



# 关注极端天气 做好防暑降温

## 市应急局发布7月份安全风险提示

□本报记者 刘欣欣

### 密切关注天气预警 雷雨天气尽量避免外出

7月下旬,本市进入主汛期,短时强降雨、雷电等影响天气增多。请广大市民密切关注天气预报和预警信息,雷雨天气尽量避免外出,在家中要关闭好门窗和电源,及时收回衣物、花盆等外放物品。

降雨天气驾车应提前绕行下沉式立交桥等易积水区域,户外遭遇强降雨天气应尽快躲避到建筑物内,行走要留意观察路面积水情况,防止跌入排水井洞,防范漏电安全事故。雷雨天气在室外不要接打手机,要远离路灯、高压线、易倒围墙、广告牌和大树,防范雷击事故发生。

7月,本市气温较高,紫外线较强,请广大市民尽量避免长时间在室外停留,防范中暑和皮肤损伤。

### 进入山区要留心险情前兆 降雨天气勿在危险区域停留

受强降雨、高温等天气因素影响,7月份本市山体崩塌、滑坡、泥石流等地质灾害进入高发期。请广大市民进入山区要密切关注公路沿线边坡、涉山涉水景区等重点区域地质灾害风险,降雨天气来临前及降水过程中严禁在河道、滩涂、山脚、沟谷等危险区域停留。

地质灾害险村居民要及时接收灾害气象预警信息,留心险情可能发生的前兆,做好防灾避险

7月份,我市仍处于生产安全事故高发期,天气闷热潮湿,强降雨、雷电、大风等极端天气时有发生。同时,暑假期间,儿童、青少年独自在家、外出机会增多,相关安全风险增大。北京市应急管理局发布7月份自然灾害和生产安全事故风险提示,提醒广大市民积极防范各类安全风险。

准备。降雨天气要时刻观察房屋周围的溪水水位和山体状况有无异常,特别是在夜间要提高警觉,遇到危险及时转移撤离。

### 游泳活动量力而行 山区游玩选择成熟景区线路

7月暑假来临,市民外出游玩、水上活动意愿高涨,市区各类游乐场所、山区风景名胜客流增大,安全风险上升。请广大市民尽量乘坐公共交通工具,错峰游玩。进入游乐场所要认真阅读各类安全须知,听从工作人员指导,佩戴好安全带、头盔、救生衣等安全装备。

游泳活动要提前了解各水池池水深浅,量力而行,幼儿要有家长陪同,严禁跳水、潜水、池边奔跑,以免溺水、滑倒摔伤、碰伤。乘坐游乐设施切勿将身体部位伸出舱外,严禁私开舱门,突发身体不适要及时示意工作人员,遇到意外不要惊慌,在座舱内等待救援。

山区游玩要选择相对成熟的景区和线路,提前关注灾害预警

信息,准备必备的饮用水、食品、药品、衣物和安全装备,防范地质灾害、迷路、食物中毒、蚊虫叮咬、中暑、低温等各类安全风险。

### 加强孩子安全教育 注意家中燃气使用安全

7月,本市中小学、幼儿园陆续进入暑假,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,关注孩子居家活动和出行轨迹,提高孩子的防触电、防火灾、防伤害、防走失安全意识。

本市夏季天气炎热,降雨增多、路面湿滑,交通事故数量明显增多。请广大市民加强对车辆安全检查,确保车况良好。驾车出行遵守交通规则,遇到交通拥堵有序通行、不要横冲硬挤。降雨天气行驶及时打开车灯,与前车保持安全车距,防范交通事故发生。

6月13日,湖北十堰市张湾区集贸市场发生燃气爆炸事故,



引起社会高度关注。请广大市民注意家中燃气使用安全,瓶装燃气应保障气瓶安全、完好,并到正规网点充装,长时间外出应关闭家中燃气阀门,使用燃气应保持室内通风良好,不要远离厨房,市民要定期检查连接燃气灶具胶管的脱落、老化、漏气、磨损情况,不要私拆、私装、私改、私接燃气管道和设备。

### 室外作业注意防暑降温 做好不利天气条件应对

7月份本市仍处于生产安全事故高发期,天气闷热潮湿,强降雨、雷电、大风等极端天气时有发生,对室外作业人员、设施运行、设备安全稳定影响较大,高处坠落、触电、坍塌、中毒窒息等事故多发,危险化学品、有限空间、市政、建筑施工、液氨制冷等领域安全风险进一步升高。全市生产经营单位应严格落实各项防汛及防暑降温措施,加强企业安全管理,做好不利天气条件应对,防范安全事故发生。

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 日常防晒不会导致缺钙



有研究表明,做到极致程度的防晒可能会影响维生素D的合成。但我们日常防晒并没有那么“严格”,除非把自己的每一寸皮肤都包裹起来,长时间完全屏蔽紫外线,否则不会造成维生素D的合成不足。所以,防晒并不会造成缺钙,大家也没有必要为了促进维生素D生成和促进钙的吸收,“无遮蔽”地晒日光浴。

#### 冰镇西瓜放半小时再吃



不少人爱吃冰镇西瓜,觉得它解暑解渴。但如果贪凉吃,会让胃肠道等消化器官突然受到刺激,出现收缩、痉挛,引发胃痛。长此以往,还可能患上胃肠疾病。从冰箱里拿出的西瓜,最好在室温中放置半小时后再吃。另外,如果没有把西瓜放在冰箱里,最好要在4小时内吃完,超过4小时,就算觉得没坏,也应该切掉厚厚的表层再吃。

### 红灯

#### 哈欠连天可能是甲状腺病



甲状腺是人体最大的内分泌器官,它所分泌的甲状腺激素,可以促进机体新陈代谢和生长发育。甲状腺激素多,可以让人精神亢奋;过少则会让人萎靡不振,哈欠连天,老想睡觉。总的来说,女性比男性更容易发生甲状腺病。年龄越大,患病率越高。

#### 膝盖不好少打羽毛球



羽毛球是一项全身运动,需要用到移动、跳跃、转体、挥拍等动作。当发生急停、紧急变向、跌倒、弹跳等情况时,对膝盖本身有损伤的人来说,是一种比较大的冲击。如果这个冲击力使膝关节胫骨外翻,还容易引起内侧副韧带损伤。建议膝盖不好的人不要长时间打羽毛球,可以选择快步走、骑车、游泳等运动项目。



### 【北京疾控提醒您】

## 菜豆种类多 煮熟煮透是关键

我们吃的菜豆,比如扁豆、四季豆、芸豆等,都含有一定量的红细胞凝集素和皂苷,北京疾控提醒,如果没做熟,这两种有毒物质进入人体后,会发生红细胞凝集和溶血作用,导致食物中毒。

菜豆中毒的潜伏期  
菜豆中毒的潜伏期一般为2-4小时,短者30分钟,会出现恶心、呕吐、腹痛、胃部有灼烧感等症状,症状持续数小时或1-2天。

一般程度的中毒可以自愈。

但如果病人出现四肢麻木、胸闷等比较严重的中毒症状,就需要及时送医治疗。

#### 如何预防菜豆中毒

菜豆一定要加热到彻底失去原有的绿色,并且吃的时候没有豆腥味,才是彻底做熟了。

集体单位食堂若加工制作菜豆,则一次加工量不宜过大,建议每一锅的量不超过锅容量的一半,同时要用铲子不断翻炒,使菜豆受热均匀,彻底烧熟,吃起来没有豆腥味。(午综)

·广告·

丰台区市场监管局

## 开展保健食品快检专项检查

为进一步规范保健食品市场秩序,严厉打击保健食品非法添加行为,丰台区市场监管局卢沟桥乡所开展保健食品快检专项检查。

本次快检以商场、超市、药店等为重点抽样领域,针对易出现违法添加药物行为的减肥、缓解体力疲劳、增强免疫力、改善睡眠、硬胶囊等6大类保健食品,进行酚酞类、那非类、拉非类、苯二氮卓类、重金属铬等9类保健食品的快检抽查。

执法人员对辖区大型综合体保健食品销售单位进行检查,重点检查保健食品经营企业资质,核查保健食品的批准文号、购销记录、质检报告、索证索票制度落实情况。从检验检测结果

来看,保健品市场质量安全总体状况良好。执法人同时向保健食品经营者以及周边群众宣传保健食品安全相关知识,提高企业诚信经营意识及广大群众正确食用保健食品安全意识。

下一步,丰台区市场监管局卢沟桥乡所将会继续开展特食经营企业的巡查,有效规范企业生产经营行为,营造良好的市场环境,保障消费者合法权益。(刘璐)

曾明超(身份证号:510623196507243832):根据《驾驶员奖惩规定》中“被拘留或依法追究刑事责任的”规定,现公司决定于2021年6月18日与您解除《劳动合同》及《运营合同》。  
北京新月联合汽车有限公司  
2021年7月5日