

低温行车安全注意事项

进入深秋高原气温急剧下降,低温是交通事故多发季节,低温季节气温低,雨雪多,路滑,易疲劳,给安全行车带来诸多不便。广大驾驶员应自觉遵守交通法规,并针对低温季的气候特点,注意以下几点,确保行车安全:

不可疲劳开车。低温气温低,车内温度升高易导致驾驶员打瞌睡,应注意劳逸结合,保持充足的睡眠,尽量夜间不出车或少出车。如长途行驶途中,最好有两个驾驶员轮流驾驶,驾驶时间不要超过两小时,如出现头晕、眼花、嗜睡等身体不适现象,应马上休息,待症状消除后再驾车上路。

不要使用廉价油和防冻液。气温低至0℃以下就需要加注防冻液,有的驾驶员贪图便宜使用低标号的柴油、防冻液或不使用防冻液,这样容易引发油路、水路不畅或结冰现象,加之

长期不更换轮胎,轮胎花纹接近磨平,在超载、雨、雪、霜的情况下,刹车灵敏度降低,极易发生交通事故。

驾驶员出车前要仔细检查。检查车辆的制动、转向、胎压、经常擦拭前挡风玻璃以免影响视线,注意控制车速,遇到险情,不要紧急制动,急打方向,以防车辆侧滑。如发现问题及时检修,排除故障,千万不要勉强,避免交通事故的发生。

提醒驾驶员注意保暖。一些年轻的驾驶人喜欢穿着单薄,车内有空调,车内温度高,一旦下车后温差大,容易引发感冒;车透风漏气,跑起来只图快,风一吹也容易引发感冒,所以驾驶员注意保暖和备有应急性药品十分必要。

不要使用明火。柴油车低温油路

容易结冰,有些驾驶员有用火烤的陋习,这是非常危险的,明火极易引燃漏油和渗油,一旦引起火灾,后果不堪设想,所以要配备必要的防火器材,有备无患。

总之,低温季驾驶营运车辆要高度集中,北方将进入雨加雪天气,条件恶劣,给行车安全带来很大的安全隐患,因此,每日的车辆例检时,对所有发车的营运客车逐一进行严格的检查,严格执行检测标准。根据北方的地区低温季的特点,

对车辆所有关键部位进行检查,对随车的安

全设施施行每日必检,决不让一台“带病”车

出站。

雾天开车以前,
一定要擦干净玻璃!



交通安全在身边
黄南州交警支队宣

警惕群租房火灾

随着城市发展,许多外来务工人员、大学毕业生由于收入较低,通常选择较廉价的群租房居住,但对群租房的火灾隐患视而不见。黄南消防教你识别群租房火灾隐患,提高消防安全意识,配置防火灭火设施,切实做到有备无患。“群租房”为了使房间力求独立、生活设施齐备,房东往往在房内“大动干戈”,最易出现四类常见火患:

一是私拉电线安装电表。居民住宅内的电路设计是按照一户居民住户的标准来设计的,而一套房内住四、五家甚至更多住户,就很容易造成电线负载,导致火灾的发生。

二是设置液化气钢瓶。部分群租房在每个房间都装厨卫,更有甚者还会私自改建燃气管道,方便了,可是隐患也来了,群租房往往通过隔断,改变了房屋的使用功能,对水电气热的设施影响较大。

三是使用可燃、有毒材料进行分隔和装修。这样的做法一方面会使火灾荷载增加,发生火灾的概率上升,另一方面,一旦发生火灾,产生大量有毒的烟气很容易引发人员窒息死亡。

四是群租导致居住人口密度过大。原设计防火通道无法满足如此高密度人群的疏散,火灾危险性增加,一旦有一户发生火灾,将会直接蔓延至同室的其他住户,且造成逃生困难。

黄南消防提醒广大群众,对于租房的选择,千万不可大意,对于存在的火患要及时整改。要认清清场所,规范装修。不要选择用三合板和其它可燃材料隔断的房屋或有消防安全隐患的违章建筑,以及与仓库、商铺等设置在同一楼内为达到整改要求的房屋;要举报投诉,消除火患。一旦身边出现这种情况,请第一时间联系物业或者居委会,如果限期解决不了,还可以通过报警等方式解决;要培养习惯,提升能力。我们也要掌握一定的灭火逃生自救能力,树立消防危机意识,自己也要做到不乱拉电线,违规使用电器、燃气、燃油等,切实提高消防安全意识和自我防范意识。

黄南州公安消防支队 宣

加强党的作风建设的根本任务

为人民服务是党的根本宗旨,以人为本、执政为民是检验党一切执政活动的最高标准。任何时候都要把人民利益放在第一位,始终与人民心连心、同呼吸、共命运,始终依靠人民推动历史前进。围绕保持党的先进性和纯洁性,在全党深入开展以为民务实清廉为主要内容的党的群众路线教育实践活动,

着力解决群众反映强烈的突出问题,提高做好新形势下群众工作的能力。完善党员干部直接联系群众制度。坚持问政于民、问需于民、问计于民,从人民伟大实践中汲取智慧和力量。坚持实干富民、实干兴邦,敢于开拓,勇于担当,多干让人民满意的好事实事。坚持艰苦奋斗、勤俭节约,下决

心改进文风会风,着力整治慵懒散奢等不良风气,坚决克服形式主义、官僚主义,以优良党风凝聚党心民心、带动政

风民风。

黄南州加强“三基”
建设领导小组办公室 宣



秋冬季养生小常识

随着天气转冷,秋冬季已然来临。秋冬季是人抵抗力最差的季节,学会养生保健是少生病的关键。那么秋冬季如何养生呢?下面为您介绍秋冬季养生小常识,做到这些要点就能平安度过秋冬季!

养阴注意多喝水

干燥的秋冬季每天通过皮肤蒸发的水分在600毫升以上,因此补水必不可少。一个成年人每天喝水的最低限度为1500毫升,而在秋天喝2000毫升才能保证肺和呼吸道的润滑。

虽然为了健康、减肥、美容等推荐每天多多饮水,但是在不口渴的情况下,一次性饮用大量的水,违反生理需求,就会造成反效果,水分超越身体必要量,细胞中水分含量上升膨胀,最坏的结果会引起“水中毒”,危害生命。正确的饮水量要根据个人每天的日常活动量进行调

节,正常情况下,每天至少饮用1.5至2L水。每次的饮水量控制在1至2杯。

穿衣注意保暖

有些人比较粗心,天冷了没有及时添加衣服;有的人为了漂亮,本来穿得就少,还不扣外套。一早一晚天冷风大的时候,腹部很容易受寒。尤其是脾胃虚寒的女性,一旦遇到天冷,就会肚子疼、拉肚子,这是胃肠道的一种自然反应,最好最省事的办法就是多穿点,尤其是把腰腹部包得严实点。

选择冬装的首要标准就是保暖。在众多的衣料中,羊毛、氯纶、腈纶、蚕丝、醋脂粘胶棉保暖性最高,而锦纶、丙纶、涤纶的导热性较高,不太适合用于御寒。衣料中所含的空气越多,保暖性就越好。厚的羊毛织物和蚕丝含空气量大,保暖性就好。尤其是羊毛织物的气孔不是直通的,因此,保暖性更佳。

朝喝盐水晚喝蜜

入秋后会经常觉得口渴,光喝白开水,不能抵御秋燥。人体水分很快会被蒸发或排泄出体外,所以,应该“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。就是白天喝点盐水,晚上则喝点蜜水,这既是补充人体水分的好方法,又是秋季养生、抗拒衰老的饮食良方,同时还可以防止因秋燥而引起的便秘,一举三得。

盐有清热、凉血、解毒的作用,清晨起床后空腹喝一杯淡盐水,有利于降火益肾,保持大便通畅,改善肠胃的消化吸收等。蜂蜜有补中、润燥、止痛、解毒的作用。每天睡觉之前取蜂蜜10~20毫升,用温开水调服,不仅可以健脾和胃、补益气血,还有镇静、安神、除烦的作用。此外,盐水和蜂蜜水还有防止血压升高的效果。盐中含有大量的钠,可能会引起血压升高,而蜂蜜中钾含量较高,有助于排出体内多余的钠。

遗失声明

- ▲ 河南县黑鹰商务酒店斗格加的63232400006413(1-1)号营业执照声明遗失。
- ▲ 泽库县多福顿乡赛龙村九社029号夏吾拉果的2人户口簿声明遗失。
- ▲ 增太加的632421198708230012号驾驶证声明遗失。
- ▲ 增太加的青D-38226号车行驶证声明遗失。
- ▲ 增太加的青D-38226号车牌照(前)声明遗失。
- ▲ 李先的632421196507150017号驾驶证声明遗失。
- ▲ 王林的632321196408030014号驾驶证声明遗失。
- ▲ 康学明的632321197711210071号身份证声明遗失。
- ▲ 增太加的青D-38226号车的机动车登记证声明遗失。
- ▲ 同仁县扎毛乡果盖村001号吾洛的3人户口簿声明遗失。
- ▲ 同仁县隆务镇隆务中街附2号赵文辉的4人户口簿声明遗失。
- ▲ 泽库县多福顿乡尕让村一社21号仁

情东知的3人户口簿声明遗失。

- ▲ 完么扎西的青D-26120号车牌照声明遗失。
- ▲ 泽库县和日乡唐德村三社830号香科的3人户口簿声明遗失。
- ▲ 夏吾官却的青D-16778号车牌照(前)声明遗失。
- ▲ 改洛的632321196705163016号驾驶证声明遗失。
- ▲ 桑杰卡的青D-16918号车行驶证声明遗失。
- ▲ 德合毛的青D-27700号车行驶证声明遗失。
- ▲ 才让卓玛的青D-25903号车行驶证声明遗失。
- ▲ 南在的青D-17212号车行驶证(副本)声明遗失。
- ▲ 久美的青D-17708号车行驶证(正本)声明遗失。
- ▲ 周杰布的青D-26297号车行驶证(副本)声明遗失。
- ▲ 同仁县隆务镇东格路106号李布先的1人户口簿声明遗失。
- ▲ 桑德扎西的632321197208060774号道路运输人员从业资格证声明遗失。
- ▲ 泽库县宁秀乡角日村三社42号斗尔日吉布的4人户口簿声明遗失。
- ▲ 关却加的632321200106101015号身

份证声明遗失。

- ▲ 吉太加的632323197305102174号身份证声明遗失。
- ▲ 吉太加的632323197305102174号驾驶证声明遗失。
- ▲ 河南县人民政府办公室青D-00023号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县多福顿乡多龙村二社俄卫的6人户口簿声明遗失。
- ▲ 华旦的青D-21109号车牌照声明遗失。
- ▲ 尖扎县人民医院的青D-30173号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 泽库县泽曲镇幸福路246-97号青俊的4人户口簿声明遗失。
- ▲ 河南县卫生和计划生育局青D-05620号车行驶证声明遗失。
- ▲ 河南县卫生和计划生育局青D-05620号车的车辆合格证声明遗失。
- ▲ 河南县柯生乡外乾寨日雄综合市场普通合伙注册号为632324000007168(1-1)号营业执照(副本)声明遗失。
- ▲ 公保才旦的632323198101191018号驾驶证声明遗失。
- ▲ 公保才旦的青D-29586号车行驶证声明遗失。
- ▲ 马成的632321198501060014号驾驶证声明遗失。

- ▲ 同仁县加吾乡协知村017号桑杰扎西的4人户口簿声明遗失。
- ▲ 陈德祥的位于夏琼北路州农行家属院3单元3楼331室建筑面积:66.45平方米,砖混结构的房产证声明遗失。
- ▲ 同仁多福银楼陈国清的注册号为632321600038543号个体工商户营业执照(副本)声明遗失。
- ▲ 三智的青D-37396号车行驶证声明遗失。
- ▲ 黄河上游水电开发有限公司李家峡发电分公司的青D-01122号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 洛者的青D-05152号车机动车登记证声明遗失。
- ▲ 扎西加的632322198206233011号驾驶证声明遗失。
- ▲ 却旦加的青D-35235号车行驶证声明遗失。
- ▲ 曹贵英的00692001号增值税普通发票声明遗失。
- ▲ 更登索南的青D-09991号车行驶证声明遗失。
- ▲ 完么看着的632321198805272278号身份证声明遗失。
- ▲ 拉太加的632323199304100715号身份证声明遗失。