

# 事关“五一”食品安全

2023年“五一”劳动节即将来临,各类聚餐活动骤增,食品安全风险加大,为有效预防和控制食物中毒事件的发生,让广大消费者度过一个欢乐祥和的节日,黄南州人民政府食品药品安全委员会办公室温馨提醒广大市民朋友,在享用美味的同时,一定要注意合理膳食,注意食品安全,科学健康消费。

## 一、把好购买关

选购食品应选择具备相应资质的正规商场、超市、市场和网购平台,购买时要查看标签标识,选择包装完整、感官正常、在保质期内的食品和食用农产品。对于需要冷藏和冷冻的食品,购买时应注意是否符合相应的贮存条件。切勿购买不易辨识的野菜和野生蘑菇,坚决抵制野生动物交易。

## 二、把好贮存关

凡需要冷藏和冷冻的食品购买后应避免在室温下长时间暴露,尽快置于

冰箱贮存,并尽量做到分隔或独立包装,避免交叉污染。即开即食食品开启后应妥善贮存并尽快食用。烹调好的食物在室温存放下不要超过2小时,食用冷藏后的剩饭、剩菜前应确认食品无腐败变质并经再次彻底加热后方可食用。食用油应在避光阴凉条件下贮存。

## 三、把好制作关

制作前确认食材新鲜,没有变质。食材要洗净,刀具、案板和餐具要做到生熟分开。加热烹制过程要做到烧熟煮透。凉菜要现做现吃,可适量加入生蒜或醋杀菌。冷冻食品宜解冻后再烹饪,生食品、半成品要烧熟煮透,色拉等生食菜肴、熟食卤味即时食用。

## 四、把好入口关

选择安全菜肴。不食用感官异常和未烧熟煮透的菜肴,慎选生食海产品、熟卤菜、凉菜冷食、四季豆等高风险食品。吃火锅时,选料一定要新鲜、安

全,各种菜肴应煮透再吃,盛放生熟菜肴的器皿、餐具要分开。就餐前应注意餐饮用具是否经过消毒处理。

## 五、外出就餐时

一定要选择有《食品经营许可证》餐饮单位就餐,不在无证的酒楼饭店及流动摊点消费。就餐前察看餐馆环境卫生、人员健康卫生,选择有证照齐全、通风条件良好的场所用餐。使用公筷公勺传递友爱,践行文明餐桌新风尚。

## 六、网络订餐时

要注意查看卖家的食品安全相关证照,选择近距离的餐饮单位订购,尽量缩短食物运送时间。检查食品包装是否完整,食材质量是否新鲜,应及时食用,勿长时间存放,尽量不网购凉菜、生食品种、冷加工糕点等高风险食品。

## 七、科学合理饮食

节日期间,进食须加节制,荤素相兼,油炸食品、甜食宜适量,以免骤然增

加胃肠消化功能的负担,引起急性胃肠炎、胰腺炎、胆囊炎等疾病,尤其是患有糖尿病、高血压、高血脂等病症的人群应少饮酒,平衡膳食,多食富含纤维素、维生素的新鲜蔬菜、水果等清淡健康食品。

## 八、做好反食品浪费

餐饮服务单位要主动在醒目位置张贴或者摆放反食品浪费标识,引导消费者按需适量点餐,提供公筷公勺和打包服务,倡导提供小份菜、半份菜,持续推进“光盘行动”“文明餐桌行动”,制止餐饮浪费。

## 九、做好消费维权

消费者发现食品安全问题,投诉时应按规定保存好认为存在问题的食物原状,保存好消费票据等有关凭证。发生疑似食物中毒,要及时就诊,并应保存好就诊记录、检验报告等相关证据,以便有关部门调查取证,及时拨打市场监管部门投诉举报电话“12315”。

## 这份消防安全提示请查收

“五一”小长假将至,这个小长假你打算怎么过呢?宅家、加班、旅游、购物、娱乐、聚会……不管你选择哪种方式过节,平安都是最重要的保障。

平平安安过好“五一”,且听“蓝朋友”为大家细说消防安全注意事项。

一、节日期间各机关、团体、企事业单位要严格落实消防安全责任,加强值班巡查及时消除火灾隐患。

二、节日外出游玩前请关闭家中燃气、电气开关,关好门窗,清理室内及走廊、庭院堆积的杂物、可燃物,谨防火灾。

三、电动自行车不要停放在建筑门厅、疏散楼梯、走道和安全出口处,不要在居住建筑内充电和停放,充电时应远离可燃物充电时间不宜过长。

四、生活中要正确使用电器设备选择安全可靠的电源开关,不私乱接电线和插座,不超负荷用电。

五、进入公共场所请注意观察安全出口和疏散通道,牢记疏散方向,发生火灾时应在现场人员指导下有序逃生。

六、在野外踏青游客应遵守景区防



火规定,不要携带火种和易燃物品进入山林,不要在林区草原附近吸烟,野外烧烤或燃起篝火以免引发火灾。

七、公众聚集场所遇到火灾时应在第一时间拨打119报警,并根据工作人员引导疏散,沉着、冷静、迅速撤离火灾现场不要盲目跟风、相互拥挤,以免发生挤压踩踏事故。

## 高速公路行驶别犯这“十个错误”

一、忌发车前不检查车辆。出发前应对车辆进行一次彻底检查,包括:转向系统有无异常、制动装置是否灵敏有效、各部分润滑是否良好、轮胎有无过度磨损、胎压是否正常、前后传动轴有无异响、发动机有无漏水、漏油、漏气现象等。

二、忌疲劳驾驶。在出车前应保障充足睡眠。长途行车还应该注意连续驾车时间不宜过长,如果在驾车途中感到倦意,一定要到就近服务区停车休息,切勿在高速公路违停休息。

三、忌不良“小动作”、开车分神。高速行驶,要时刻保持注意力集中,避免开车玩手机、喝水、吃东西、开车同时操作导航仪等“小动作”。车上其他乘客也应尽量减少与驾驶员聊天说笑、打闹,避免分散驾驶员注意力。

四、忌随意变更车道。在高速公路行驶时,要自觉遵守高速公路通行规则,按车型、分车道、文明安全驾驶。请勿随意变道,严禁一次变更两条以上车道,尽量避免紧急刹车。变道前要注意观察路况,提前开启转向灯,确保安全后再变道。

五、忌随意占用应急车道。应急车道是在紧急情况下才能使用的,占用应急车道属于严重交通违法行为,一次记6分。高速堵车的时候,应急车道显得尤为重要,这是一条抢险车道,是救援车的唯一通道,所以不要贪

图一时方便而随意占用应急车道。

六、忌右侧超车,超车道一般在左侧车道。在高速公路上超车,要注意观察,在确保安全、后方无车辆也在加速超车的情况下,通过打转向灯、鸣笛、晃灯提醒前车。

七、忌高速公路违停、倒车、逆行。出行前合理规划路线,若在高速公路上错过了正确出口,切忌在匝道口停车,更不能倒车或逆行,应在下一出口驶离高速公路后,重新规划行驶路线。

八、忌超速行驶、跟车过近。“十次事故九次快”,高速公路行车时,请注意保持安全车距,不得超过限速标志标明的最高时速,夜间行驶或者在容易发生危险的路段行驶,应当降低行驶速度。

九、忌车辆超员。首先,超员会加重车身,使车辆安全性能降低;其次,车辆超员一旦发生交通事故,加大了乘客逃生难度;最后,车辆性能会因超员而增加损耗。为了他人及自身安全,应杜绝超员。

十、忌人员逗留事故现场。高速公路追尾事故多,如遇追尾事故,一定牢记“车靠边、人撤离、即报警”,避免发生“二次事故”。车不能动时,及时摆放好三角警示牌后,人员应立即撤离到路外或路边安全地带,千万不要将车停在行车道上,或者人站在行车道上争论、打电话。



## 遗失声明

▲ 尖扎县第一民族寄宿制学校核准号为Z8552000056601的开户许可证(副本)声明遗失。  
▲ 同仁县隆务中街85号裴仲英同国用(2003)第2794号土地使用证声明遗失。  
▲ 同仁县隆务中街85号裴仲英黄房字第6375号房屋所有权证声明遗失。  
▲ 泽库县三江源有机生态畜产品专业合作社同仁分社统一社会信用代码93632321MA753KLX9Y营业执照(正本、副本)声明遗失。  
▲ 同仁县绿之源果蔬店的6323211000913号公章声明遗失。  
▲ 达瓦扎西的编号为U630090458出生医学证明(副页)声明遗失。  
▲ 同仁县献骏第二幼儿园的核准号为J8550000126601号开户许可证(正本、副本)声明遗失。  
▲ 同仁县献骏第一幼儿园核准号为J8550000128001号开户许可证(正本、副本)声明遗失。  
▲ 同仁青年流行服装店的统一社会信用代码为92632321MABJCY9W19的营业执照(正本、副本)声明遗失。  
▲ 同仁县秦唐私房菜馆的统一社会信用代码为92632321MABRJWBH1B的营业执照(正本、副

本)声明遗失。

▲ 青海志达财税事务有限公司的6323221000039号公章声明遗失。

▲ 同仁县慈仓客栈统一社会信用代码为92632321MA75TFMA5W(1-1)的营业执照(正本)声明遗失。

▲ 河南县城西北区(藏医院内)李蒙珠的河国用【2005】第122号地号G-30-9使用面积为308.2㎡土地使用证声明遗失。

▲ 同仁县隆务镇夏琼北路在建行黄南分行同国用(2002)第0950号土地使用证声明遗失。

▲ 尖扎县岗青热沃旅游开发有限公司清秀苑餐饮分公司许可证编号为JY26323220009591号食品经营许可证(正本)声明遗失。

▲ 同仁县都乎避暑胜地农家乐统一社会信用代码为92632321MABR7K9280的营业执照(正本、副本)声明遗失。

▲ 郭斌龙的士字第20200370022号士官证声明遗失。

▲ 尖扎县阳光小区6幢(公安楼)1单元501室多杰东智的房产证尖字1461号使用面积为104㎡房屋所有权证声明遗失。

▲ 尖扎县阳光小区6幢(公安楼)1单元501室多杰东智的尖国用(2005)第592号土地使用证声明遗失。

▲ 尖扎县央群石磨糌粑专卖店统一社会信用代码为6323221980\*\*\*\*3045营业执照(正本)声明遗失。