

薄雷,不慎将太钢21宿舍M-1-1-5的全部购房手续遗失,特此声明。

田叶元,不慎将钢中路3号院太钢苹果苑宿舍14栋2单元21号的全部购房手续遗失,特此声明。

营业执照副本挂失

马峰,不慎将太原市杏花岭区马峰优亮眼镜店的个体工商户营业执照副本遗失,特此声明。发照机关是山西省太原市工商行政管理局杏花岭分局,注册号是140107610042994。

车辆出入证挂失

不锈钢热厂张勇强,不慎将车牌号:晋A071C5的车辆出入证遗失,特此声明。

挂失

冶金原料加工厂项茂盛,卡号:20221707
炼铁厂卢存玲,卡号:09202111

钢运物流公司赵永红,卡号:30500212
钢建公司孟庆龙,卡号:21000071
加工厂薄越超,卡号:04201703

不锈钢冷厂郭庆,卡号:08302750
汾汾饮料公司李志伟,卡号:20400025
汾汾饮料公司霍驯,卡号:20400360

钢运物流公司张平,卡号:30176536
热连轧厂智斌经,卡号:04001396
钢新实业公司王伟梅,卡号:22000377

不锈钢冷厂王哲,卡号:30377808
自动化公司李连忠,卡号:05501114
不锈钢冷厂延强,卡号:08302743

炼铁厂王贵本,卡号:09204330
热连轧厂张晓友,卡号:04000554
不锈钢热厂李荣生,卡号:08400638

型材厂白凌,卡号:09501110
宏业公司王钢,卡号:11101733

钢企建安机电公司孙浩东,卡号:20223348
不锈钢热厂贺亚红,卡号:08400091

钢新公司路建分公司降太生,卡号:22000823

以上职工太钢出入卡遗失或注销,特此声明。

夏日如何防中暑

编者的话

在高温高湿或强辐射热的条件下,人们长期在户外劳动,极易导致人体体温调节功能障碍,发生中暑。产生中暑的因素除了气温外,还与湿度、日照、高温环境暴露时间、体质强弱、营养状况、水盐供给以及健康状况有关。今天本报编辑整理一些防暑降温小常识,希望为广大职工家属安全度过炎炎夏日提供帮助。

防暑常识

中暑症状及处理

一、中暑的几种临床表现

1. 先兆中暑:是指在高温环境中一段时间后,出现轻微的头昏、头痛、耳鸣、眼花、口渴、全身无力及行走不稳。这种中暑短时间休息即可恢复。2. 轻症中暑:指除以上症状外,还发生体温升高,面色潮红,胸闷、皮肤干热,或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉搏细弱等症状。3. 重症中暑:也称热衰竭,表现为:皮肤凉、过度出汗、恶心、呕吐、瞳孔扩大、腹部或肢体痉挛、脉搏快,常突然昏倒或大汗后抽搐、烦躁不安、口渴、尿少、昏迷甚至意识丧失等症状。

二、中暑的预防



中暑是夏季常见的急诊,加强预防可以减少发病率。中暑的预防应注意几点:1. 充足的睡眠。合理安排休息时间,保证足够的睡眠以保持充沛的体能。2. 科学合理的饮食。吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪,补充体能消耗。切忌节食。3. 做好防晒措施。室外活动要避免阳光直射头部,避免皮肤直接吸收辐射热,带好帽子、衣着宽松。4. 合理饮水。每日饮水3升至6升,以含氯化钠0.3%~0.5%为宜。饭前饭后以及大运动量前后避免大量饮水。

三、出现中暑症状的处理



1. 立即将病人转移至阴凉、通风处休息,有利于散热。2. 补充水及电介质。3. 用风油精或清凉油涂于病人的头部太阳穴;口服人丹、十滴水、藿香正气丸等药物。4. 重度中暑病人除以上3点处理外,应立即转送医院救治。

生活贴士

解暑健康生活习惯很关键

炎炎夏日,酷暑难耐。要解暑降温,预防高温中暑,健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重要。

夏天日照时间长,天亮得早而黑得晚,因此,起居和作息时间,应随之作相应的调整,以早睡早起为佳。

外出时最好穿棉、麻类的浅色长袖衣服,少穿化纤类服装,以免大量出汗时不能及时散热。有些人喜欢脱光上衣做事,实际上不但不凉快,反而会因紫外线照射晒伤。

夏天中暑常常是体液和体钠丢失过多引起的,应根据气温的高低,每天喝3升以上的水,最好是喝些盐开水或盐茶水,可以补充体内失掉的盐分,从而达到防暑降温的目的。崔云丽 整理

职业健康



对于电力员工而言,炎炎的夏日,他们也不能躲进有空调的房间乘凉,电网建设、线路改造、故障抢修等是电力员工责无旁贷的职责。然而,酷热的夏季,电力员工野外作业一定要注意安全第一。

在做好必要的常规安全措施外,夏季野外施工还要注意以下几点:一要注意正规着装,谨防卷裤腿、撸袖子,更不能解开上衣纽扣。敞胸露背,或赤背作战,虽能凉爽一些,摆脱被汗水浸湿的工装缠裹,但有失大雅和电力员工形象,更不利于安全施工,谨防被骄阳灼热的杆塔烫伤。二要注意避开午间高温时段施工,可以利用早晚相对凉爽的时间,错开高温时段,防止中暑。三要注意个人防暑降温,带足茶水,多喝水,勤用湿毛巾擦脸,预防中暑。不能用凉水洗头或冲洗大汗淋漓的身体,谨防被凉水击病。四要注意蚊虫叮咬,夏季施工身上带着汗水味,极易引来蚊子,谨防叮咬。夏季是马蜂繁殖的时机,杆塔上多有蜂窝,蹬杆作业时一定要注意小心从事。

夏日电工野外作业安全注意事项

香菇酱拌茄子

材料:茄子、香菇、胡萝卜
调料:植物油、盐、白糖、蒜末、葱末、蚝油
做法:1. 茄子洗净切段蒸熟装盘。

2. 香菇和胡萝卜切碎。
3. 锅中倒入植物油,小火加入蒜末、葱末炒香之后放香菇、胡萝卜丁翻炒几分钟,加水、蚝油、盐、白糖,大火煮开,小火收汁。
4. 酱汁倒在蒸好的茄子上即可。



红烧金枪鱼

材料:金枪鱼
调料:植物油、红辣椒、葱、姜、酱油、盐

做法:1. 金枪鱼去鳞洗净、沥干水分。在鱼身上划几道口子。
2. 姜切细丝、葱切段、辣椒切成圈备用。
3. 平底锅倒入植物油,放入鱼,小火慢慢煎至双面金黄。
4. 放入备用的葱姜辣椒爆香,往锅里倒入适量水、酱油、盐,大火煮沸。
5. 小火收汁起锅,在煮沸过程中给鱼翻身,确保入味均匀。

钢新公司餐饮营养部

周末菜谱