

天然气公司获安全文化建设示范企业荣誉

近日,浙江省安全生产协会公布2023年省安全文化建设示范企业名单,市天然气公司获此殊荣。

日常工作中,天然气公司认真履行浙能集团安全文化体系框架要求,建立了多视角的安全文化宣传平台。通过编印《安全文化手册》《员工安全手册》和拍摄安全文化宣传片、微信公众号微视频,以及组织观看事故警示教育短片,切实提高“想安全”的内在动

力。此外,创建安全管理标准化机构和班组,开展班组安全教育培训。公司班子领导不定期下基层进行安全检查,深入一线常念安全“紧箍咒”。

公司通过开展“安全生产月”以及《安全生产法》知识竞赛等活动,全面提高广大员工的安全技术与能力。建立安全知识技能培训与激励机制,生产等部门建立安全知识题库,开展每日一课、每日线上答题活动,每

月根据排名奖优惩劣。鼓励员工提升技能、积极取证,提升安全管理水平,目前公司已有6人获得中级注册安全工程师资格。同时,培育并固化各业务部门安全文化建设先进经验和优秀成果,通过开展“青年安全示范岗”“工人先锋号”等活动,提升一线员工安全管理水平。

公司积极加强“安全生产标准化”“双重预防机制”两个体系建设,将检修工艺标准

化、检修作业标准化相融合,形成特色安全生产管理体系。积极开展“7S”创建活动,形成“7S”进阶手册,树立“7S”优秀典型,并开展“7S”常态化检查,每月公布“7S”检查结果。此外,大力推进“百名燃气卫士进小区”“燃气徒步巡检”等专项行动,促使员工将“想安全”的价值追求与“会安全”的职业能力转化为“能安全”的实践结果。

■通讯员 朱轩逸

天然气公司团支部获浙能集团表彰

近日,在浙能集团团委举行的“两红两先两优”表彰会上,市天然气公司团支部获评2022-2023年度浙能集团“先进团支部”,这是该公司获得的首个集团级团组织荣誉。

近年来,天然气公司团支部紧紧围绕共青团工作年度目标任务,团结和带领广大团员青年聚力集团高质量发展目标,守正创新、踔厉奋发,用实际行动践行“心系万家,气通万户”的核心理念,唱响“我在窗口写青春”的浙能最强音。

公司团支部在强化思想领航、围绕中心工作、助力成长成才和践行社会善美等方面不断提升,努力提高服务水平,树立新时期团员形象。特别是在“青字号”创建中表现突出,曾荣获多个市级、省级、国家级“青年文明号”和“青年安全生产示范岗”等“青字号”荣誉。

■通讯员 万梦婷

弘扬阅读文化 共建书香企业

为进一步保障和落实职工的基本文化权益,不断丰富职工服务供给,公司“心·动”书屋于2019年9月正式向职工开放,全员阅读的氛围在公司愈发浓厚。书屋常年拥有藏书150余册,涵盖政治哲学、军事法律、科教文体、文学艺术、历史地

理、专业技术及综合性图书等七大种类、多个领域,并持续更新书籍种类和数量,充实丰富馆藏。

公司依托党工团组织,不定期组织开展主题学习、读书沙龙、好书推荐、心得分享等传统读书活动。公司工会成立读书协会四

年来,不忘推陈出新,开展户外采风、国学体验、亲子共读等形式新颖、内容丰富的读书活动。一系列丰富的活动,促进了职工之间的交流和互动,在基层营造出积极向上、健康温馨的工作氛围。

■通讯员 何超 陈春园

“五一”假期“不打烊” 坚守岗位保供气

“五一”假期,在市天然气公司有一群人仍默默坚守在工作岗位上,他们用自己的勤劳、奉献、担当,绘就了节日里一道道靓丽的风景线,用实际行动诠释着“劳动最光荣”。

每到节假日,天然气公司营业厅业务量都会有所增加。“五一”期间,营业厅班组长

主动请缨首日值班,以饱满的精神办理着各类业务。热线中心接线不间断,热线话务值班员耐心接听,仔细记录各项用户需求,合理调节派单,尽力为一线维修人员节省时间、提高效率。

公司场站作为平湖市域燃气管网核心

一环,守护场站安全运行也尤为关键。在完成常规工艺区管道巡检工作后,场站运行人员马不停蹄赶往PLC房,检查PLC设备是否正常运行,保障数据实时传输后台。

公司“五一”巡线值班员已在该岗位工作多年,时刻提醒自己保持十分专注,每到一处

就耐心查看现场,各个调压柜、阀门井、管线检查丝毫不敢懈怠,确保燃气管道正常运行。

就是这样一群人,他们用坚守诠释职责、用奉献撑起责任,为“五一”假期燃气安全运行贡献着自己的力量。

■通讯员 王 者



科普之窗

中国牙病防治基金会的调查显示,我国85%以上的成人患有牙周病。那么该怎么做,才能守护牙周健康呢?其实,生活中最简单的方法,就是定期洗牙。

洗牙,就是把牙齿表面堆积的脏东西,比如牙结石、牙菌斑、附着的色素还有食物残渣清洗掉,还原牙齿干净的状态。目前最常用的洗牙方法是超声波高频振荡洗牙,有时也会配合使用手工器械来清洁牙齿。

有人会问,我天天刷牙两三遍,还需要定期洗牙吗?虽然我们每天都按时刷牙,但并不一定能把牙齿的每个角落都刷干净。牙刷一般能清除65%左

右的牙菌斑,对于拥挤错位的牙缝,里面仍会残留少量的食物残渣,日积月累,牙缝里就会形成一块块牙结石,这时候就需要到医院洗牙把牙结石去掉。

那么,如果牙齿没有不舒服,还需要洗牙吗?当然需要。如果等牙齿出现了不舒服,比如刷牙出血、牙龈肿痛、牙齿松动再去洗牙,那就晚了。因为大多数牙齿的松动恢复不了,牙龈肿痛引起的牙龈萎缩也恢复不了,所以一定要养成定期洗牙的好习惯,及时防止牙龈炎和牙周炎进一步发展。

不少人担心洗牙会伤害牙齿。实际上,牙齿表面是高度钙化的牙釉质,

含96%的无机盐,主要成分为磷酸钙和碳酸钙,是人体最坚硬的组织。用放大30倍的显微镜来观察洗牙后的牙齿表面,牙釉质仍然很光滑,没有凹陷。但是不规范的超声波洗牙操作,可能会破坏牙釉质,所以要到正规的医院洗牙。

有人在洗牙后会感觉牙齿冷酸敏感,其实这是由于洗牙之前牙结石长期黏附在牙面上,阻断了牙齿和外界冷酸刺激的直接接触,降低了牙齿的感受力。洗牙之后,牙结石一下都去掉了,牙面重新暴露在外界环境中,接触到冷酸刺激就会出现敏感。因此,洗牙之后,要注意少接触过冷过热的食物,使用温水

刷牙,给干净牙面一个适应的过程。

有人感觉,洗完牙牙缝变大了,牙齿也松动了,这是怎么回事呢?洗牙之前,长期堆积在牙缝里的牙结石,会造成牙龈的萎缩,洗牙将牙结石都去掉之后,牙缝就空荡荡了,我们会误以为牙缝变大了。

虽然洗牙是牙周保健非常重要且有效的手段,但还要学会正确的刷牙方法,每天坚持把牙齿仔细刷干净。同时,养成良好的生活习惯,比如尽量不吸烟、少喝碳酸饮料等,这样我们就能拥有健康坚固的牙齿,享受“吃嘛嘛香”的生活。

守护牙周健康,从洗牙开始

让自己年轻,就要拥有好的睡眠

每个人都希望自己保持年轻,而保持年轻需要健康的生活。近日,瑞典一项研究发现,让自己年轻,就要拥有好的睡眠。

这项研究的第一部分,先纳入429名18岁至70岁的参与者,并询问自己认为的主观年龄以及过去一个月内睡眠情况、困倦程度等。结果发现,在过去一个月里每个睡眠不足的晚上,会让参与者平均感觉衰老0.23岁。

之后在第二部分,研究者对186名18岁至46岁的参与者进行了睡眠限制试验,参与者一部分被连续两晚限制睡眠,即每晚只睡4个小时,另一部分连续两晚均睡眠充足,每晚睡9个小时。研究显示,与睡眠充足者相比,睡眠不足者平均感觉衰老4.4岁。

此外,睡眠对主观年龄的

影响似乎与他们的困倦程度有关。头脑清醒与“感觉自己比实际年龄年轻4岁”有关,而极度困倦与“感觉自己比实际年龄老6岁”有关。这意味着,从感觉清醒到昏昏欲睡,一个人主观感觉年龄居然相差10岁。

研究者表示,这些对日常生活的影响显而易见,感觉年轻和警醒对保持活力很重要,而充足的好的睡眠有助于保持年轻,会促进更积极的生活,并鼓励促进健康的生活行为。(摘自《人民网-科普中国》)



平湖市科学技术协会 嘉兴日报社平湖分社 联办

消防安全专项检查持续深入开展

为切实加强消防安全管理工作,进一步消除火灾隐患,日前市消防救援大队深入市区玫瑰湾小区、金钻年华娱乐城等场所,开展消防安全专项检查。

行动期间,大队防火监督人员对各单位消

防安全制度是否落实,疏散通道与安全出口是否保持畅通,消防设施是否正常运行,灭火器材是否保持完整好用,以及员工是否掌握疏散逃生和扑救初起火灾的技能等情况进行细致检查,并督促场所负责人及时进行隐患自查整

改。通过此次检查,及时发现并消除了一批火灾隐患,进一步提高了场所单位的消防安全意识,提升了单位防范火灾、整改火灾隐患的能力。

■记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

平湖消防多载体进行防火安全提示

为切实做好初夏季节的消防安全宣传工作,进入5月以来,市消防救援大队积极利用短信、微信群广泛发送消防安全提示。

大队发动各镇街道消防救援站利用短信、微信平台,向辖区村社区消防群、物业群等广泛发送家庭防

火“三清三关”、电动自行车文明充电等消防安全提示,让群众能通过网络平台学习消防知识,掌握逃生自救技能。同时,提醒各单位负责人要做好日常消防安全管理工作,加大检查和宣传力度,全力消除火灾隐患。

下一步,平湖消防将继续加大“微信群”的消防宣传力度,不断扩大消防宣传覆盖面,提升辖区群众消防安全意识,全方位、多角度向广大群众宣传普及防火、灭火和逃生自救常识。

■记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

当湖消防救援站开展“五一”文体活动

为丰富“五一”期间消防救援指战员文化生活,日前当湖消防救援站组织开展了一系列内容丰富、形式多样的文体活动。

系列活动本着娱乐身心的宗旨,围绕“健康、文明、向上”的主题而展开。活动中,指战员们精神饱满、斗志昂扬、奋勇拼搏、齐心协力,比技巧、比体力、比耐力,呈现出精彩的场面,比赛现场气氛活跃。

通过此次文体活动,进一步提升了队伍凝聚力,为下一步完成好各项消防救援任务奠定了良好的基础。

■记者 杨思慧 通讯员 俞强美 沈君君

健康平湖 公/益/广/告

美好生活从健康开始
健康城市从文明开始

市委市政府健康平湖建设领导小组办公室 宣