

8月8日21时19分,四川阿坝州九寨沟发生7.0级地震。造成了人员伤亡和财产损失。可千万别觉得地震离我们很远,其实我国很多大中型城市都在地震带上。灾难一旦发生,生死存亡就在瞬息之间。地震来时如何躲避?又该如何自救呢?

地震发生的最初10~15秒钟(平均12秒)内是上下的纵向震动,然后才是破坏力极大的横向震动,因此在地震发生时有一个“12秒自救机会”,即地震发生后,若能镇定自若地在12秒内迅速躲避到安全处,及时采取自救行动,常能获救或避免死亡。

如果你在室内  
选择三角地带就地自蔽

地震发生时,如果在室内,最佳的自救方法是克服恐惧、就地自蔽。

尽量蜷曲身体  
蹲下或坐下,尽量蜷曲身体,降低身体重心;保护头颈、眼睛、口鼻。可以用双手将枕头、书包等顶在头上,护住头部。



丰台工商分局  
三措施三提示  
加强保健品类广告监管

为保护消费者合法权益,维护保健品广告市场有序发展,丰台工商分局广告科近期重点开展保健品广告专项检查,三措施三提示加强保健品类广告监管:一是强化广告监管责任制。明确片区监管任务,将责任落实到人。要求属地工商所对辖区保健品企业开展广告专项检查,通过各种现场检查、行政指导,使广告经营者、发布者及时纠正违规行为,提高守法意识,加强自律。二是强化宣传教育,营造良好氛围。结合辖区实际,对辖区内主要保健品广告主、广告经营者及广告发布者采取上门指导、发放宣传材料等方式,向其宣传《广告法》、《食品广告发布暂行规定》、《保健食品广告审查暂行规定》等有关广告的法律法规,切实提高广告经营者的自律意识和法律意识。三是强化广告发布

北京市丰台区卢沟桥街道第二幼儿园事业单位法人证书正本、副本(统一社会信用代码:12110106400856545K)和公章遗失,特申请原事业单位法人证书正本、副本和公章作废,现予以公示。

遗失声明



地震来临 如何自救  
抓住12秒  
黄金逃生时间

选择三角地带  
应选择室内结实、能掩护身体的物体旁,易于形成三角空间的地方,开间小、有支撑的地方。比如蹲伏在写字台、课桌、床、衣柜、冰箱等高大坚固的家具旁(而不是家具下),以躲避坠落物的砸伤。

迅速打开房门,以防房门变形而不能出逃。

注意外墙、阳台不能躲,楼梯、电梯最危险。

如在空旷的房间,可躲在墙角处。因为这些地方在房屋倒塌时会形成倒塌物砸不到的死角,人躲在这里相对较安全。

如果你在室外  
护好头部 远离高大建筑

如在卫生间或厨房、过道、储藏室,快速关闭电源和煤气管道的阀门,然后躲在墙角。

护好头部,避开危险处。当大地剧烈摇晃,站立不稳的时候,人们都会想扶靠、抓住什么,比如身边的门柱、墙壁……但是,这些看上去挺结实牢固的东西,实际上却是危险的。

在繁华街、楼区,最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉落下来砸伤人。要注意用手或手提包



等物保护好头部。  
选择空旷地带下蹲或俯卧,降低身体重心,以免摔倒。  
不要盲目乱跑,避开人多的地方,尤其不要随便返回室内。  
远离高大建筑和危险场所,比如高楼(特别是有玻璃幕墙的建筑)、烟囱、过街桥、立交桥、高架路。变压器、电线杆、路灯以及加油站、煤气站、仓库、化工厂等有毒、有害、易燃、易爆的场所。

在百货公司、地下街等人员较多的地方,最可怕的是发生混乱。要依照商店职员、警卫人员的指示来行动。

切忌不要乘坐电梯。若发生地震时正在乘坐,将操作盘上各楼层的按钮全部按下,一旦停下,迅速离开电梯。

万一被掩埋  
莫恐慌 用砖石敲墙

有资料显示,被压人员在半小时内被救出,生存率为95%;24小时内救出,生存率为81%;48小时内救出,生存率仅有53%,地震发生后,救援队往往不能在短时间内赶到灾区,容易错过黄金救援时间,因此,自救互救非常重要。

被困时,首先应保持头脑清醒和呼吸道畅通,尽快用毛巾、衣服等捂住口鼻,防止烟尘造成的窒息。

设法将四肢解脱出来,清理压在身上的物体,脱离危险区,一时不能脱险的,要设法牢固、支撑可能坠落的重物。

如果有受伤,将衣服撕成布条包扎受伤出血部位,对较严重的出血可用绑扎止血法。

若无力自救脱险时,尽量减少体力消耗,不要大声呼救。

用砖石有节奏地敲击身旁的水管或暖气管或坚实的墙壁,不

必用力太大,既可节省体力,也能防止因震动引起的塌方。

最重要的是保持坚定的求生意志。可以收集废墟缝隙中流下的雨水,破裂水管中的积水,甚至排出的尿液以供饮用。人体在完全饥饿的条件下,一般可生存7天。

遭遇次生灾害  
学会安全逃生

火灾  
趴在地板上,用湿毛巾捂住口鼻,地震停止后向安全地方转移,匍匐,逆风。  
燃气  
用湿毛巾捂住口鼻,杜绝使用明火,震后设法转移。

毒气  
用湿毛巾捂住口鼻,不要顺风跑,尽量绕到上风去。

滑坡  
当滑坡体下滑时,应垂直滑坡坡前进方向逃跑,在滑坡堆积区应向两侧高处跑,不能向滑坡正对面山上跑。

地震停止后  
不用明火 准备逃离

检查周围有没有人受伤,并力所能及地提供帮助。

检查周围环境,关键有两点,电力和燃气。如果嗅到燃气泄漏的味道,就要赶紧关闭燃气阀门。

一定不要用明火。阪神大地震之后,导致伤亡最多的灾难并不是地震,而是地震次生灾害之一的火灾。火灾的起因是地震之后,电网可能会随时供电,那些已经泄漏的煤气管道“嘭”地就冒出了火龙。所以地震以后的照明,一定不要用明火。

准备逃离的物品:水、食物、手电筒、保暖衣物等。

(午宗)

本周33种生活必需品价格走势

采集日期: 2017年8月9日

单位: 元/公斤

品 名 \ 市 场	物美超市 甘露店	幸福超市 白旗坊店	永辉超市 马家堡店	家乐福超市 姚家园店	物美大卖场 新华百货店	超市发超市 美欣店	京客隆超市 太阳宫店	永辉超市 金城国际店	日均价	周环比涨幅
鸡蛋/公斤	16.50	9.00	8.78	6.84	9.96	9.80	8.98	7.78	9.71	21.8%
土豆/公斤	3.16	1.76	3.18	2.78	3.16	2.58	3.36	3.18	2.90	2.3%
白萝卜/公斤	2.56	2.36	2.78	2.78	2.56	3.98	1.32	1.98	2.54	2.9%
胡萝卜/公斤	3.36	2.98	3.38	3.38	3.38	2.38	4.98	3.38	3.40	2.9%
大白菜/公斤	2.56	2.56		3.96	2.56		3.96		3.12	-1.4%
西红柿/公斤	4.76	4.90	5.38	3.96	4.76	4.38	5.56	5.38	4.69	5.5%
黄瓜/公斤	3.38	3.76	3.33	5.36	3.38	4.58	3.50	3.38	3.99	-20.0%
葱/公斤	3.16	3.96	5.93	5.98	5.76	5.00	3.96	7.98	5.97	5.2%
姜/公斤	7.38	3.98	11.98	3.96	11.96	9.00	12.78	11.38	10.70	3.1%
蒜/公斤	11.98	9.76	9.98	13.98	11.98	9.98	10.56	11.98	11.28	13.6%
圆白菜/公斤	2.56	1.38	2.78	3.38	1.76	1.70	1.76	2.78	2.26	-31.2%
芹菜/公斤	5.76	5.98	5.98	1.76	5.98	3.98	5.96	5.38	5.10	7.3%
韭菜/公斤	2.9★	5.76	11.98	11.96	5.5★	12.90	7.78	11.38	10.34	-1.5%
油菜/公斤	5.5★	4.96	5.38	1.76	3.4★	6.80	7.56	7.98	5.74	-17.7%
富强粉/公斤(古船)	3.96	3.38	4.36	3.96	3.96	4.39	3.96		4.00	-5.6%
大米/公斤	4.78	4.84	5.18	4.32	4.78	8.80	5.56	5.18	5.43	7.4%
玉米面/公斤	3.18	3.74	4.76	11.60	3.18	5.60	4.78	5.96	5.35	-4.9%
绿豆/公斤	9.76	11.40	9.98	8.76	9.76	13.80	9.98	9.98	10.43	-10.7%
花生油/升(鲁花一级)	27.98	27.96	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.96	0.0%
大豆油/升(金龙鱼)	8.56	8.58	8.58	9.68	9.68	12.00	8.58	8.58	9.28	1.0%
香油/升(古币)	57.56	55.11		57.56	57.56	57.78	43.60	62.90	56.72	2.3%
后臀尖/公斤	15.96	23.80	25.96	25.60	15.96	31.70	23.98	21.36	23.13	-4.3%
前臀尖/公斤	23.96	21.80	25.96	15.96	23.96	30.70	13.00	15.36	21.43	1.2%
五花肉/公斤	23.96	23.96	23.96	16.80	21.96	36.70	39.96	23.36	27.37	4.9%
牛腩/公斤	39.96	59.60	99.96	79.80	39.96	90.00		67.96	68.18	0.0%
羊肉片/公斤	99.60	59.60	96.96	86.60	39.96		79.80	97.00	79.65	-1.8%
鲤鱼/公斤	13.98	19.80		39.60	13.98	17.60		13.98	19.82	-1.3%
整鸡/公斤	15.96	15.80	17.96	14.16	23.60	21.60		19.96	18.43	-3.1%
鸡翅中/公斤	33.80	39.60	43.96	43.60	37.98	39.60	39.96	39.98	39.81	-3.6%
鸡胸/公斤	17.16	15.80	15.98	13.80	17.16	23.90	17.93	17.38	17.43	11.5%
三元加钙(袋)243克	2.10	2.20	2.10		2.20	2.10	2.10	2.10	2.13	0.0%
加碘盐(中盐)/(350克)	3.70	3.70	3.00	3.00	3.70	2.80	3.00	3.00	2.98	3.0%
白醋/公斤	15.00	9.96		11.60	15.60	13.20	15.40	13.90	13.52	-2.2%
说明:表中各商品价格为该市场最低价。★为会员价										

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)