

最全洪涝灾害科普知识

洪涝灾害后:要做到“勤洗手、喝开水、吃熟食”

洪涝灾害发生后,为避免发生肠道传染病和食源性疾病危害身体健康,要做到“勤洗手、喝开水、吃熟食”。

1.勤洗手。在加工、制备生、熟食前后,饭前饭后,以及如厕、接触动物、处理垃圾之后等,都要洗手,注意使用流动清洁的水。

2.安全用水。饮用开水或符合卫生标准的瓶装水、桶装水。食品制作的全过程要使用安全的水,包括清洗果蔬、加工食物、清洁烹饪用具和餐具等,不用未经处理的河水、雨水加工清洗食物。

3.吃熟食。加工食物时要煮熟、烧透,再次食用要彻底加热,重复加热剩菜剩饭最好不要超过一次;不吃腐败变质或被洪水浸泡过的

食物,不吃淹死、病死的牲畜。

洪涝灾害后,防止“病从口入”要做到“八不要”

洪涝灾害可使现有食物生产、运输、储存、销售等环节受到破坏,污染环节、途径增多,粮食蔬菜等食物容易被污染。加之可能存在烹调用具缺乏、热加工不便、清洁供水不足等情况,极易发生肠道传染病和各类食源性疾病。要防止“病从口入”,应尽量做到“八不要”。

1.水淹的食物——不要吃!被雨水浸泡过的食物容易被污水中的微生物污染,食用后极易发生肠道疾病甚至食物中毒。为了保证安全,被水淹的食品最好丢弃,不要食用。特别要注意冰箱内的食物,若冰箱已遭雨水侵入,或曾经停电,食品最好丢弃不用。

2.变质的食物——不要吃!被洪水浸泡过的粮食极易霉变,霉变的食物对人体有害,尤其是粮食、油类花生等发生霉变时,会产生大量的病菌和霉菌毒素,一旦人食用,会发生腹泻呕吐、头昏眼花、全身无力等症状,甚至危及生命。

3.来源不明的食物——不要吃!尽量不要到无食品经营许可证的摊档购买食品。不要吃来源不明的、非专用食品容器包装的、无明确食品标志的食品。

4.卫生条件差的凉拌菜——不要吃!洪涝灾害后,部分地区卫生条件差,素凉凉菜在制作过程中容易被病菌污染,应将食物烧熟煮透后再食用。

5.死因不明的动物——不要吃!死因不

明、来源不明的畜禽动物肉品和因降雨导致死亡的水产品,有可能被致病菌污染,不要吃。

6.野生的蘑菇——不要吃!雨水过后,野生蘑菇会大量生长,通过传统方法和特定经验来识别毒蘑菇是不靠谱的,千万不要随意采食野生蘑菇。

7.未经处理的生水——不要用!暴雨环境下水源极易受到微生物的污染,饮用水一定要煮沸烧开;水源受到污染的灾区,尽量饮用瓶装水、桶装水。不用来源不明或被污染的水漱口、洗菜、制作加工食品等。

8.止泻药、抗生素等药物——不要随便吃!强降雨后,如果出现发热、腹痛腹泻、恶心、呕吐或者其他身体不适症状,一定要及时就医,不要擅自服用药物。

雷雨天气要注意的十个安全知识

雷雨是空气在极端不稳定状况下,所产生的剧烈天气现象,它常挟带强风、暴雨、闪电、雷击,甚至伴随有冰雹或龙卷风出现,因此往往可造成灾害。那么,雷雨天气注意事项有哪些?我们特别提醒在户外应遵守以下雷雨天气十个注意事项,以确保安全。

1.雷雨天气时不要停留在高楼平台上,在户外空旷处不宜进入孤立的棚屋、岗亭等。

2.远离建筑物外露的水管、煤气管等金属物体及电力设备。

3.不宜在大树下躲避雷雨,如万不得已,则须与树干保持3米距离,下蹲并双腿靠拢。

4.如果在雷电交加时,头、颈、手处有蚂蚁爬走感,头发竖起,说明将发生雷击,应赶紧趴在地上,这样可以减少遭雷击的危险,并拿身上佩戴的金属饰品和发卡、项链等。

5.如果在户外遭遇雷雨,来不及离开高大物体时,应马上找些干燥的绝缘物放在地上,并将双脚合拢在上面,切勿将脚放在绝缘物以外的地面上,因为水能导电。

6.在户外躲避雷雨时,应注意不要用手撑地,同时双手抱膝,胸口紧贴膝盖,尽量低下头,因为头部较之身体其他部位最易遭到雷击。

7.当在户外看见闪电几秒钟内就听见雷声时,说明正处于近雷暴的危险环境,此时应停止行走,两脚并拢并立即下蹲,不要与人拉在一起,最好使用塑料雨衣、雨衣等。

8.在雷雨天气中,不宜在旷野中打伞,或高举羽毛球拍、高尔夫球棍、锄头等;不宜进行户外球类运动,雷暴天气进行高尔夫球、足球等运动是非常危险的;不宜在水面和水边停留;不宜在河边洗衣服、钓鱼、游泳、玩耍。

9.在雷雨天气中,不宜快速开摩托车、快骑自行车和在雨中狂奔,因为身体的跨步越大,电压就越大,也越容易伤人。

10.如果在户外看到高压线遭雷击断裂,此时应提高警惕,因为高压线断点附近存在跨步电压,身处附近的人此时千万不要跑动,而应双脚并拢,跳离现场。

十个方面网络安全相关知识(一)

网络安全风险无处不在,现梳理了100个网络安全相关的小知识,本期小编为大家分享第一章。希望能进一步提升大家的安全意识,帮助大家建立更加安全的网络环境。

一、账号密码安全

- 1.如果有初始密码,应尽快修改。
- 2.密码长度不少于8个字符。
- 3.不要使用单一的数字类型,例如只用小写字母,或只用数字。
- 4.用户名与密码不要使用相同字符。
- 5.常见的弱口令尽量避免设置为密码。
- 6.自己、家人、朋友、亲戚、宠物的名字避免设置为密码。

7.生日、结婚纪念日、电话号码等个人信息避免设置为密码。

8.工作中用到的专业术语、职业特征避免设置为密码。

9.密码字典中不应包含单词,或者在单词中插入其他字符。

10.所有系统尽可能使用不同的密码。

11.防止网页自动记住账号密码。

12.上网注册账户时,用户名密码不要与单位内部用户名密码相同或关联。

13.在通过密码管理软件保管好密码的同时,密码管理软件应设置高强度安全措施。

14.密码应定期更换。(待续)

特别爱出汗是病了吗

天气一热,有些人稍微一动就汗流浹背,而有些人却怎么动也不流汗。

有说法称,流太多汗是身体虚弱的表现,但也有人说不流汗不利于身体排毒。那么,这些说法哪个靠谱?流多少汗才是好的呢?

人为什么出汗?

一般情况下,人体体温保持在37℃左右,当外部环境温度变化或者做了运动的情况下,体温会升高,此时就需要借助皮肤散热来平衡人体温度。汗腺出汗就是一个重要的体温调节途径。

汗液作为一种新陈代谢的产物,排出身体的同时带走多余热量。所以出汗的作用是散热,保持人体体温的平衡。

通常,成年人一天的排汗量在500到1000ml,高温或者运动都会导致出汗增加,夏季出汗量可达1500到2000ml,约等于3到4瓶矿泉水的量。然而,根据每个人汗腺的数量和分布不同,在高温下和运动后出汗各有不同,只要身体没有不适就是正常的。

异常多汗和异常少汗

受疾病影响,出现异常多汗的常见情况有:糖尿病、甲亢、结核、高血压、肿瘤、充血性心衰等。但是此类情况在导致异常出汗的同时伴随着其他不适症状,比如发热、咳嗽等。

如果没有明显的症状,在不炎热的温度下或者非运动状态下,仍然大量出汗,这种情况被称为“虚汗”。有些人夜间睡觉出

汗,则叫作“盗汗”。只要出现异常情况就建议到医院检查。

有些人属于“汗少”体质,平时很少出汗,身体也并无不适,可能是先天的汗腺少或者不发达。但是在天气热、运动后,出汗量突然变少,就要小心是疾病影响了,比如一些皮肤病,比如鱼鳞病、反射性皮炎等,或者是神经损伤以及霍纳综合征等。这类患者在炎热天气或者运动后,可能导致全身性无汗或者少汗,建议尽快去医院检查。

大量出汗后如何应对

多喝电解质水

前面说到汗液基本是水分,那么大量出汗后就需要及时补充水分。注意不要因为口渴而猛灌,建议小口、多次地饮用。

多吃富含钾、钠的食物

出汗会流失电解质,其中的钾元素能够调节细胞内渗透压和酸碱平衡,维持心肌功能,使心跳规律正常,可以通过食用绿叶蔬菜或者水果来补充。流失的钠元素可以通过饮用淡盐水来补充。这也是为什么跑步后都要喝一些矿物质饮料的原因。

及时降温

当身体温度升高,出汗严重时,除了补充水分外,也可以进行物理降温,比如吹风扇、喝冷饮、洗手洗脸等,从源头上减少水分的流失。条件允许下出汗后建议尽快更换衣物或者洗澡,让身体变得舒服些。

健康小贴士

清退电力销户客户账户余额公告

尊敬的电力客户:

为保障广大用电客户合法权益,国网黄化供电公司所属同仁市供电公司自即日起至2023年11月8日,将集中对电力销户客户账户余额进行清理,请已办理电力销户、尚未清退电力账户余额的客户(具体退费客户明细可在隆务营业大厅查询),请携带相关资料前往隆务营业大厅办理相关退费手续。电力销户客户账户共计66户,涉

及经贸委家属院、绒毛厂家属院、德合隆小区、肉联厂家属院、工交局家属院、冷库家属院、电视台家属院、建筑公司家属院。逾期将视为放弃处理,我公司将根据相关法律规定进行转入处理,无法退还。

特此公告

国网同仁市供电公司
2023年8月11日

遗失声明

- ▲ 张晓东字第20130139709号警士证声明遗失。
- ▲ 尖扎县马克唐镇中宝路58号(水保站3单元402室)洛藏给登的尖国用(2015)字第105号国有土地使用证声明遗失。
- ▲ 尖扎县悦家宴餐厅92632322MABJDB5P1A号食品经营许可证(副本)声明遗失。
- ▲ 公保的青D-13020号机动车行驶证声明遗失。
- ▲ 同仁县双朋西娘加牛羊养殖专业合作社93632321059143364L号营业执照(正、副本)声明遗失。
- ▲ 同仁县双朋西娘加饲料种销专业合作社93632321310880357A号营业执照(正、副本)声明

- 遗失。
- ▲ 同仁县香缘阁面食馆92632321MABJCYKJ54号营业执照(正、副本)声明遗失。
- ▲ 泽库县北大街东侧项青泽国用(2003)字第30834号国有土地使用证声明遗失。
- ▲ 同仁永庆食品店92632321MABCX0691号营业执照(正、副本)声明遗失。
- ▲ 同仁县曲百货批发部92632321MABJ9WG299号营业执照(正、副本)声明遗失。
- ▲ 河南县宁木特镇作毛村011号索南措毛的U630034891号出生医学证明声明遗失。

