志愿服务中心 2020 年 2 月活动预告

月份	便民服务	承办单位	内容说明	备注
2日	美发沙龙	Benson美发沙龙	为社区居民提供更好地美发造型服务	9:00-11:00
	手机指导	中国联通天目西营业厅	为社区居民提供手机使用指导服务	9:00-11:00
10日	中医针灸	华魂中医诊所	为社区居民提供中医咨询服务和针灸疗效体验	12:30-15:30
	家庭健康	社区卫生中心	为社区居民提供血压监控等卫生服务及主题咨询	12:00-13:00
	法律咨询	濠东、霖昂、盈科	为社区居民提供婚姻家庭、房屋财产、劳动保障、社区治理等法律咨询服务	12:30-15:30
	手机指导	中国联通天目西营业厅	为社区居民提供手机使用指导服务	14:00-15:00
20日	爱牙护齿	爱齐易	为社区居民提供护牙、爱牙、预检等专业咨询服务	12:30-15:30
	手机指导	中国联通天目西营业厅	为社区居民提供手机使用指导服务	14:00-15:00
	安全宣讲	市场监管所	为社区居民提供食品、药品、消费、特种设备、金融防诈骗等安全性咨询服务	14:00-15:30
	法律咨询	濠东、霖昂、盈科	为社区居民提供婚姻家庭、房屋财产、劳动保障、社区治理等法律咨询服务	12:30-15:30
25日	扶贫义卖	静扶	为扶助贫困区域的农产品义卖活动	10:30-13:00
	自闭义卖	湛蓝公益	为关爱自闭症青年就业、扶持、培训的商品义卖活动	10:30-13:00

社区联讯

街道开展烟花爆竹安全管控

为做好元旦、春节期间社会面防控、社会稳定、安全生产、烟花爆竹安全管控、城市安全运行等各项工作，街道成立烟花爆竹安全管控工作领导小组，制定了 2020 街道烟花爆竹安全管控工作方案。

2019 年 12 月 27 日上午，街道平安办组织召开 2020 年元旦春节烟花爆竹管控工作会议，街道平安办、相关职能部门及居民区负责人参加了会议。会上，街道根据实际安排部署了 2020 年元旦春节期间社会面防控及烟花爆竹管控工作，要求大家在思想上要高度重视，把元旦春节期间社会面防控工作作为一项重要任务来抓，按照要求做好巡查驻守工作；同时要重视安全隐患，做好冬季防火的宣传工作，严守安全底线，并为巡查值守人员准备好后勤保障工作。

12 月 31 日晚，各居民区按照“目标不变、标准不变、措施不变”的要求，组织平安志愿者准时上岗，配合社区民警开展居民小区、主要道路的巡查工作，确保辖区内“零燃放”、烟花爆竹引发“零火灾”。

（平安办）

沪上公园这些花展活动等你来

新年新气象，近期沪上各公园有哪些好玩好看的？市绿化市容局说，沪上公园的特色活动有迎春花展、水仙雕刻展区竞赛、第四届酢浆草品种展、生肖民俗系列活动等。

■ **上海植物园**

活动：“鼠你有花头”上海植物园年宵花展
时间：1 月 17 日 –2 月 16 日
地点：上海植物园展览温室（一）、展览温室（二）

■ **上海动物园**

活动：1：“金鼠迎春”生肖民俗系列活动
时间：1 月 25 日—1 月 30 日
地点：科学教育馆
简介：写春联、学剪纸、猜灯谜等以鼠为主题内容的传统民俗和“可爱鼠精灵”“猫和老鼠时装秀”等科普互动小游戏。游戏之后还可以参观可爱的“小型宠物鼠展览”（展览至 2月 8 日）和“鼠年趣味科普展”，以进一步了解与“鼠”相关的各种知识。

活动 2：“鼠年话鼠”游客自主探索活动
时间：1 月 25 日—1 月 30 日
地点：园区
简介：游客自主探索”活动是结合园区展出的与鼠相关的动物（如儿童动物园海狸鼠临展、乡土动物区豪猪等）、展区科普设施以及专题版面内容而开发设计的“。游客只要完成任务和答题即可领取小奖品。

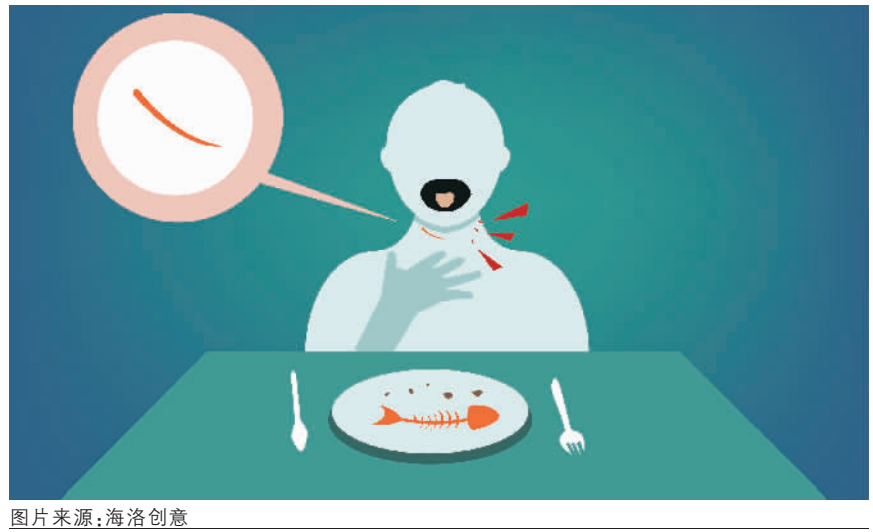
■ **真如公园**

活动：迎春蜡梅展
时间：1 月 10 日 –2 月 16 日
地点：普陀区大渡河路 1894 号
简介：本次将展示 59 个品种千余株蜡梅和 70 余盆桩型蜡梅盆景、4000 余盆时令花卉。

（上海发布）

健康天目

鱼刺卡喉怎么办？



图片来源：海洛创意

发生鱼刺卡喉时，首先我们要保持冷静，确定真的鱼刺卡在喉咙之后，立刻要停止继续进食，并且不要做吞咽的动作，以免让鱼刺扎得更深。民间有很多卡了鱼刺后的急救方法，但是很多是不科学的。

用米饭或者馒头顺下去。这个方法不仅有可能导致鱼刺卡得更死，划伤器官、严重的甚至会导致窒息。

用手或者筷子去抠。有些人会本能地用手或者筷子去尝试将鱼刺抠出来。其实，用手去抠有可能导致呕吐，严重的会将鱼刺转移到更深处。

大量喝醋。很多人认为大量喝醋有软化鱼刺的效果，但是要达到用醋来软化鱼刺的目的，需要长时间的接触和浸泡。而鱼刺卡在喉咙大量喝醋的短时间接触，基本没有效果。并且大量喝醋也会导致胃酸分泌异常，严重的甚至有可能导致胃穿孔。

大量喝水或者用力吞咽。这有可能导致鱼刺深入食道，加重病情。所以也是不可取的。

正确的方法是，如果鱼刺卡住的位置较浅，或者鱼刺较小，并且肉眼可见的话，立即用汤匙或牙刷柄压住患者舌头的前部分，在亮光下仔细查看舌根部、扁桃体、咽后壁等，尽可能发现异物，然后在明确的直视下，尝试用镊子小心将其取出。

如果鱼刺位置较深，或者是通过肉眼无法发现的话，建议大家不要自行尝试盲目取夹，应该及时去医院急诊，由医生取出。

最后提醒居民，在吃鱼的时候，不要一直讲话，要细嚼慢咽，不要与其他食物同时吃。

鱼刺祛除以后需要多吃蔬菜水果，禁食辛辣刺激食物，多吃流质饮食，保护黏膜利于修复。

（天目西路街道社区卫生服务中心）