



文明交通 你我同行

昌吉州举行第十二个“全国交通安全日”启动仪式



图为昌吉州启动仪式现场,小学生参与有奖问答。

本报记者 阿依加玛丽·列提甫 摄

本报讯 记者阿依加玛丽·列提甫报道:今年12月2日是第十二个“全国交通安全日”,主题是“文明交通 你我同行”。11月30日,“全国交通安全日”昌吉州启动仪式在昌吉市第九中学举行。全州各级公安交管部门、中小学校、保险公司、交通运输行业等近500名代表共同参与启动仪式。

启动仪式上公布了2023年度“昌吉州好交警 好辅警 好司机”三好人物名单。昌吉市公安局交警大队民警李祯针对交通参与者出行时应该注意的事项,现场为大家上了一堂“干货满满”的道路交通安全教育课。来自各学校的学生表演了交通情景剧、快板、独唱等丰富多彩的节目。活动现场还开展了交通安全知识有奖问答,不少群众积极参与。

据昌吉州公安局交警支队事故处理和秩序管理大队副大队长康明哲介绍,在“全国交通安全日”主题宣传期间,昌吉州各级公安交管部门将通过LED大屏、出租车流动显示屏等开展“亮屏”行动,循环播放第十二个“全国交通安全日”主题宣传视频、原创海报和公益广告等;组织“交通安全宣讲团”开展“进机关、进企业、进校园、进社区、进农村、进家庭、进公共场所”宣讲活动,利用乡村“大喇叭”等开展普法宣传系列活动,营造浓厚的宣传氛围。

本次活动由昌吉州公安局交警支队、昌吉州教育局主办,昌吉州融媒体中心、昌吉市第九中学、昌吉市公安局交警大队、中华联合财产保险股份有限公司昌吉州分公司协办。



奇台

图为奇台县公安局交警大队民警组织驾校学员、客运企业工作人员和美团外卖骑手等在主题宣传横幅上签字。



呼图壁

图为呼图壁县公安局交警大队民警向过往行人宣传交通安全法律法规,引导大家自觉遵守交通法规,安全文明出行。



玛纳斯

左图:呼图壁县公安局交警大队民警向交通参与者发出文明出行倡议,为小朋友赠送“交警小熊”。

本版图片除署名外均由昌吉州公安局交警支队提供



今年12月2日是第十二个“全国交通安全日”,主题是“文明交通 你我同行”。

11月27日,昌吉市公安局交警大队民警走进昌吉市第二小学,向学生讲解出行时的注意事项和交通安全法律法规,引导学生自觉养成文明出行习惯,进一步提升安全出行意识和安全防护技能。

图为民警给学生讲解交通安全标识。 杨斌 摄

儿童呼吸道感染, 饮食应该怎么吃?



摄入优质蛋白

蛋白质是构成机体组织和器官的重要成分。如果没有足够的蛋白质,免疫细胞就无法修复和快速增殖以对抗细菌和病毒入侵

建议吃一些富含优质蛋白的食物,比如精瘦肉、鱼肉、鸡蛋、大豆制品等,以提高人体免疫力,帮助身体恢复



加强补充维生素

维生素是调节机体代谢所需要的重要元素

建议患病期间多吃新鲜水果和蔬菜,如柑橘、苹果、胡萝卜等



清淡饮食,多饮水

儿童患病后消化功能减弱,要注意饮食清淡,避免油腻荤腥的食物

可以将容易消化的食物做成粥、面,再添加蛋、肉等



儿童呼吸道感染可能合并发热,会造成不显性失水增多,痰液容易变得黏稠、不易咳出

保证充足水分摄入,有助于咳嗽,促进机体新陈代谢



忌刺激、寒凉食物

忌刺激性食物,如辣椒、生姜、大蒜等,避免加重呼吸道黏膜的损伤



忌含糖量高的食物,避免引发代谢紊乱,使白细胞的杀菌作用受到抑制



忌生冷寒凉食物,如各种冷饮等,避免损伤肠胃,造成病情难愈

