



关注假期安全 降低聚集风险

市应急局发布2月安全风险提示

□本报记者 刘欣欣

进入2月，临近春节假期，市民游玩采购意愿增强，人员流动性加大，此外，本市中小学、幼儿园进入寒假，儿童青少年独自在家，相关安全风险增大。近日，北京市应急管理局发布2月份自然灾害和生产安全事故风险提示：

远离人员拥挤区域 降低聚集风险

近期新冠病例呈现多点散发态势，春节期间本市取消了庙会、灯会及其他大型群众文化活动，但考虑到在京过年人数较往年增多，市民游玩、采购意愿较强，部分公园、景区、商场、车站等重点区域仍可能出现人员聚集，疫情防控形势严峻，安全事故风险较大。建议广大市民尽量减少不必要的外出活动，进入人员密集场所应积极配合落实常态化疫情防控措施，严格遵守相关场所安全要求，远离人员拥挤区域，确保自身安全。

假期来临“小鬼当家” 加强安全教育

1月下旬，本市中小学、幼儿园陆续进入寒假，儿童、青少年独自在家、外出机会增多，相关安全风险增大。广大市民应加强孩子安全教育，提高孩子的防触电、防火灾、防伤害、防走失安全意识，关注孩子居家活动和出行轨迹。中小学生在外出要遵守

交通规则，最好结伴而行，做到不与陌生人交谈，不乘坐陌生人车辆，不得擅自进入在建工地、地下空间、荒地、危化品仓库等危险区域。进行滑冰、滑雪等高风险活动应有大人陪同，严禁滑野冰等危险行为。

烟花爆竹即将开售 合规储存燃放

2月6日至16日是本市烟花爆竹销售期，期间烟花爆竹储存、销售、燃放将进入高峰，相关安全事故风险较大。全市烟花爆竹储存、销售企业应进一步加强安全管理，严格落实存放、搬运安全操作规程，严禁过量储存等违法、违规行为，确保安全设施配置到位，消除安全隐患。广大市民应严格遵守政府相关燃放规定，到正规网点购买烟花爆竹，在规定时间内、规定区域内燃放，避开人流、林木、重要设施及其他高风险区域，未成年人燃放时应有家长陪同。燃放结束后，要及时清理余火和残渣。

减少不利天气出行 避免交通事故

2月份，本市天气仍然较为寒冷，雨雪、大风与雾霾时有发生。春节来临，市民外出活动增多，全市相关单位应继续做好设施防风加固和扫雪铲冰准备工作。建议广大市民减少不利天气出行，在路上行走要远离危险区域，驾车尽量避开车流高峰，雪天、雾霾天驾车要时刻关注路况，特别是北部山区出现道路结冰后危险性较大，市民应谨慎驾驶、减速慢行，与前车保持安全距离，防范交通事故发生。

火电煤气事故高发 消除安全隐患

冬季，本市寒冷干燥，火灾、一氧化碳中毒事故频发，进入1月以来燃气爆燃事故明显增多。建议广大市民持续做好冬季防火、防煤气中毒、防燃气泄漏工作。长时间离开居住、办公场所要断气、

断电，及时清理可燃堆物。使用的燃气器具、电气设备、煤火设施要安全合规，及时消除安全隐患，禁止私搭乱接电线、超负荷用电、长时间离开在用灶具等危险行为。燃煤取暖家庭要及时开窗通风，保持空气清新，严禁使用铁桶、火盆烧煤、烧炭取暖。进入户外林区严禁一切违规用火行为，防范森林火灾发生。

增强生产安全意识 防范事故发生

春节前后，作业人员思想松懈、设备进入维修期、新员工安全技术能力不足等问题叠加，低温、大风、降雪等不利天气影响仍然存在，可能导致生产安全事故发生。1月份，本市高处坠落事故高发，应引起足够重视。全市生产经营单位要严格落实安全生产主体责任，加强春节前后安全检查和教育培训，及时消除安全隐患。加大对危化品库区、罐区、管道等重点设施的巡查力度，做好周边烟花燃放监管，防范生产安全事故发生。

【健康红绿灯】

绿灯

写字让大脑更灵活



手写能够激活大脑的运动区域、视觉区域和认知区域。研究发现，手写可以激活很多神经网络，提高人们的认知功能。写字对儿童发育尤其重要，因为它能够培养儿童的精细运动、手眼协调和运动控制等能力。对于成年人来说，手写能够通过激活其他区域来刺激大脑，促进前瞻性记忆和工作记忆。

消毒剂使用有区别



疾控专家建议：①手机、鼠标、键盘、开关、水龙头、门把手等，可用75%的酒精或酒精棉球擦拭；②酒精消毒最安全的方法是擦，含氯消毒剂可大面积消毒，比如用来拖地，浓度控制在500mg/L；③碗筷、毛巾、抹布等煮沸15—30分钟。

红灯

前倾坐姿最伤腰



前倾20度（即与地面呈70度角）时，不论站立还是坐着，腰椎负荷都会大大增加：站立时，腰椎负荷增大到体重的1.5倍；坐姿前倾时，腰椎负荷近约为体重的1.8倍。也就是说，一个100斤的人，坐姿前倾时，腰椎受力185斤。

猪油可能增加心脏负担



想让饭菜充满灵魂，猪油就是那“临门一脚”。但是，猪油（炼）中脂肪高达99.6%，其中饱和脂肪酸为41.1%，还含有少量维生素A和维生素E。膳食宝塔推荐油的摄入量是25—30克/日，国人每天食用油摄入已经达到42克左右，再吃猪油会加重身体负担，尤其是高血压、高血脂、动脉硬化和心脏病患者。

“长期驾驶证”换领小贴士

□本报记者 闫长禄

近日，市民朱女士在办理驾驶证到期换证业务时发现，自己的新证有效期一栏变成了“长期”。为何会有长期有效的驾驶证？据北京市公安局公安交通管理局车辆管理所牌证管理中队长王国栋介绍，2004年5月1日公安部对驾驶证有效期进行了调整，根据规定，新核发驾驶证有效期分为6年、10年和长期三种。政策实施满16年后的2020年，北京交管部门已开始核发第一批长期有效驾驶证。截至目前，本市拥有10年有效期驾驶证的驾驶人8186281名，已有636941名驾驶人符合条件，换领了长期有效的驾驶证。

问题1：换领长期驾驶证需要具备哪些条件？

根据相关规定，初次拿到驾驶证后，六年期内每个记分周期均未记满12分的，换发10年期的驾驶证。10年期内每个记分周期均未记满12分的，换发长期有效的驾驶证。取得长期有效的驾驶证正页后，您的驾驶证有效期限就从原来的具体日期变为了从核发日至长期。

但是，长期有效驾驶证不代表终身“免检”，年满70周岁以上的驾驶人需每年向车管所提交一次身体条件证明，超过一年未提交的，根据相关规定将注销驾驶证。在驾驶证副页的记录一

栏，提示了提交身体条件证明的期限。

问题2：驾驶证逾期未换证有什么后果？

驾照逾期换证未超出1年时间的，仍可正常办理驾驶证换证；逾期1年以上、未超3年的，需参加并通过道路交通安全法律、法规和相关知识考试（即科目一）；逾期超过3年的，需重新考取驾照。

驾驶人可以下载交管12123 APP，注册登录后随时查询本人的驾驶证状态。

问题3：取得长期有效驾驶证后有满分记录如何处理？

取得长期有效驾驶证后有了

满分记录的驾驶人，在参加满分学习并考试合格后，重新取回驾驶证。对于有暂扣期限的，需期满后领取。值得一提的是，重新取得驾驶证后，有效期不变，仍为长期。

问题4：驾驶证期满换证如何办理？

驾驶人可携带医疗机构出具的纸质身体条件证明、本人证件照、身份证、驾驶证，前往全市任意车管所、车管站现场提交；驾驶人也可以前往本市可以网络传输体检数据的医疗机构进行驾驶人体检，相关数据自动传输到系统后，就在交管12123 APP申请期满换证办理。

丰台区市场监管局

以价格执法为重点 确保“菜篮子”安全稳供

农历年终岁尾，距离百姓集中囤货购菜、置办年货的日子越来越近，面对市场供给吃紧、即将上涨的“吃菜”需求，以有效维护市场价格秩序平稳为目标，丰台区市场监管局综合执法大队开展以价格执法为重点的应急保障工作。

一是提高警惕，毫不放松，持续开展疫情防控执法检查。周末无休，每日出动综合执法队

伍，检查辖区内商场超市、便利店、社区菜市场等食品经营主体是否严格落实疫情防控工作，对检查发现的口罩佩戴、消杀通风等问题及时整改到位，并加强检查信息报送，积极落实整改责任。

二是围绕“保供稳价”要求，重启蔬菜断货补货摸查工作。重启对大白菜、土豆、西红柿、米面油等“蔬菜”为主的必

需农副产品断货补货情况摸查，了解市场供给情况，对补给困难的商户予以记录，了解企业需求，预判价格走势。

三是严格价格执法检查，保障百姓生活必需品价格稳定。日常检查过程中尊重市场自我调节规律，将蔬菜价格检查作为重点，结合实际情况，有效识别、分析、利用价格数据，杜绝一切捏造散布涨价信息、哄抬价格、

大幅提高销售价格、串通涨价等行为，切实维护市场价格稳定，保障群众的切身利益。

四是压紧压实“四方责任”，教育引导经营者自觉维护价格秩序。引导广大经营者恪守商业道德、依法诚信经营、切实履行社会责任，自觉维护疫情期间蔬菜价格秩序，确保“菜篮子”安全稳定。

(马鹏举)

·广告·