

全国防灾减灾日 | 你需要知道的

2023年5月12日是我国第15个全国防灾减灾日。

全国防灾减灾日,源于2008年5月12日,一场有着巨大破坏力的地震在四川汶川发生,造成重大人员伤亡和财产损失。经国务院批准,从2009年开始,每年的5月12日定为“全国防灾减灾日”。一方面顺应社会各界对中国防灾减灾关注的诉求,另一方面提醒国民前事不忘,后事之师,更加重视防灾减灾,努力减少灾害损失。

1. 地震如何应对?

在家中 就近躲避,震动停止后再撤到安全地方;躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或旁边,如:桌、床等;也可跑到开间小、有支撑的房间,如:厨房、卫生间等;如果来得及,要先打开门,以保证通道畅通;关闭煤气开关、电闸;趴下使身体重心降到最低,脸朝下,不要压住口鼻,抓住身边牢固的物体。也可蹲下或坐下,尽量卷曲身体,注意保护头颈部。

在公共场所 听从工作人员指挥,不

要急于涌向出口,保持跟前面人的距离;遇到拥挤,解开领扣,双手交叉胸前,护住胸口。

被困废墟 尽力保证呼吸空间,如有可能,用毛巾等捂住口鼻,避免灰尘呛闷;不盲目呼救,节省力气,用敲击的方法呼救,注意外边动静,伺机呼救;尽量寻找水和食物,创造生存条件,耐心等待救援。

2. 火灾如何应对?

预防火灾 安全用火用电,不乱拉乱接电线;出门要检查电源是否关闭;不在楼道、阳台堆放杂物,堵塞疏散通道;及时清理厨房抽油烟机、灶台上的油渍。

公共场所 拨打119报警,按疏散标志有序逃生,切忌乘坐电梯;穿过浓烟时,用湿毛巾捂住口鼻,尽量使身体贴近地面和墙边,弯腰或匍匐前进;逃生时随手关闭身后房门,防止浓烟尾随进入;无法逃离时,退至阳台或屋顶等安全区域,发出呼救信号等待救援。

高层建筑 当下层楼梯已被大火封堵时,不要强行下逃,可到天台等安全地

点等待援救;如被困呼救无效,可在窗前挥动被单、毛巾等物,引起别人注意。

公共交通工具 公共汽车失火,应马上让司机停车熄火,从车门或用救生锤等工具砸开车窗逃生。

3. 洪水如何应对?

有何征兆

溪水突然浑浊;流速增大、水位上升;听到由远而近如火车轰鸣般的水声。

洪水来临时 如时间充裕,应向山坡、高地等处转移;来不及转移时,应立即爬上屋顶、大树等高的地方暂时避险,等待援救;在洪水包围的情况下,要尽可能利用体积大的容器,如油桶、空的饮料瓶、塑料桶、篮球、树木等作为临时救生品,做水上转移。

落水自救 不要慌张,尽量让身体漂浮在水面,头部浮出水面,抓住身边漂浮的任何物体;如不会游泳,面朝上头向后仰,双脚交替向下踩水,手掌拍击水面,让嘴露出水面,呼出气后立刻使劲吸气;如在水中突然抽筋,可深吸一口气潜入水中,伸直抽筋的那条腿,用手将脚趾向

上扳,以解除抽筋。

车内进水 车门打不开时,不要砸前挡风玻璃,应该击打车窗玻璃四角。如车窗打不碎,就等待车子进水。当车内的水深度接近头部时,深吸一口气,推开车门。

4. 雷电如何应对?

室内防雷 关好门窗,尽量远离门窗、阳台和外墙壁;不要靠近、触摸任何金属管线,包括水管、暖气管、煤气管等;尽可能地关闭各类家用电器,并拔掉电源插头;雷雨天气不要使用太阳能热水器。

室外防雷 找地势低的地方蹲下,双脚并拢,手放膝上,身向前屈;远离树木、电线杆等尖耸孤立的物体;不要打伞,不要使用手机。

车内防雷 不要将车停在空旷的空地或高地上,或是树下、高大的烟囱下;切记关掉发动机引擎和收音机等设备;不要轻易下车,并关好车门车窗;不要触摸车窗把手、挡杆、方向盘等,把双手放在大腿上。

这些饮食习惯 正在损害你的健康

你了解免疫力吗?它可是人体对抗疾病时的“战斗力”。作为人体抵御病毒的第一道防线,免疫系统大量的工作需要肠道中完成。

可是你知道吗?一些你习以为常的饮食习惯不仅伤害肠胃健康还可能对免疫力造成损害。

8大饮食坏习惯“吃掉”你的免疫力

1. 不吃早餐

长期不吃早餐会导致营养不良、免疫力下降及过早衰老等问题。

推荐两款早餐搭配:

一杯牛奶、一个鸡蛋、两片全麦面包、一个西红柿;一杯豆浆、一个烧饼夹牛肉生菜。如果在此基础上再加上一小把坚果,比如核桃、松子等,就更完美了。

2. 饥一顿饱一顿

人体肠道免疫功能具有昼夜节律,如果进食时间无法预测,肠道免疫系统会无所适从,该活跃时不活跃,该休息时过度紧张,易造成肠道慢性炎症,免疫力也会跟着降低。

建议:早餐时间安排在6点半至8点半,午餐时间安排在11点至13点半,晚餐时间最好别超过19点比较合适。

3. 蛋白质吃太少

蛋白质是免疫细胞的重要组成部分,如果摄入不足,免疫细胞无法及时修复和增殖,就会导致免疫力低下。

建议:正常情况下,成年人每人每天的蛋白质摄入量应该为:男性65克、女性55克。

4. 主食吃太少

富含碳水化合物主食是机体能量的主要来源,并具有保护蛋白质的作用。主食吃太少,大量蛋白质会像柴火一样被燃烧掉来供能,时间长了会带来脱发、皮肤状态变差、

免疫力下降等问题。

建议:成人每天应摄入谷类200克~300克(其中全谷物50克~150克),薯类50克~100克。可用山药、芋头、红薯等薯类代替部分主食,其富含具有免疫活性的黏蛋白,对提高免疫力有一定帮助。

5. 水喝太少

摄入充足的水分有助于排出代谢废物,而机体缺水时会导致免疫力低下。

建议:在温和气候条件下,对于健康的成年人来说,每天饮水总量应在1500毫升~1700毫升。建议少量多次,每次喝200毫升左右的水,首选白开水。

6. 盐吃太多

吃盐过多除了不利于控制血压,还会扰乱肠道菌群,使中性粒细胞(一类免疫细胞)杀死细菌的能力明显降低,并减少中性粒细胞的产生量,从而降低全身免疫功能。

建议:成人每日盐的摄入量不宜超过5克,高血压患者应控制在2克~3克。

7. 糖吃太多

过量摄入添加糖会导致免疫系统功能紊乱,降低抗感染能力。

建议:成人每天添加糖的摄入量应不超过50克,最好控制在25克以下。

8. 酒喝太多

过量饮酒会损伤肝脏,消耗大量的B族维生素,还会导致免疫力下降。

建议:安全饮酒量为0,最好不要喝酒。除上述饮食因素外,还需要保持规律的睡眠、合理的运动以及良好的心情,以维持免疫力在正常水平。

健康小贴士

接这5个电话前 你可要注意

温馨提示

1. 95开头的电话(8位数)这些都是诈骗电话,用黑科技像群发信息一样拨打出来,接通就可能被收割。

2. “00”或“+”开头的号码属于国际长途,如果你收到“00”或“+”开头的境外来电时,请提高警惕,注意甄别。若无固定的海外关系需要经常联系的,可联系运营商屏蔽境外号码。

3. 400开头推销电话。不需要推销东西

的不要去接。

4. 未知电话。来路不明的电话立刻挂掉。

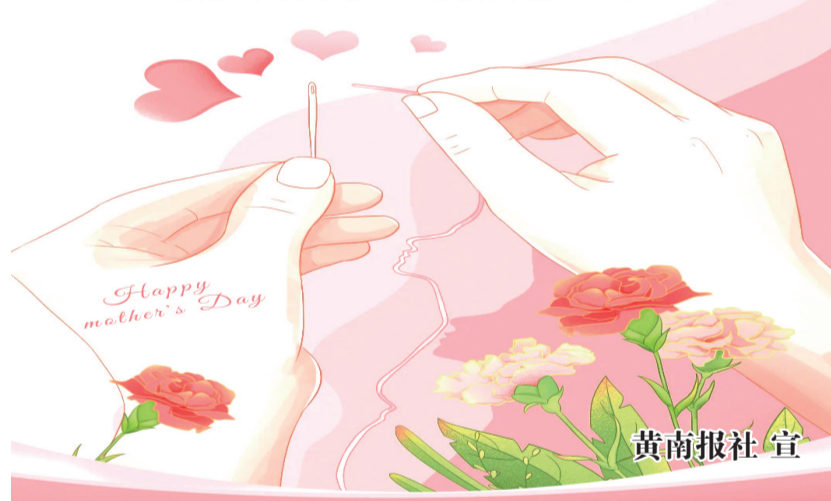
5. 1069开头的电话。不管是电话还是短信都不要去接,小心手机中毒。

注意陌生电话。对于接到符合上面诈骗号码特征的电话,请直接挂断,必要时,可拨打110举报!

任何陌生来电,但凡提出添加微信、扫描二维码、提供验证码、汇款的要求,基本能判定是骗局!

母亲节快乐

故乡今夜思千里 慈鬓明朝又一年



公告

2023年1月22日凌晨1:30时,同仁市年都乎乡郭么日村村民夏吾尼么(身份证号632321199504132276)去往亲戚家拜年时,在郭么日三岔路口捡到一名男婴,后报同仁市公安局刑警大队,现该男婴暂由夏

吾尼么收养,请孩子的亲生父母或其他监护人尽快认领,60日内无人认领,孩子将被依法安置。

同仁市民政局
2023年5月12日

遗失声明

▲南加才让的青D-18065号机动车登记证声明遗失。

▲同仁热贡艺术苑文化艺术有限公司核准号为J8550000108501号开户许可证(副本)声明遗失。

▲同仁白螺广告印刷有限公司统一社会信用代码为91632321MA7590B389号营业执照(副本)声明遗失。

▲尖扎央达藏餐馆统一社会信用代码为6323221974XXXX3644号食品经营许可证(正本)声明遗失。

▲青海省烟草公司黄南州公司尖扎营销部6323000000766号公章声明遗失。

▲河南县政府食堂JY36323240000206号食品经营许可证(正、副本)声明遗失。

▲同仁县兰采唐拉牛羊养殖专业合作社统一社会信用代码为93632321074561038D号营业执照(副本)声明遗失。

▲泽库县和日镇东格村生态畜牧业专业合作社编号为93632323579916498N号发票专用章声明遗失。

▲河南县宁木特镇卫拉村307号更登青日的O630097230号出生医学证明声明遗失。

▲尖扎县凤韵女服饰JY16323220016810号食品经营许可证(正本)声明遗失。

▲青海省同仁县扎毛乡卡苏乎村拉玛扎西(身份证号63232100094001613)3人户口簿声明遗失。

▲同仁双星副食店统一社会信用代码为92632321MA755B7Y4F号营业执照(副本)声明遗失。

▲同仁阿卜哪小卖铺统一社会信用代码为92632321MA75J7R0A3R号营业执照(正本)声明遗失。

▲泽库县统一社会信用代码赋码管理办公室6323230005061号公章、6323230005062号财务专用章声明遗失。

▲同仁繁荣衣服店统一社会信用代码为92632321MA75QQE818号营业执照(副本)声明遗失。

▲河南县顺发蔬菜百货压面超市JY16323240001430号食品经营许可证(正、副本)声明遗失。