

进入4月份，本市大风天气多发、植被干燥，森林火灾风险将继续维持在全年最高水平。此外，本市气温进一步上升，不利天气影响仍以大风、扬沙为主。近日，市应急管理局发布4月份自然灾害和生产安全事故风险提示。

注意户外用火安全 遇林地火灾拨打12119

4月份，本市大风天气多发、植被干燥，杨柳飞絮进入高发期，加之清明祭扫、踏青野炊户外用火行为增多，森林火灾风险将继续维持在全年最高水平。请广大市民注意户外用火安全，严禁乱扔烟头及一切违规用火行为。遇到林地火灾应及时拨打12119报警。

防范高空坠物伤人 避免在危险区域逗留

4月份，本市气温进一步上升，不利天气影响仍以大风、扬沙为主，需重点防范高空坠物伤人事故。建议相关单位做好临时构筑物、城市照明、景观、广告设施、老旧危房的加固。广大市民应减少大风、沙尘天气外出，及时收回花盆、衣物等外放物品，避免在危险区域逗留，外出注意抵挡防风沙，做好鼻腔、口腔



市应急管理局发布4月份安全风险提示

注意户外用火安全 防范大风沙尘天气

□本报记者 刘欣欣

清洁。此外，4月份春意愈发浓郁，应季花卉争相开放，导致花粉浓度上升，敏感人群外出应注意佩戴眼镜、口罩，做好相关防护。

遵守规则避免淹溺事故 不前往未开发区域探险

4月份，本市气候宜人，市民踏青游玩热情高涨，安全风险进一步上升。近期本市已经发生市民野山游玩遇险事件，请广大市民引起重视，不要前往尚未开发的危险区域游玩探险，应选择正规公园景点，尽量错开客流高

峰，严格落实疫情防控措施。市民驾车游玩要遵守交通规则，在郊外、山区驾驶要小心谨慎、控制车速、保持车距，确保行车安全。

4月份，本市公园游船等水上项目陆续开放，景区、游客应做好防范，避免淹溺事故发生。此外，春天植物生长茂盛，请市民在户外不要随意采集野菜、蘑菇及野果佐食，以防食物中毒。

做好安全培训教育 排查治理安全隐患

4月份，本市企业生产、道

路运输、建筑施工、市政作业活动将进入活跃期，工人、设备开始高负荷运转，长时间、高频次的作业可能导致设备带病运转、安全防护缺失、作业人员疲劳、违章操作等问题突出，安全事故风险增大。

近期，本市已经出现高处坠落、外力破坏市政管线事故多发的态势，请全市生产经营单位严格落实安全生产主体责任，紧绷安全这根弦，做好安全培训教育、隐患排查治理、风险分析管控等安全管理重点工作，防范各类生产安全事故的发生。

【健康红绿灯】

绿灯

耳朵进水了 侧头单腿跳



外耳道真菌感染，又叫真菌性外耳道炎。通常是游泳或洗澡时外耳道进水、中耳炎流脓积存在外耳道导致。游泳时耳道进水很容易引起急性化脓性中耳炎和外耳道炎。一旦耳朵进水，应侧头将耳朵眼朝下，以单脚跳跃方式排出外耳道内的积水。

午睡前喝咖啡 醒后注意力更集中



一项研究发现，晚上加班的人午睡前喝杯咖啡，更能提神醒脑，改善注意力。研究分析发现，“咖啡+小睡”可抵消注意力不集中。专家分析，晚上加班的人更可能遭受长期睡眠不足的困扰。很多人通过饮用咖啡保持清醒和警觉；但是过量又会损害整体睡眠；小睡后喝咖啡，可能需要20-30分钟才能起效。因此，最好在午睡前喝杯咖啡。

红灯

眼药水别直接滴眼球上



很多人习惯将眼药水滴在眼中间，也就是眼球上。这样的操作是不对的，药液刺激角膜后，眨眼次数增多，使药液外流而降低疗效。同时，药物直接接触角膜，也会给角膜带来更多的药物性损伤。

·广告·

遗失声明

中国平安人寿保险股份有限公司北京分公司以下个人执

业证遗失，特此声明作废。

序号姓名执业证号

1 王 磊 000018110110200000020026501

2 王 磊 020001110102000002001501546

3 韩雪建 02000111000080002018282819

4 吴宝同 02000111000080002018282819

5 白玉梅 02000111000080002019042677

6 林静 02000111000080002019042677

7 林静 02000111010080002015001867

8 陈大为 0000181101100502000020245

9 王艳飞 0200011100008000201816884

10 梁海萍 00001811000000002019113212

11 崔广宇 000018110113020000002001534

12 梁 璐 000018110112001020000020015498

13 孙艳华 00001811011200102000002007743

14 高 翔 000018110112001020000020015957

15 陈文普 02000111000080002019130842

16 陈超广 000018110113020000002001534

17 张 璐 000018110112001020000020015498

18 彭松泉 02000111000080002019011089

19 杨 娟 000018110112001020000020017954

20 周红岩 00001811011200102000002007789

21 魏林强 00001811011200102000002007727

22 周 萍 00001811011200102000002004126

23 王 进 00001811011200102000002005740

24 马美玲 00001811011100102000002003201

25 魏 璐 00001811011100102000002002225

26 魏 璐 02000111000080002019080009

27 李 伟 000018110110010200002004116

28 张金昌 00001811011100102000002001206

29 王 磊 00001811011100102000002003805

30 王 磊 000018110111001020000020019056

31 刘贵阳 00001811011100102000002002820

32 王 磊 00001811011600102000002001725

34 张红伟 00001811011001020000004645

35 吴耀耀 00001811011102000000000234

36 姜 斌 00001811010806000000000629

37 刘炳辉 00001811011200102000005707

38 刘思伟 00001811011200102000008655

39 陈树刚 02000111000080002018174185

40 张树刚 000018110110010200005949

41 赵 昕 00001811011001020000004324

42 廖春强 000018110110010200001958

43 张 强 0000181101100102000000307

44 李 强 0000181101100102000000020012160

45 李 强 0000181101100102000000020012160

46 李 强 0000181101100102000000020012160

47 赵 昕 0000181101100102000000020012160

48 王 强 0000181101100102000000020012160

49 王 强 0000181101100102000000020012160

50 李 强 0000181101100102000000020012160

51 李 强 0000181101100102000000020012160

52 李 强 0000181101100102000000020012160

53 李 强 0000181101100102000000020012160

54 李 强 0000181101100102000000020012160

55 李 强 0000181101100102000000020012160

56 李 强 0000181101100102000000020012160

57 李 强 0000181101100102000000020012160

58 李 强 0000181101100102000000020012160

59 李 强 0000181101100102000000020012160

60 李 强 0000181101100102000000020012160

61 李 强 0000181101100102000000020012160

62 李 强 0000181101100102000000020012160

63 李 强 0000181101100102000000020012160

64 李 强 0000181101100102000000020012160

65 李 强 0000181101100102000000020012160

66 李 强 0000181101100102000000020012160

67 李 强 0000181101100102000000020012160

68 李 强 0000181101100102000000020012160

69 李 强 0000181101100102000000020012160

70 李 强 0000181101100102000000020012160

71 李 强 0000181101100102000000020012160

72 李 强 0000181101100102000000020012160

73 李 强 0000181101100102000000020012160

74 李 强 0000181101100102000000020012160