停药。同时,要警惕化疗药物与其他药物的潜在相互作用,以防产生不良后果。

最后,定期复查是确保患者健康、监测病情、预防复发的重要措施。患者家属应定期陪同患者前往医院完成相关检查,一旦发现身体有异常症状,应立即向医生报告,以便及时采取措施。总而言之,在化疗过程中不可避免地伴随着化疗药物相关的毒副作用。因此,在多疗程的化疗期间,无论是化疗前还是化疗后,结直肠癌患者都应深入了解并遵循相关注意事项,掌握化疗知识。这不仅能有效缓解化疗药物带来的不适症状,还能确保化疗效果的最大化,加速患者的康复进程。

如何识别焦虑、管理焦虑,助力美好生活

□汪莲籽 芜湖市第四人民医院临床心理科

随着生活节奏的日益加快,越来越多的人感受到了焦虑的情绪。正常的焦虑是人们对于潜在威胁的自然反应,有助于提升警惕性并促使我们及时应对挑战。然而,当焦虑情绪变得过度、担忧变得不合理且持续时间较长,显著影响到日常生活和工作时,就需要我们高度关注并采取干预措施。本文将具体介绍如何识别焦虑,管理焦虑,从而避免焦虑对身心健康造成不良影响。

一、焦虑及其表现

焦虑一词含义广泛,它既可指代一种情绪状态,也可指症状、心理状态或是一种精神障碍。

1.焦虑情绪:是人们在应激状态下的一种正常情绪反应,表现为内心紧张不安,预感到潜在的不利情况,这是人体自然的防御性心理反应。例如,面对重要考试或比赛时,人们可能会出现紧张、害怕、心率加快、呼吸急促等心理与生理反应,并主动采取措施以减轻焦虑,这种反应有助于应对挑战,通常无需特别处理。

2.焦虑症状:指的是在无明显外界刺激或刺激与反应不相称的情况下,出现的持续性焦虑情绪。这种情绪状态显著影响个体的日常生活、社交、学业、职业等功能,并带来痛苦,需要及时的心理关注与干预。焦虑症状表现为精神层面的提心吊胆、恐惧和忧虑,以及伴随的生理症状如心悸、气短、胸闷、口干、出汗、肢体颤抖、坐立不安等。

3.焦虑障碍,又称焦虑症,是一组以焦虑症状为主要临床表现的精神障碍的总称,包括惊恐障碍、广泛性焦虑障碍、社交焦虑障碍等。这类障碍需要积极的医学治疗。最新研究显示,焦虑障碍是我国成年人中最常见的精神障碍之一,终生患病率高达7.6%。其发病年龄通常较早,80%-90%的患者在35岁以前发病,高峰年龄集中在10岁-25岁。此外,焦虑障碍的共病率

较高,特别是与抑郁症的共病,症状更为严重,病程易慢性化,社会功能损害重,自杀风险高且预后较差。

二、如何识别焦虑

1.识别焦虑的症状表现 焦虑通常伴随着一系列复杂的身心反应,包括但不限于:持续的紧张感、对未来事件的过度担忧、睡眠障碍、易怒情绪的频发、注意力难以集中、肌肉紧张甚至疼痛、呼吸急促、心悸不适以及消化系统问题。这些症状可能单独存在,也可能多个同时出现,且其程度因个体差异而异。

2.区分正常焦虑与病理性焦虑

区分正常焦虑与病理性焦虑的关键在于评估焦虑的现实性、持续时间和对个体生活的影响程度。正常焦虑是人们对于潜在威胁的自然反应,它通常是短暂的,具有明确的现实基础,并且个体能够通过自我调整来减轻或缓解这种焦虑。相反,病理性焦虑则表现为焦虑情绪的过度、担忧内容的不合理以及焦虑状态的长期持续,这些特征严重干扰了个体的正常生活和工作,对心理健康和社会功能造成了显著的不良影响。

三、焦虑的管理策略

1.调整心态,接纳正常焦虑情绪

焦虑作为一种正常的情绪体验,其实有其积极作用,它能促使我们积极行动、充分准备,以更好地应对生活中的压力。面对正常的焦虑情绪,我们应保持接纳的态度,学会拥抱生活中的不确定性,因为这正是生活的常态。

2.进行认知重构

认知重构是调节焦虑情绪的重要步骤。在此过程中,我们需要审视并挑战那些导致焦虑的消极思维模式,如“我必须完美无缺”或“一旦出问题,后果不堪设想”等。通过将这些不合理的观念替换为更加合理、现实且积极的想法,如“我能在错误中学习并成

长”或“失败是通往成功的重要基石”,我们可以更有效地降低焦虑感。

3.实施放松训练 放松训练,包括深呼吸、冥想、渐进性肌肉松弛以及瑜伽等方法,有助于身体达到松弛状态,从而减轻焦虑引起的生理反应。建议每天抽出几分钟时间,选择一种或多种放松训练进行练习,以提升自己的抗焦虑能力。

4.保持规律作息与坚持运动 良好的作息习惯对于管理焦虑至关重要,确保每天获得充足的睡眠是关键。此外,定期参与运动,如散步、游泳、健身操等,不仅能缓解焦虑情绪,还能释放工作与生活压力,改善心情。

5.积极行动与培养兴趣爱好

对于容易感到焦虑的人来说,培养兴趣爱好如阅读、绘画、听音乐等,能带来心灵上的愉悦与满足。同时,参与适合自己的娱乐活动和社交活动,也有助于改善焦虑状况。通过积极行动和丰富的生活体验,我们可以更好地应对焦虑情绪。

6.寻求专业评估与治疗

当我们感到焦虑情绪难以自我调控,或出现明显的身心症状导致痛苦体验时,应及时前往医院进行专业评估。因为焦虑情绪可能与其他躯体疾病或精神心理疾病相关联,需要详细检查以明确诊断。抗焦虑药物能在短期内缓解焦虑症状,而联合心理治疗、物理治疗等综合治疗方法,则能取得更好的治疗效果。

总之,尽管焦虑可能引发诸多不利影响,但通过精准识别、科学管理和秉持积极的生活态度,我们不仅能够有效地缓解焦虑情绪,还能将其转化为促进个人成长与发展的强大动力。

