

环境与健康

1、

世界水日的主题：珍惜水、爱护水

中国水日的主题：深入贯彻新发展理念,推进水资源集约安全利用

世界环境日主题：生态系统恢复

环境日中国主题：人与自然和谐共生

2、

如何预防？

- 1、做好个人卫生。勤洗手等
- 2、减少聚餐，不去人员密集的场所
- 3、外出佩戴口罩
- 4、打预防针：如：新冠疫苗、乙肝疫苗等
- 5、提高自身免疫力。充分休息、摄入充足的营养等。

疫情反思？

疫情的发生让我们的生活都与众不同，对我们造成的影响大大的超出了人们的想象。天下兴亡，匹夫有责，在大是大非面前每个人都无法脱离，我们能做的就是从小事做起，戴好口罩、不聚餐、不聚集，不给国家添麻烦。争做最美逆行者，在党的领导下万众一心，打赢这场疫情防控阻击战。此外我们还要有居安思危的意识，疫情期间企业不复工，甚至有很多的企业倒闭，因此可能面临失业的风险，我们能做的就是提升自己使自己跟上时代的脚步，面对失业可以从容应对。

3、

核污水排入大海，随着太平洋的扩散，会给全球海洋生态带来很大的灾难，河水当中含有同位素氚、碳14、它们很难被海里的动物，以及海底沉淀物所吸收分解，尤其是碳14会直接损伤人类的DNA，当然里面还包括其他一些同位素放射物，比如钴60、锶90。一家来自德国的海洋科学研究机构的计算结果显示，从排放之日起，57天内放射性物质就将扩散至太平洋大半区域，3年后美国和加拿大就将遭到核污染影响。

在苏联的切尔诺贝利核电站泄漏事故后的七年，有7000名清理人员死亡，其中1/3为自杀。参加救援的工作人员中，有一半的人患了精神疾病和永久性的记忆丧失。致癌、畸形，遭受可怕核辐射的人有生之年都遭受着这些病症的折磨。如果日本福岛核电站正式将核废水排入海中，受太平洋环流影响，废水中的辐射物将先北上，向东抵达北美西海岸以及夏威夷，只需要3年半的时间，整个太平洋都将“沦陷”。日本此次排放核污水对全世界，尤其是周边国家都产生了很大的影响。

4、

心肺复苏：简称CPR,是针对骤停的心脏和呼吸采取的救命技术。用心脏按压以及人工呼吸形成的循环，达到恢复患者自主呼吸和自主循环的目的。

AED：自动体外除颤器,是一种[便携式的医疗设备](#)，它可以诊断特定的[心律失常](#)，并且给予电击[除颤](#)，是可被非专业人员使用的用于抢救心脏骤停患者的医疗设备。在[心跳骤停](#)时，只有在最佳抢救时间的“黄金4分钟”内，利用自动体外除颤器（AED）对患者进行除颤和[心肺复苏](#)，才是最有效制止猝死的办法。

海姆立克急救法：是一名叫海姆立克的医生发明的、一种专门抢救急性呼吸道被异物阻塞而引起呼吸困难的方法，是目前世界上公认有效的抢救方法之一。其原理主要是冲击患者的上腹部，令腹部的膈肌迅速上抬，胸腔的压力突然增加，从而给气道一股向外的冲击力，可以促使梗塞到气道的异物排出。

5、

河北省2020年全年平均优良天数为256天，占比为69.9%；近岸海域国考点位水质优良比例为100%，水质优良面积比例为99%；2020年，河北省环境空气质量创2013年以来最好水平，水环境质量明显改善。

2020年河北省PM2.5平均浓度为44.8微克/立方米，同比下降10.8%；优良天数比率为69.9%，较2017年提升9个百分点，超额完成“十三五”和蓝天保卫战三年行动计划目标任务。此外，河北省各设区市6项大气主要污染物浓度同比均明显下降。其中PM2.5平均浓度同比下降10.8%；二氧化硫平均浓度同比下降13.3%；臭氧平均浓度同比下降8.4%。

在水环境质量方面，2020年河北省地表水国考断面水质完成国家“十三五”目标，全省实际监测210个地表水国、省控断面，大于三类的水质断面比例再创新高。

6、

我认为大象无故迁徙，归根结底是人象冲突引起的，人类基于自己的利益过度干涉野生象群的原始生活，打乱了大象生存的生态平衡环境，致使其食性发生改变，将食物目标转向庄稼。

首先，是因为大象生活的森林大树越来越茂盛，导致大象的食物变少才会导致他们迁徙，

其次，自然保护区外种植着人类的农作物，使得热带森林遭到了砍伐，高速公路、水库等基础设施建设也割裂了原有连片的亚洲象栖息地,导致栖息地破碎化。

最后，人类破坏了生态环境的平衡，最终导致大象发现农作物好吃就去寻找农田等，可能改变了他们的食性。

7、

土壤污染可能会导致植被破坏,水土流失土地荒漠化.污染物会随着地表径流地下渗透等方式危害人们的生产生活.由于土壤自身降解的能力有限,农作物等都会吸收污染物中的重金属物质,多含致癌物质.人长期饮用带污染的地下水,以及食用被污染的粮食作物会给自身生命带来重大隐患。因此我们要爱护环境，保护环境就是保护我们自己。

8、

- 1、新冠病毒肆虐“三文鱼”、“冷链食品”事件
- 2、杭州市场监督管理局查出海底捞的大肠杆菌
- 3、网红辛巴在直播间带货燕窝被质疑为糖水事件
- 4、汉堡王使用过期的面包制作汉堡事件
- 5、山东即墨养海参整箱投放敌敌畏、南方海参冒充北方海参等等

9、

家用化学品可能会对人体造成很大的危害。比如挥发的化学物质甲醛、气溶胶等造成呼吸道疾病，洗衣粉使用浓度过大会对皮肤造成伤害，洁厕灵与漂白粉一起使用会产生大量有毒的氯气。因此家用的化学物品一定要谨慎的使用。

10、

- 1、认识到药物既可治病又有致病的双重性，从而在思想观念上增强防范意识。
- 2、处方药要在医生指导下按医嘱使用，非处方药仔细阅读说明书后使用
- 3、不可随意增加药量、不可随意延长用药时间、不可自行联合用药。

11、

学习了一学期的环境与健康的课程，我收获了许多常用的知识。首先肯定对衡量环境的指标与中国的环境质量有了一定的了解，了解了最近比较严重的空气污染事件。令我印象最深刻的是老师让我们上台体验心肺复苏术，给我们带来了相关的工具，我也上去体验了，学习了基本的救人的知识，这在大学生活中是很难得的，很难有这样的机会去学习急救的知识，收获颇丰。通过这门课的学习我更加的认识清楚了人类生活的环境，在以后的生活中要尽一己之力保护大自然，与大自然和谐共处，同时注重自己的健康，做好防护，比如家用化学品的使用、药品的使用等。最后真诚的感谢老师的教导，这门课真的让我学到了许多。