今天是全国第14个防灾减灾日，今年的主题是“减轻灾害风险 守护美好家园”。我国国土面积广阔，自然灾害多发，在紧急情况下，每个家庭都要有相应的应急预案，才能在面对突发状况时淡定自如，减少紧急情况对生活的影响。去年11月，商务部发文鼓励“家庭根据需要储存一定数量的生活必需品，满足日常生活需要和突发情况的需要”。如何确保“手中有粮，心中不慌”？根据《家庭应急物资储备建议清单》，我们整理出一份简要的应急物资清单，供您参考。

第一类：应急食物清单

俗话说，民以食为天，假如突发情况来临，我们首先要保证别饿着肚子。综合各地发布的应急物资储备建议清单来看，在应急食物方面，可以根据家中人口、人群构成和实际用量，来安排3类食品，分别是饮用水、充饥食品以及特殊人群食品。

没有食物人可以生存7天,但是没有水3天都很难坚持。每人每天至少要饮用1-2瓶500毫升的水。这意味着如果是一个三口之家,每天至少需要3000毫升的水。3天就至少需要9升的饮用水。为了避免水源受到意外因素污染，还需要准备一些二氧化氯片,比较好保存，一小片就可以净化几十升的饮用水。

家庭应急食物则包含：含盐压缩饼干、冰糖块和炒熟的花生米。这些食物的热量很高，能够有效补充幸存人员的体力和矿物质。110克的压缩饼干和少量的糖块及花生米能够满足一个静止不动的成年人4天的养分需求，加上人自身在断粮的状况下有必定的“自我克制时刻”，将大大延长幸存人员等待救援的时刻。有条件的话也可以储存一些罐头、火腿肠、方便面等食物。此外，如果家中有婴儿、老人等特殊人群，还要相应准备好奶粉、儿童特殊食品、老人特殊食品等。

第二类：应急日常用品

日常用品,顾名思义,就是我们日常生活中经常会使用到的物品,跟衣食住行密切相关,大体可以分为洗漱用品、家居用品、炊事用品、特殊护理用品等。

洗漱用品，包括牙刷、牙膏、毛巾、洗面奶、洗发露、沐浴液等；家居用品，则包括厨卫用具、消毒用品、清洁用品、卫生纸等；炊事用品，指我们日常下厨做饭时经常使用的一些物品；而像女性朋友、婴幼儿或是老年人，还得准备卫生巾、尿不湿等特殊护理用品。

在应急日常用品的准备上，每个人的生活习惯不同，用到的日用品也会有所不同，大家有空的时候，不妨以周为单位，观察下自己每天必用的生活用品都有哪些？家中哪些生活用品消耗量比较大？然后再列个清单进行相应的储备即可。

第三类：应急救助物品

在全国很多地方发布的家庭应急物资储备建议清单中，都有应急救助物品这一块，主要是为了保证突发灾难到来时，能满足家庭成员自救、互救的需求。

这些应急救助物品主要包括救生衣、应急逃生绳、强光手电筒、防火毯、防烟（尘）面罩、防护头盔、家用灭火器、应急求助口哨、应急自助火源（如打火机、防火防水防风火柴）、便携式收音机（带备用电池）等。在数量上，可以以家中人口的数量为单位进行安排，一人一件。

第四类：应急医药箱

说到应急医药箱，相信如今不少家庭都已经有了这个意识，会在家中提前储备一些日常应急用的药具，相当于家庭版的小型医药箱。

应急医药箱不仅要包括绷带和消毒用品，还要备有注射器，夹板和缝合线套件，以确保无论发生什么情况都已做好准备。关键时刻能为你的家人，朋友，邻居甚至陌生人提供急救。其次，准备一些你和其他家庭成员一周服用的所有处方药，以及布洛芬、抗菌消炎药、止腹泻类药品等。如果家中有婴儿、幼儿、老年父母或残障人员， 在准备应急救灾包时牢记他们的需求。

特别要说明的是，在疫情常态化防控时期，大家最好在家备上适量、足量的医用外科口罩、防护手套、酒精消毒棉片等，以备日常所需。

第五类：应急文件包

在日常生活中，有一些文件资料对于我们来说是至关重要的，大家最好把它们都收纳在一起，放在一个统一的应急文件包里，避免导致丢失或者没法快速找到的情况发生。

常见的重要资料，包括能证明家庭成员信息的身份证、户口簿、驾驶证、结婚证、出生证等，银行卡、存折、房产证等重要财务资料，以及保险保单、家庭成员紧急联络电话表等等。把这些重要资料放在一起，还有个好处就是，万一遇到突发状况需要紧急出门，可以直接一包带走，不需要再临时东找西找。

（午综）

【健康红绿灯】

绿灯

一招识别真假蜂蜜

优质蜂蜜光泽透明，可能有少量花粉残留，但一般不会有其他杂质。要判断蜂蜜好坏，可以将干净的筷子插入蜂蜜中蘸取一下。好的蜂蜜会出现拉丝、成球状，用筷子搅动后透光性好，颜色均匀，有挂壁现象；劣质或假蜂蜜不但浑浊，还有杂质，色泽浓度较低，一般不会挂壁。

晨练有助控制血糖

清晨运动时，肝糖原是运动供能的优先原料，主要加快糖代谢，有助稳定一天的血糖水平。运动时注意以下几点：太阳出来后再练，低气温会刺激人体交感神经，使血管收缩加强，易突发心脑血管疾病；给肚子垫个底，避免因血糖浓度低出现头晕目眩、腿软乏力等情况；热身15分钟，可先原地跑跳，身体热起来后再针对背部、腿部、肩膀、踝部等处进行拉伸或转动。

红灯

睡前洗澡影响褪黑素分泌

体温降到特定温度时，人体才会有困意，催促身体赶紧睡觉。洗澡可以促进血液循环，缓解疲劳，但也会升高体表温度，抑制褪黑素分泌，从而降低睡眠质量。晚上洗澡最好在睡前一小时左右，水温控制在37-39℃。回家晚了，可以洗完澡后用凉水敷敷额头、冲冲手腕，加速降低体温。

捡东西的时候别弯腰

你平时怎么搬地上的东西？给饮水机换水桶、洗脚后准备倒掉的水……大家通常会弯腰后把重物搬起来，这样做会在不知不觉中伤害腰椎。正确的姿势是，单膝下跪；保持腰背部自然弯曲；小心托住物品；利用双腿抬起物品。

·广告·

劳动者休息日及法定节假日加班费如何计算？

案情介绍：

40多岁的刘某与用人单位签订了两份《劳务合同》，合同约定刘某在职期间应服从用人单位的工作安排，按时完成公司交办的工作任务。公司每月支付劳务费4000元，后劳动者刘某因在用人单位加班过程中受伤回家治疗，被用人单位以无法继续工作为由强行辞退。刘某将用人单位诉至劳动人事争议仲裁委员会，要求认定劳动者与用人单位之间存在劳动关系，并要求用人单位支付工资、加班费及医疗费用。经过劳动仲裁及诉讼程序，最终认定劳动者与用人单位之间存在的是劳动关系，并判令用人单位支付加班费用。

律师说法：

在办理这一案件的过程中，针对劳动者休息日及法定节假日加班费的问题，首先要明确一点，自愿加班算不算有效加班？法律意义上的加班需要认定“加班事实”，如果员工的工作既不是用人单位的要求、决定，也没有用人单位认可的加班记录，而只是自愿加班的情况，则不属于加班，用人单位无须支付加班费。而变相延长员工的工作时间属于加班，但前提是员工必须有证据证明，确属因用人单位安排了过多的工作任务，而使员工不得不在正常的工作时间以外加班。现实中比较常见的问题就是用人单位规定加班需要审批，但劳动者没有履行，这种情况是不视为有效加班的。

普法贴士：

根据《中华人民共和国劳动法》第四十四条的规定,有下列情形之一的，用人单位应当按照下列标准支付高于劳动者正常工作时间工资的工资报酬：

（一）安排劳动者延长工作时间的，支付不低于工资的百分之一百五十的工资报酬；

（二）休息日安排劳动者工作又不能安排补休的，支付不低于工资的百分之二百的工资报酬；

（三）法定休假日安排劳动者工作的，支付不低于工资的百分之三百的工资报酬。

李小涵律师

广东德法理（北京）律师事务所

遗失声明

中信保诚人寿保险有限公司北京分公司下列营销员《保险销售从业人员执业证》/《保险营销员展业证》遗失,特此声明作废。

营销员姓名 执业证号/展业证号

徐冰理 02003611000080002015001053
汪溪莲 02003611010180002015002990
王栋瑶 02003611010880002019000256
王明星 00003211011700102019001371
樊耀洁 00003211010100102020000119
邓 磊 00003211010100102020009548
宋子兴 00003211011700102020000593
王思思 00003211000000002022000580
王 璐 00003211010100102020005122
田 衡 00003211010100102020005616
汪 莘 00003211000000002020003615
李 岑 00003211010100102020007177
陈亚莉 00003211010100102020007520
任丽琼 00003211010100102020007780
任建飞 00003211000000002020004396
孙 瑜 00003211022800102020000572
于海叶 00003211010100102020009046
郑 鑫 00003211022800102020000644
刘丽宏 00003211010100202021000034
高 欣 00003211010100102021000805
刘静晶 00003211010100102021001095
骆冰心 00003211010100102021001896
申延平 00003211000000002021001847
王静敏 00003211000000002021003455
张清茹 00003211000000002021003586
窦海滨 00003211011400102021000169
赵 辉 00003211010100102021003164
牛彦兵 00003211000000002021004103
邱小雷 00003211000000002021004736
郭立平 00003211022800102021000600
刘艳春 00003211010100202021000987
文 阳 00003211000000002022000016
刘 剑 00003211010100102022000026
冯丽明 02003611010280002018004720
贾红雷 00003211010100102019005529
孟玲玲 00003211010100102020002358
仕志颖 02003611010880002016001514
王英姣 02003611010180002016003167
王 玮 00003211010100102020004419
王 燕 00003211000000002019008577
赵 兵 02003611010180002018014570
胡 燕 02003611000080002015000622
陆贵金 00003211000000002019007793
朱 玥 02003611010180002016001128
耿立娜 00003211011700102021000204
石 成 02003611000080002016001967
张宝华 02003611010180002016002571
吴春秋 02003611000080002016002558
杨玲玉 02003611000080002016002994
李建鑫 02003611000080002017001311
关元明 00003211010100102019004456
佟玲玲 00003211000000002021006078
邢立雅 02003611010280002018002953
李 娟 02003611010180002018003012
王桂梅 02003611011200002018001175
田忠山 02003611011200002018001931
李松杉 02003611010180002018005831
安淑敏 02003611011780002018001109
赵敏芳 00003211000000002021004605
赵 阳 02003611010180002018015691
张雪峰 02003611010180002019000750
张宏伟 02003611010180002019001038
任 坡 00003211000000002020002448
张艳秋 02003611010880002019000176
丁 军 02003611010180002019003806
陈 洁 00003211010100102019003040
张淑瑛 00003211010100102019003179
柴杨阳 00003211000000002019007187
杨群宇 00003211000000002019007576
胡理连 00003211000000002019008552
张新红 00003211010100102019005703
贾然然 00003211010100102019005779
李艳秋 00003211011200202019001686
张欢欢 00003211010100102020000900
郭妮妮 00003211010100102020001041
刘 燕 00003211010100102020001373
郑晓晴 00003211010100102020001611
李兰娇 00003211010100102020002671
袁金月 00003211000000002020001306
海 波 00003211000000002020001752
瞿泽东 00003211010100102020005278
高 波 00003211000000002021001611
陈子棋 00003211010100102020006504
张 楠 00003211010100102020006615
岳 佳 00003211010100102020006891
席 蕊 00003211010100102020007538
丛中文 00003211010100102020007675
娄 琦 00003211000000002020004407
余晓霞 00003211000000002020005161
付 霞 00003211010100102020008709
魏 强 00003211010100102020008848
周洪生 00003211010100202020000137
王 乐 00003211010100102020009095
李跃锋 00003211010100202020000188
张晓峰 00003211010100202020000207
方夏颖 00003211010100102020009530
王晋琦 00003211000000002020005776
孙靖然 00003211010100102020009708
付建勇 00003211000000002020009781
刘艳艳 00003211000000002020006087
周红莲 00003211010100102020001395
文 凯 00003211000000002020100356
张 娜 00003211010100102021000571
苗建义 00003211000000002021000477
赵晶晶 00003211010100102021000897
韩雪融 00003211010100102021001003
周军英 00003211010100202021000448
王欢欢 00003211000000002021000715
莫丽娜 00003211010100102021001263
刘丽辉 00003211000000002021000959
刘 玉 00003211010100102021001450
臧 帅 00003211010100102021001468
王 莉 00003211010100102021001521
黄晶晶 00003211010100102021001548
戴福雅 00003211010100102021001636
李丽媛 00003211010100102021001669
张云雁 00003211010100102021001724
张 艳 00003211010100102021001749
卢小燕 00003211010100102021001861
王 俊 00003211000000002021001381
王永安 00003211000000002021001390
庚子谦 00003211000000002021001775
张丽丽 00003211000000002021002760
王 雷 00003211010100102021002268
方显军 00003211000000002021002956
周燕鹏 00003211010100102021002469
孙 智 00003211000000002021003140
王 雷 00003211000000002021003182
张雨欣 00003211010100202021000899
田 婷 00003211010100102021003084
靳路路 00003211000000002021004162
徐联军 00003211010100102021003437
赵 玉 00003211011400102021000216
ZHANGROYYUANYI
00003211000000002021005577
王振国 00003211011400102021000224
秦新乾 00003211000000002021005624
张潇潇 00003211000000002021005831
李志欣 02003611010880002014000366
夏小燕 02003611000080002014000528
付继叶 00003211000000002021005608

通 知

朱炜，鉴于你未按公司2022年3月21日通知要求返岗报到，在经公司书面警告后亦未立即纠正违纪行为。截至5月11日已连续旷工二十日，根据公司员工手册的规定已构成严重违纪,特再次予以书面警告处分。现要求你立即按要求返岗报到,如仍不服从工作指令,公司将依法立即解除与你的劳动合同。特此通知

超威半导体产品(中国)有限公司