

6月份，我市进入汛期，雨水将明显增多。端午小长假、暑假等相继到来。北京市应急管理局发布6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。

市应急局发布6月份安全风险提示

进入汛期 关注极端天气

□本报记者 刘欣欣

强对流天气时有发生 及时关注预报和预警

6月份，本市进入汛期，迎来华北高温季。降水明显增多，午后雷阵雨频次增加，大风、冰雹、雷电等强对流天气时有发生。建议广大市民及时关注天气预报和预警信息，避免在高温、强风、雷电、冰雹等极端天气条件下外出活动，降低中暑、落物砸伤、雷击风险。在室外遇到冰雹、雷雨等天气要迅速进入建筑物内，不要使用带有外接天线的收音机和电视机，不要接打电话。野外遭遇雷电天气，千万不要靠近山顶、制高点以及空旷区域，尽量避开电线、旗杆、树木等高大物体。

外出游玩防范安全风险 降雨天气勿前往危险景区

6月份，端午小长假、暑假、建党100周年庆祝活动相继到来，外地人员来京将迎来高峰，市民游玩、购物意愿强烈，公园景区、红色教育基地、大型商圈、机场、火车站等重点区域人流密

度增大，安全事故风险上升。请广大市民遵守相关场所安全规定，如果景点、车站出现因突发事件导致的旅客、游客滞留，请尽量耐心等待，听从应急广播提示和现场工作人员疏导指挥，安全有序行动，切勿横冲硬挤，扰乱公共秩序。山区游玩要重点关注崩塌及泥石流等地质灾害风险，提前留意灾害预警信息，遇到降雨天气不要前往危险景区，不在滩涂、河道、山脚等危险区域停留。

确保车况良好 驾车出行切勿疲劳驾驶

夏季，本市天气炎热，司机驾驶易产生疲劳，车辆也更容易出现爆胎、自燃等突发情况，加之节假日车流集中、道路运输活动繁忙、路面人流量增大、降雨天气道路湿滑等因素，导致交通事故易发、多发。请广大市民夏季加强对车辆轮胎、油路、电路、冷却系统、雨刷器等重点部位的安全检查，确保车况良好。驾车出行要确保充足睡眠，注意劳逸结合，保持良好心情，不要

开斗气车。雨雾天气能见度差、地面湿滑，请及时打开廊灯、雾灯，匀速驾驶，与前车保持安全车距。行经积水路段时，应跟着前车路线行驶，低档匀速一次性通过，切勿中途停车或减速，遇到下凹桥梁等积水情况不明路段应绕道而行。

涉水游玩活动增多 增强孩子日常安全教育

随着气温升高、暑假来临，市民、学生涉水游玩活动增多，溺水风险显著上升。请学校在暑假前夕加强宣传教育，提升学生安全意识和紧急事态处置能力。请广大学生家长以身作则，坚决杜绝游野泳等危险行为，充分承担起监护职责，增加孩子日常安全教育，多多陪同孩子外出游玩，禁止孩子单独或与其他伙伴结伴游泳，在条件允许的情况下鼓励支持孩子参加游泳培训课程，使其熟练掌握游泳技能。

加强电路检查 避免电动自行车火灾

近期，本市及全国发生多起

电动自行车火灾事故，造成较高的社会关注。请广大市民将电动车集中停放在建筑外部独立区域充电，严禁飞线充电，严禁进入电梯、地铁等封闭聚集空间，严禁在建筑疏散通道、楼梯间等公共区域停放。充电时应尽量在白天有人看管的情况下进行，并远离易燃易爆物品，充满电后要及时切断电源。电池应杜绝超期服役、私自改装。日常应加强对电动自行车电路的检查，避免线路老化、磨损造成的串电、火灾事故。

生产安全事故风险上升 提升企业安全管理水平

5月以来，本市呈现出生产安全事故高发态势，进入6月，企业生产、建筑施工、市政作业活动仍然活跃，设备带病运转、人员疲劳、“三违”问题较为突出，特别是高温、强降雨、雷电、冰雹等极端天气对户外人员作业、设备运行、设施安全稳定影响较大，生产安全事故风险进一步上升。全市生产经营单位要以“安全月”为契机，加强安全生产宣传教育，严格落实隐患排查治理、风险防控等各项安全管理工作，提升企业安全管理水平。市政、建筑施工、危险化学品生产储存、液氨制冷、有限空间作业、液化石油气使用等事故高发行业领域，应积极落实防汛准备及事故预防各项措施，有效遏制事故发生。



【健康红绿灯】

绿灯

一个动作测试大腿肌肉力量



20岁后，人体肌肉量开始逐渐减少。一个动作测试大腿肌肉力量：抱臂端坐椅面前缘，然后起立站直，随后迅速坐下。以40岁左右男性为例，7秒内（快速）或8-10秒（一般速度）能做10遍，说明下肢肌力能达到预防三高生活习习惯病的标准。如果用时超过11秒，说明下肢肌力衰退较多，需要有针对性的锻炼。

拔智齿有个最佳时期



一般来说，13-30岁是拔智齿的最佳时期。在30岁前拔智齿比较合适，40岁后再拔创伤会增大。口腔科医生提醒，不是所有智齿都需要拔，值得保留的智齿有3个特点：①位置较正，预计能正常萌出者；②智齿冠周软组织没有发炎和疼痛史，智齿没有龋坏者；③有对咬牙。

红灯

吃饭时大量喝水影响消化



吃饭时大量喝水会影响消化，但并不等于不能喝水，控制好喝水的量即可。进食期间，唾液的润滑作用能帮助食物咀嚼和吞咽。如果食物比较干涩造成吞咽困难，适当辅以水、汤或粥，有利于吞咽和消化。喝水量在一小杯（100-200毫升）以内比较合适，咕嘟咕嘟大口猛喝、一次喝下300-400毫升是不提倡的。

鸡精并不比味精营养价值高



所谓鸡精，可不能按照字面意思理解为“鸡的精华”。实际上，它是一种复合调味品，最主要的成分是味精，约占40%以上，并添加了食用盐、食糖、增味剂和香辛料。有的鸡精可能含有鸡肉成分；有的则不含，而是用食用鸡味香精来调味。

这样洗头干净清爽 你做对了没？

□本报记者 陈曦

生活节奏快、压力大、经常熬夜，加上洗头方法不正确，导致很多人的头发出现了各种问题，脱发、发际线后移、头发毛糙等。你知道正确的洗发方法吗？让我们跟随首都医科大学附属北京康复医院宋冰冰医师一起了解一下。

洗发：温水冲洗+按摩2分钟，保证将头发完全浸湿。用手指肚沾上洗发水，轻按摩头皮约3分钟，注意不要过分揉搓头皮或用指甲抓，将头皮上多余的油脂清洗干净。

护发：温水冲洗头发，确保头皮和头发上没有残留的洗发水，把护发素涂抹到受损的部位，用手指搓揉一下，最后用密齿梳再次把头发梳通顺，然后用温水洗掉头发上的护发素。

干发：先用毛巾包裹头发，吸走多余的水分，注意不要用毛巾搓干，而应选用温度适宜的吹风机。从后脑勺部位开始吹，用热风吹至9成干，再用冷风吹至全部干透，这样可以促进毛鳞片的闭合。

房山区城管执法局

严防生活垃圾随意倾倒 追根溯源强化监管

近日，房山区拱辰街道综合行政执法队接到12345来电，位于拱辰街道南关西路道路旁发现随意倾倒生活垃圾现象。接到举报后执法人员立即到达举报地点，现场发现在道路一侧堆放了大量的生活垃圾，污水横流、臭味熏天，严重影响环境卫生和交通通行。

经调查发现，这里堆放的大量垃圾来自周边底商、小餐馆和附近村民，不仅掺杂了生活垃圾，由于垃圾数量多，所以在原本设置的垃圾桶投满的情况下，其余的垃圾被随意堆放在了一旁。对此，执法人员对附近餐饮和底商认真摸排，梳理了非居民厨余垃圾的产生和处理情况，重新摸底、建立健全工作台账，引导、督促餐饮服务单位主体责任落实好法定义务和社会责任，按规定收集、处理厨余垃圾，督促沿街底商

严格执行垃圾分类条款。

同时，执法人员第一时间协调环卫主管部门安排垃圾清运车将堆积的垃圾清理运走，安排洒水车和高压冲洗车对路面进行了冲洗，确保路面恢复干净整洁。

此外，拱辰街道综合行政执法队进一步协调了村委会和商户落实主体责任，避免类似事件再次发生，并结合违法行为的区域性、时间性特点，用好视频监控等科技手段，提前介入、事先布控、精准调度、有效打击，发现一处清理一处，发现一起处罚一起，形成长效、有序的管理方式和方法。

接下来，房山区城管执法局也将积极配合属地政府、职能部门开展综合治理，推进与公安等多部门联合执法、捆绑执法，及时移送、接收案件线索，积极开展非居民厨余垃

·广告·

北京市顺义区第六中学法人证书（统一社会信用代码：12110110400940915F）于2017年9月遗失，特此公告。
北京市顺义区第六中学
2021年6月3日

·广告·

北京市通州区马驹桥水务一所工于2021年4月1日不慎将法人证书遗失。本单位法人证书统一社会信用代码：811101123995682112，法定代表人：于素梅。特此登报声明作废。
2021年6月3日