

市应急局发布5月安全风险提示

远离人员拥挤区域 切忌疲劳驾驶

□本报记者 刘欣欣



温暖宜人的5月，花意正浓、春色满园，正是和家人朋友聚会游乐的大好时节。近日，北京市应急管理局发布5月份自然灾害和生产安全事故风险提示，希望广大市民积极防范各类安全风险。在惬意的游玩之前，请您先收下这份安全“大餐”。

关注交通安全风险 切忌违法驾驶

随着气温升高，市民出行增多，重点公园景区、大型商业综合体周边、山区道路及进出京高速公路车流集中，易造成拥堵，交通事故易多发。请广大市民密切关注天气预报、交通路况信息，合理安排出行时间和路线，避开车流高峰。出行尽量搭乘正规的公共交通工具，长途驾车前务必保证充足睡眠，认真检查车

况，切忌疲劳、超速、违法驾驶。在高速公路行驶，要保持安全车速和车距，遇到拥堵路况切勿随意穿插、占用应急车道，请排队依次通行。

在山区路段，要注意靠右行驶，不可驶入逆行车道、随意超车；在下山路段，要控制好车速，遇特殊情况需要停车时一定要拉好手刹，防止溜车。

关注生产安全事故风险 提升作业人员安全意识

5月份，本市企业生产、市政、建筑施工、道路运输继续维持在高峰状态，设备设施超负荷使用、人员疲劳、假期思想松懈现象凸显，设备故障、作业“三违”问题增多，生产安全事故风险增大，据统计，2019、2020年5月份本市生产安全事故分别发生13起、10起，均为全年最高。请全市生产经营单位高度

重视安全生产工作，加强安全检查和人员安全教育，及时消除安全隐患，提升作业人员安全意识。

市政、建筑施工、危险化学品生产储存、有限空间作业、液化石油气使用等高风险领域单位要根据自身事故诱发因素特点，细化落实各项预防措施，有效遏制事故发生。

关注火灾燃爆风险 及时消除火灾隐患

5月份，本市各类节庆、商业活动频繁，居民生活、商业经营用火、用电、用气量增大，杨柳飞絮影响持续加重，踏青野炊、野外施工用火行为增多，不安全因素相互叠加，火灾、燃爆事故风险较高。

请广大市民注意家中用火、用电、用气安全，不私拉乱接电

线，不超负荷用电，将打火机、火柴放在孩子接触不到的安全区域，长时间离家要注意关闭电源开关、燃气阀门，及时清理室内、楼道可燃堆物，消除火灾隐患。市民进入山林景区，要遵守防火有关规定，严禁烧烤、野炊生火、随便吸烟，防范森林火灾发生。

关注游玩安全风险 远离人员拥挤区域

5月份，本市气温舒适，天气怡人，外地来京人员、本地市民出游、购物意愿强烈，公园景区、商圈、交通枢纽人流密度增大，游乐设施安全、临山临水安全、人员拥挤踩踏等风险上升。

请广大市民尽量错峰游玩，自觉遵守旅游项目、游览设施的安全规定，临近水边、险石、陡

坡等危险区域要多加小心，做好自身防范。

进入宾馆、酒店、商场、机场、火车站等公共场所，要留意安全出口位置，提前了解逃生方向和路线，远离人员拥挤区域，不要逆人流行进，遇到突发紧急情况按照场所内安全提示信息有序撤离。

关注不利天气条件影响 避开地质灾害高发区域

5月份，本市气温持续升高，降雨增多，大风、雷电等强对流天气时有发生，根据近十年灾情统计，5月份本市发生风雹、地质灾害数量较1至4月份明显偏多。

请广大市民密切关注天气预

警信息，减少不利天气出行，在强对流天气来临前，提前做好临时构筑物、农业设施加固，及时收回外放物品。降雨天气或雨后进入山区，要多多留意路边岩体状况，尽量避开地质灾害高发区域。

【健康红绿灯】

绿灯

黄瓜粥对抗皮肤老化



黄瓜含有丰富的维生素，为皮肤、肌肉提供充足的养分，可有效地对抗皮肤老化，减少皱纹的产生，并可防止唇炎、口角炎。先准备好黄瓜一根、大米100克、生姜10克，将黄瓜洗净切薄片，生姜切成丝，再将洗净的米放入1000克的沸水中熬煮40分钟，在米快熟的时候放入生姜和黄瓜。

海产品中含锌多



锌在动物、海产品的食物中含量更多，并且是有机锌，易被人体吸收，比如生蚝、牡蛎、扇贝和螺蛳等，肉类中牛羊肉的锌含量也可以达到6-7毫克/100克。以素食为主或吃全素的人群中缺锌较为多见，在日常食谱中应注重“荤素”合理搭配，这一点很重要，也特别强调。另外，在有些情况下，可适宜地摄入锌补充剂。

红灯

洗头水不能过热



网上有种说法是，用热水洗头可加快血液循环，帮助毛发生长。洗发水温最好略高于体温，建议控制在40摄氏度左右。也不建议用太冷的水洗头，一是可能不太容易清洁，二是如果用凉水洗头，头皮会被刺激。而用太热的水洗头也不好，不仅会伤害毛干，也可能会损伤头皮。

水果当饭吃老得快



水果中蛋白质、脂肪含量很低，尤其缺少人体必需的脂肪酸、优质蛋白质以及铁、锌、维生素B₁等矿物质和维生素，长期用它代替正餐，易造成营养不良。比如维生素B₁缺乏，人就容易疲乏、运动能力下降；蛋白质以及铁和锌等微量元素不足，会造成脸色发黄，皮肤缺乏弹性，特别是中年女性，更容易显老。

·广告·

假期结束

北京疾控送您健康指南

“五一”假期结束，市民朋友们又开始投入到紧张的工作学习中，北京市疾控中心提醒您做好健康调节和健康防护。

做好健康监测

注意密切关注自身及家人的身体状况，尤其是有旅行史的朋友更要做好自身健康监测，如出现发热、干咳等症状，应及时佩戴口罩前往就近的发热门诊，并主动告知医生旅行史、接触史和隔离观察情况，便于及时排查。主动向单位报告你的发病情况及旅行史、接触史，不要带病上班。

坚持科学佩戴口罩

要养成随身携带口罩的好习惯。乘坐公共交通工具、电梯的人员，前往医院就诊人员，有发热或患呼吸道感染疾病的患者，以及从事医疗卫生、交通运输等高风险暴露人员，建议应正确佩戴口罩。年老及体弱者、有慢性疾

病患者外出时，建议佩戴口罩。

将各项防护措施融入日常生活

随时注意个人卫生，养成勤洗手、常通风、不聚集、注意咳嗽礼仪等健康习惯，外出如洗手困难，可携带免洗手消毒液。外出就餐时，应到正规餐馆就餐，与其他人保持1米以上的距离。

饮食调节也重要

注意饮食卫生，逐渐调整饮食习惯，尽量少吃油腻的食物，多吃些粗杂粮、新鲜的蔬菜和水果，以及富含蛋白质和维生素的食物。做菜少放盐，进食定时定量，还可以适当减少进餐量，给自己的肠胃也“放个假”。

做好情绪调节

在开始上班的前几天，一定要早收心，让心情恢复平静。同时尽量减少外出，避免熬夜。可以选择听些舒缓的音乐，或阅读书籍，保持身心愉悦。（午综）

房山区拱辰街道综合行政执法队

建筑垃圾乱堆小区 城管接诉即办优化环境

近日，房山区拱辰街道综合行政执法队接到12345来电，位于署前街家园外侧一处空地存在乱堆建筑垃圾的现象，接到举报后，执法人员立即到达举报地点，现场发现存放有部分沙土，沙土内还混杂着建筑垃圾和废物，执法人员立即联系物业及志愿者对这处堆放垃圾进行了清运。

同时，执法人员还对署前街家园周边及社区内进行了巡查检查，对发现的一处乱堆物料现象，要求物业部门及时联系相关人员进行清理。

接下来，房山区拱辰街道综合行政执法队将加强社区居住环境巡查检查，加强房山线地铁沿线、城乡结合部等重点点位排查力度，对巡查过程中发现的建筑垃圾，即刻建立台账、核查主体

单位并责令当日清理，对情节严重的单位进行相应处罚。

同时，对于发现的建筑垃圾，确认属于无主的，组织城管志愿者进行兜底清运、应清尽清，并联系环卫部门将所清理的建筑垃圾运到指定地点。4月份以来，拱辰街道综合行政执法队已清理有主建筑垃圾3处，无主建筑垃圾2处。

下一步，房山区城管执法局也将督促街、乡综合行政执法队加强社区居住环境综合执法检查力度，对问题突出、举报频发点位开展督察检查工作，并依据《北京市物业管理条例》进一步监督物业管理工作，建立健全物业管理协商共治机制，持续改善人居环境，建设美丽家园，创建文明社区。

(李安琦)