

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。



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。

如果你在室外 护好头部 远离高大建筑

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、楼宇,最危险的是玻璃窗、广告牌等物掉下来砸伤人。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。

(牛宗)

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

咨询工作。秉承“回答询问要耐心、排忧解难要诚心”的“二心”原则耐心接受保健品类企业针对广告发布内容相关问题的咨询。

丰台分局提示保健品广告发布相关企业需注意下述问题:一、未经批准为保健食品的普通食品不得宣传保健功能或借助宣传某些成分的作用明示或暗示其保健作用;二、广告内容不得包含表示功效、安全性的断言或者保证,涉及疾病预防、治疗功能,或声称或者暗示广告商品为保障健康所必需;三、保健食品利用广告代言人作推荐、证明。

(张珑)



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。

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 甘露园店	幸福超市 白纸坊店	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 金域国际店	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	4.89	5.5%	
黄瓜/公斤	3.98	3.76	3.13	5.36	3.98	4.58	1.50	3.38	3.99	-21.7%	
葱/公斤	3.16	3.96	5.93	5.98	5.76	5.00	3.96	7.98	5.97	3.2%	
姜/公斤	7.98	9.98	11.98	9.96	11.96	9.00	12.73	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%	
菠菜/公斤	2.9★	5.76	11.98	11.96	5.5★	12.90	7.73	11.38	10.74	-1.5%	
油麦菜/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(吉船)	3.96	3.38	4.36	3.96	3.96	4.39	3.96	4.00	-5.8%		
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	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	27.98	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(吉亨)	57.56	55.11		57.56	57.56	48.60	62.90	56.72	2.3%		
后臀尖/公斤	15.96	21.60	25.96	25.60	15.96	31.90	23.95	21.36	23.13	-4.3%	
前臀尖/公斤	24.96	21.60	25.96	15.96	23.96	30.30	15.36	21.43	1.2%		
五花肉/公斤	23.96	21.96	29.96	16.80	21.96	36.00	19.95	21.36	27.07	4.9%	
牛腩/公斤	39.96	59.60	99.96	79.80	39.96	90.00	67.95	68.18	0.0%		
羊腿肉/公斤	99.60	59.60	95.96	85.60	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		19.95	18.43	-3.1%	
鸡翅中/公斤	33.80	39.60	43.96	43.60	37.96	39.60	39.96	39.95	39.81	-3.6%	
鸡胸/公斤	17.16	15.60	15.96	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	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.80	3.00	3.00	2.98	0.0%	
白糖/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)