

## 防灾减灾科普宣传

提升师生防震减灾意识和应急避险、自救互救技能  
防震减灾科普宣传走进北京十八中校园

本报讯(通讯员 何鑫俊)为提升学校师生防震减灾意识和应急避险、自救互救技能,实现“教育一个学生,影响一个家庭,带动整个社会”的防震减灾科学普及工作目标,5月10日,区地震局在北京市第十八中学举办防震减灾科普宣传活动。活动现场展出VR设备,模拟国内外重大地震发生时的场景和

家庭、校园应急避险逃生,师生们兴趣十足,纷纷踊跃体验。此外,地震局在现场为学校师生讲解地震相关知识、展示房屋建筑模型震时状态、发放校园版防震减灾宣传手册共1500份。本次活动在增强广大师生防震减灾意识、科学认知地震突发灾害方面取得良好效果。



学生地震VR体验。

进行心肺复苏、结绳、包扎等实操培训  
防震减灾科普宣传走进社区

本报讯(通讯员 何鑫俊)5月9日上午,区地震局联合新村街道,到怡海社区开展防震减灾科普宣传活动,怡海社区居民代表参与了本次活动。

区地震局相关负责人介绍“全国防灾减灾日”的设立背景和防震减灾科普活动的重要意义,蓝天救援队丰台行动组教官围绕地震应急救援和自救互救知识作讲座并对居民进行心肺复苏、结绳、包扎等实操培训。教官详细讲解实操动作要领并演示,居民学习热情高涨,积极参与展示并邀请教官点评。实操培训结束后为现场居民发放防震减灾宣传册等宣传资料。本次活动拓展了地震科普宣传的深度和广度,进一步增强居民防震减灾意识,提升群众应急避险、自救互救技能。

5月11日上午,区地震局联合区应急局、和义街道在和义东里健身园应急避难场所开展防震减灾宣传活动。活动现场悬挂“防范灾害风险 护航高质量发展”宣传标语,分发

地震预警、地震活断层手册等宣传资料,区地震局工作人员耐心解答居民关心的防震减灾相关问题,引导居民有序参加活动。



资料图。

## 做好食品卫生 保障健康生活

## 饮食卫生要点

不吃淹死或死因不明的家禽家畜;不吃霉烂变质的粮食;不生食水产品;受过水浸或水溅过的散装的食物成品,不能再供食用。受水浸或受潮,未霉烂变质的粮食颗粒应先行烘干或晒干,再加工去除表层后供食用。

受过水浸的已经加工成米、面粉等的粮食制品,不应再供食用。受水浸的叶菜类和根茎类农产品,可用清水反复浸洗多次后供食。但如有工厂毒物污染可疑时,应先经抽样做毒物检验。受水浸的冷藏、腌藏、干藏的畜禽肉和鱼虾,如未变质又无毒物污染可疑的可经清洗后及时供食,不应继续贮存。

喝清洁的饮用水,生水应烧开后饮用;饭前便后要洗手,加工食品前要洗手;制作食品前将原料用清水清洗干净,不使用污水清洗瓜果、蔬菜;制作食品要烧熟煮透;生熟食品要分开制作放置,制作时不共用案板、刀具和盛放容器;饭菜应现吃现做,做后尽快食用,剩余饭菜要及时冷藏,食前确保没有变质,经彻底加热后再食用。

不吃来源不明、腐败变质的食品,不吃包装破损的或超出保质期的包装食品;不自行采食野生蘑菇和其他野菜,不生吃动物性食品;不使用来源不明的容器盛装食品,炊具和餐饮具应彻底洗刷干净、消毒后再使用;盛装食品的餐盘、碗筷用后要彻底清

洗和消毒并保洁存放。

存放吃剩的或没有包装的食物,要注意防潮、防鼠、防蝇、防虫;食用包装食品时,应尽量避免用手直接接触食品。

## 集体供餐卫生要点

集体供餐最好在室内或者搭建的简易厨房内制作食品,做饭场所一定要远离垃圾、厕所,并处于这些污染源的上风向;制作食品的原料应新鲜、符合食品卫生要求,不使用来源不明、腐败变质的原料;加工场所禁止存放有毒、有害及非食用原料。

炊事员应当由健康人员担任,手上有破损、化脓性伤口的人不能担任炊事员;制作食品前将原料用清水清洗干净。

生熟食品要分开制作放置,制作时不共用案板、刀具和盛放容器。

制作食品要烧熟煮透;制作食品的场所要及时清扫,保持清洁,容器餐饮具要清洗消毒,保洁存放。

做好的饭菜应尽快食用,熟食在室温下不要长时间存放;烹调后的食品如需运输,应使用密闭清洁的容器。

## 遇到食物中毒怎么办

食物中毒是指吃了含有毒性物质的食物或误食

毒性物质后出现的一类急性疾病。发病者通常感觉肠胃不舒服,伴有恶心、呕吐、肚子疼、拉肚子等症状。

## 应急要点

立即停止食用可疑食品;大量喝水,稀释毒素;用筷子、勺柄或手指压舌根部,轻轻刺激咽喉引起呕吐;误食强酸、强碱后,及时服用稠米汤、鸡蛋清、豆浆、牛奶等,以保护胃黏膜;用塑料袋留好可疑食物、呕吐物或排泄物,供化验使用;尽早把病人送往医院诊治。

## 专家提醒

不吃不新鲜或有异味的食物;不要自行采摘蘑菇、鲜黄花菜或不认识的植物食用。

豆角一定要炒熟后再吃,不吃发芽的土豆。不吃霉变甘蔗、霉变红薯。不喝生豆浆。不要食用有异味的或没有检验合格证的蜂蜜。

生熟食品要分开存放,水产品以及肉类食品应炒熟后再吃;不要用饮料瓶存放化学品。

存放化学品的瓶子应该有明显标志,并置于隐蔽处,避免儿童由于辨别不清而饮用。

食物中毒的病人必须立即送往医院抢救,不要自行乱服药。

在送院过程中让呕吐病人采取侧卧位,防止呕吐物进入呼吸道导致窒息或误吸。

防火门  
火灾时的生命之门

防火门,到底是什么门?如果单从名字上看“防火门”这三个字让人安全感满满,似乎有了这道门,发生火灾就再也不怕了。那么防火门究竟有多重要?相关部门防火实验显示,房屋中发生火灾,在逃生通道设置防火门,且防火门紧闭的情况下逃生通道十分安全,当防火门打开后,浓烟喷涌而出短短10秒就充满了整层楼道。

## 防火门是火灾时的生命之门

防火门是指在一定时间内能满足耐火稳定性、完整性和隔热性要求的门。在房屋建筑中专门用于隔离火源,一旦发生火灾人们可以通过防火门来获救逃生机会。

但很多人完全没有意识到防火门的重要性,有关它的认知,行为上也存在很多误区:为图方便,将常闭式防火门常年敞开;防火门附近堆满杂物;将防火门上锁或私自改成防盗门用,这些误区在发生火灾时会助长火势蔓延,阻碍逃生道路,因此大家务必要时刻保持安全意识。

为了生命,请保持防火门处于关闭状态,但是要注意,防火门真不是烧不着的门,如果燃烧时间够长,防火门也会燃起来的!不是不燃烧。所以,遇到火灾,还是要赶紧撤离。

## 防火门的分类

按材质,可以分为:木质防火门、钢质防火门、钢木质防火门以及其他材质防火门,我们常用的防火门是木质防火门和钢质防火门。按耐火性能,可以分为:隔热防火门(A类)、部分隔热防火门(B类)和非隔热防火门(C类)。

我们通常所说的防火门都是隔热防火门,在规定时间内,能同时满足耐火完整性和隔热性要求。防火门关闭后具有防烟性能。隔热防火门常用的耐火等级有三种:甲级(1.5h)、乙级(1.0h)和丙级(0.5h)。防火门从各个方面阻碍火势和浓烟蔓延,为人员争取逃生时间,在保护人民群众生命安全方面发挥着重要作用,是建筑内不可或缺的消防设施。



## 小烟头 大隐患 这些事情不能做

吸烟不仅是威胁身体健康的一大公害,而且也是引起火灾事故的最大原因之一,近年来,由烟头引发的火灾也不在少数,“星星之火可以燎原”,对一个个小小的烟头,决不可麻痹大意、掉以轻心,一定要注意不乱扔烟头、在危险环境不吸烟等十个方面的安全注意事项,杜绝因吸烟而引发火灾。

## 小烟头的“威力”到底有多大

一般说来香烟中心部位温度高达800-900℃在卷纸的燃烧边缘温度达200-300℃远高于木材、纸张等常见物的燃点。

根据试验,烟头引起棉絮、木棉着火需3-7分钟,引起腈纶着火只需1分钟左右。由此可知,乱扔烟头容易酿成大火也就不奇怪了。

## 为什么吸烟容易引起火灾

主要原因是点燃后的香烟具有较高的温度。据测试,点燃后的香烟烟头中心温度在700℃左

右,一支香烟持续燃烧的时间约为15分钟左右,时间较长。

常见的可燃物的自燃点都很低,如纸张、棉麻及其织物等,其燃点大都在200-300℃,而香烟点燃后的温度比起这些固体可燃物的燃点温度高出2-3倍。因此,未熄火的烟头足以引起固体可燃物和易燃液体、气体着火。在一般情况下,烟头引起的火灾事故要经过一段时间的无火焰阴燃过程。当温度达到物质的燃点时,即可燃烧,最后蔓延成灾。在大风天或高氧环境中,其燃烧速度相当快,而且这种情况多数发生在无人注意或发现的地方,往往发现较晚,一旦发现已经蔓延成灾。

## 吸烟容易引发火灾的几种情况

- 一、躺在床上或沙发上吸烟。
- 二、漫不经心,不管场合,随手乱丢烟头和火柴梗。
- 三、在维修汽车和清洗机件时吸烟。

四、叼着香烟寻物时,烟灰掉落在可燃物上,引起火灾。

- 五、不看场合地点,乱磕烟灰引起火灾。
- 六、在匆忙时把未熄灭的烟头塞进衣服口袋,结果引燃衣服而起火。
- 七、使用打火机不当引起火灾。
- 八、在严禁用火的地方吸烟而引起火灾和爆炸事故。
- 九、把点燃的香烟随手放在可燃物上,如书桌、箱子上,人离开时烟头未熄,结果引起火灾;或因烟头被风吹落,引着可燃物而引起火灾。
- 十、醉酒后吸烟。

## 养成好习惯,预防烟头火灾

不要养成卧床吸烟的习惯,尤其是酒足饭饱之后,更不要倚靠在床上、沙发上吸烟,这样容易使人昏然入睡,一旦睡着了,烟头掉落下来很容易烧着衣服被褥,甚至有生命危险。行动不便或下肢瘫痪的人更不能卧床吸烟。

养成不随手乱扔烟头的好习惯。吸剩的烟头,要予以熄灭。不负责任地乱扔未熄的烟头,留下火种酿成火灾,到那时已后悔莫及。一定要确保烟头完全熄灭才能扔进烟灰缸或垃圾桶。家中最好配备一支小型灭火器,保证家庭成员都能正确掌握其使用方法,做到有备无患。

在家中使用易燃可燃液体时禁止吸烟。汽油、煤油、松节油和油漆等易燃可燃液体,或在接触棉花、稻草和其他纤维物质时禁止吸烟。

到旅游景区游玩时应遵守景区的防火规定,不在无烟区吸烟,不乱丢烟头,不将还未完全熄灭的烟头丢进垃圾桶,以免烟头引燃垃圾桶内的其他易燃物。入住酒店时不在床上吸烟,不将衣物搭放在台灯上。听到火警铃声,由紧急出口迅速离开,切勿搭乘电梯。

上坟祭祀不要敬献燃起的香烟,要防止引发火灾。如果不是敬烟,应清理周围的可燃物,留人值守,直到燃完为止。在野外用火,一定要确保安全后人才可以离开。