



目前,全国正处于一年当中最为寒冷的季节,而最重要的传统节日——春节即将来临。春节前后这段时间是“盗、抢、骗”及火灾高发时段……北京警方为您上一堂安全防范常识课,希望能对大家有所帮助。

春节即将来临 北京警方为安全过节支招

□本报记者 闫长禄

◆防盗篇

防抢防盗有宝典

◆防盗篇

◆防盗篇

当你在商场、超市逛街时
不要把钱夹放在裤子后面的口袋里;购买商品时,切忌人包分离;在人多眼杂处,尽量不要显露大额现金,更不要将钱款随便放在柜台等地方。

◆防盗篇

当你到景区游览、排队时
随身带的包、手机以及脱下的外套等,请放在自己的视线范围内;排队付费的时候,一定要警惕那些靠近你的陌生人;到景区游玩时也不要只顾着拍照,不要随意将身边财物托付给陌生人。

◆防火篇

节日防火不放松

◆防火篇

家庭灭火小常识
个别物品着火,应立即把着火物搬到室外灭火。油锅起火时,不能用水去浇油锅中的火,可直接盖上锅盖灭火。

家里电器起火,应先切断电源,再用毛毯、棉被等覆盖,或使用灭火器灭火,若是电视着火,人应站在侧面救火,防止显像管爆裂伤人。

煤气、液化气灶着火,应先关闭阀门,再用衣物、棉被等浸水遮盖,往上浇水后灭火,也可用干粉灭火器灭火。

需要注意的是,救火时门、窗要慢开,并及时疏散着火附近的易燃易爆物。

◆防火篇

正确使用灭火器
使用灭火器时,先拔掉保险销和铅封,将喷嘴对准火源,用力握紧压把,启动阀门。

喷射时,由近而远,左右扫射,然后推进。注意灭火器应保持直立状态,不能颠倒或水平使用。在狭小的室内空间灭火

◆出行篇

◆出行篇

当你独自一人行走时
当你走在路上的时候,一定记住:不要只顾低头玩手机。另外,拎书包的女孩子一定要把书包的拉链拉好,背包的最好把包朝前背。

◆出行篇

当你在菜市场、集市买菜时
在菜市场、集市等地方,小偷一般会以手上提着物品,或将财物放在斜插袋里的人为主要目标。因此,大家在买菜的时候,一定要对故意靠近你的陌生人提高警惕。

◆出行篇

节日出行 安全第一

节日出行,车流量增多,出行尽量避开车流集中的时间和路段。减速慢行,保持安全车距,不要随意变更车道,以免造成交通事故,耽误行程,造成人员和财产损失。

安全带是生命带。使用安全带可以将交通事故伤亡风险降低40%以上。交警提示,驾乘汽车出行,请系好安全带。

疲劳驾驶会导致判断力下降、反应迟钝,加大操作失误风险。交警提示,节日期间驾车出行,请合理安排好休息时间,确保睡眠充分,连续驾驶不超过4小时,停车休息不少于30分钟。若感觉困倦、状态不佳,请选择安全地点停车休息。

研究表明,驾驶车辆接打电话产生的事故风险是正常驾驶的4倍。交警提示:驾车出行,请集中精力,不要接打电话、发送

短信微信以及抽烟等,切忌分心驾驶。请您谨记,安全细节虽小,忽视易酿大祸。

据统计,弯坡路段因违法超车、争道抢行导致的碰撞事故多发。交警温馨提示:行经弯坡路段,请不要违法超车,不要占用对向车道逆向行驶,在视距不良路段要及时鸣喇叭,减速慢行,做好避让停车准备。

冬季天气寒冷,请注意加强车辆安全保养。出行前,要注意检查车辆轮胎,行经冰雪地区要随车携带防滑链等安全装备。营运客车一定要进行安全例检,确保行车安全。

超员会导致车身重量加大,车辆制动性能降低,并增大轮胎等机件故障发生几率。交警提示,节日期间,拼车、租车、自驾车出游的朋友,请勿超员,请广大交通参与者拒绝乘坐超员车辆。

◆防诈篇

牢记5类网络电信诈骗

◆防诈篇

一是冒充公、检、法诈骗
犯罪分子冒充公检法工作人员拨打受害人电话,以事主身份信息被盗用涉嫌洗钱等犯罪为由,要求将其资金转入安全账户配合调查。

二是网上办理贷款诈骗
犯罪分子通过网络或者在QQ群里发布可提供“小额贷款”的广告,受害人与其联系

后,又以预交保证金、月利息、贷款担保费等名义实施诈骗。

三是网上兼职、刷单诈骗
犯罪分子通过网络发布虚假招聘信息,进而以缴纳押金、保证金、定金等名义,让受害人向其提供的账户上汇款。

四是网上办信用卡诈骗
不法分子通过网络、报纸等发布办理高额度透支信用卡广告,一旦事主与其联系,即以“手续费”“中介费”“保证金”等虚假理由要求事主连续转账。

五是网上投资、购物诈骗
犯罪分子在网络上或者通过加被害人微信、QQ后发布相关投资、购物信息,获取事主信任后,又引导其在虚假交易平台上购买证券、期货、现货等,从而骗取事主资金。



【健康红绿灯】

绿灯

常吃玉米有助控血糖



在营养专家眼中,玉米是一种“血糖友好型”食物,每天用它替代部分主食,既能补充B族维生素和膳食纤维,还有助控制血糖。玉米中所含的淀粉60%左右是抗性淀粉,这类淀粉在体内不易被消化,具有较低的胰岛素反应,可控制血糖平衡,减少饥饿感。但玉米也不能多吃,一天吃1根即可,还要相应减少主食。

黑巧克力降低中风风险



研究发现,常吃巧克力能软化血管,降低患心脏病和中风风险。巧克力中含有的可可黄烷醇是一种抗氧化的黄酮类化合物,有助降低血压、血脂,减少心血管病与老年记忆退化的风险。特别是黑巧克力,其中所含可可粉、黄烷醇较多,不仅可软化血管,还能降低中风风险。

红灯

趴着午睡伤害脖子和胃



趴着睡是医生眼中最不健康的午睡姿势,这是因为:1.脖子后方的肌肉不能得到放松,容易酸痛;2.影响颈椎的生理曲度,最终可能引起颈椎问题;3.胃胀气。人在伏桌睡觉时,头部前倾前屈,会压迫食管使其变扁。此时进行呼吸,胃内气体由于排出阻力增大而滞留胃内,导致胃胀气。

两手拿东西最易摔倒



冬季天冷雪多,地面容易结冰,需要时刻注意预防摔倒,尤其是中老年人,要尽量避免两手拎东西,双手都拿着东西,身体平衡不稳,再加上摔倒后腾不出手扶地,很可能受重伤。同样,手插兜走路,摔倒时也很难迅速做出反应。冬天出门最好背个双肩包,以解放双手,发生危险能马上做出反应。

丰台区市场监管局

开展货车非法改装专项整治工作

近期,为落实相关工作要求,丰台区市场监管局联合区发改委,对丰台区货车生产改装企业进行了监督检查,严厉打击货车非法改装行为。此外,丰台区市场监管局召集辖区7家机动车检验检测机构召开会议,传达专项整治工作要求,要求机动车检验检测机构严格落实货车非法改

装专项整治工作,督促企业在本次专项整治工作中落实主体责任,保障人民群众生命财产安全。

在后续整治工作中,丰台区市场监管局将继续加强监管,依法依规开展货车定期安全检验情况集中排查。严格检验机构检查。对货车安全技术检验机构开展全面排查和突击检查,检查车

辆检验过程视频和资料,重点检查货车整备质量检测设备、检测系统,排查是否存在出具虚假报告等问题。对发现存在以篡改检测数据等方式出具虚假检验结果的检验机构,报资质认定部门撤销其资质认定证书。

此外,丰台区市场监管局还将加强区局科所联动,开展辖区

内货车维修企业从事非法改装排查整治。采取暗访和突击检查相结合方式,对本辖区维修企业进行摸排检查。抽查维修企业的维修记录、零配件采购记录,对发现采购弹簧板、钢板等疑似改装用品及原材料的,重点予以调查,严格依法查处。

(黄杉)

·广告·