

这些防汛避险知识要牢记

目前正值汛期,连续降雨或强降雨天气逐渐增多,增加了发生洪涝灾害的可能,给我们的生产生活带来不便的同时也带来了一定的安全隐患,那遇到极端天气该怎么办呢?如果发生洪涝灾害应如何逃生自救?让我们一起来学习一下吧。

一、汛期容易伴随哪些灾害天气?

雷电灾害雷电是伴有闪电和雷鸣的一种放电现象,雷电灾害会导致人员伤亡、火灾,或导致电力、通信等系统故障。如遇雷电天气,严禁在山顶或者高地地带停留;不要躲到避雷针和大树下面;空旷的地方不要打雨伞,不要接打电话;在室内要关好门窗,防止雷电直击室内和球形雷飘进室内,拔掉电源、电话线等,远离进户金属水管。

洪水灾害降水量超过江河湖泊的承纳能力,造成水量剧增、水位急涨,使正常生活和生产活动遭受损失。如遇暴雨洪水,应迅速判断自己周边环境,尽快向山上或较高地点转移;找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等漂浮的材料扎成筏逃生;不能游泳逃生,不能攀爬带电的电杆、铁塔,远离倾斜电杆和电线断头;如已被卷入洪水中,一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西,寻找机会逃生。

大风灾害:主要损害房屋、树木、农作物、车辆、船舶以及通信设施、电力设施。如遇大风天气,不要在广告牌、临时搭建的建筑下面逗留、避风;如果正在开车,应驶入地下停车场或隐蔽处;远离窗口,避免强风席卷砂石击碎玻璃伤人;农业生产设施应及时加固,成熟的作物尽快抢收。

地质灾害:汛期容易发生山体崩塌、山体滑坡、泥石流等地质灾害。如遇此类灾害,应向山体稳定的两侧逃离,不要向上方或下方逃离,不要在陡峭的山坡下面或者爬到树上躲避。

地质灾害:汛期容易发生山体崩塌、山体滑坡、泥石流等地质灾害。如遇此类灾害,应向山体稳定的两侧逃离,不要向上方或下方逃离,不要在陡峭的山坡下面或者爬到树上躲避。

二、汛期有哪些安全常识?

- 1.关门窗,家中宅。
- 2.低洼地,断电源。
- 3.电线落,速报警。
- 4.遇水淹,登高地。
- 5.离河道,防山洪。
- 6.地下通道请绕行。
- 7.雨雾灯,车慢行。

如果车辆不慎在积水中熄火怎么办?大雨天能见度小于100米时,应开启近光灯、示廓灯、前后位灯和危险报警闪光灯,车速不超过40公里/小时,在积水路段行驶,需维持低速行

驶。万一车辆熄火,应立即关闭点火开关,拔出钥匙。如积水过深,勿滞留车内,去到安全地点请求帮助。

三、汛期需要作哪些准备?

掌握灾情预报:经常收听天气预报,密切关注天气变化,了解掌握灾情预报预测,做好防汛保护。

学习防汛知识:认真学习有关汛期防灾抗灾的知识,提高自我保护能力。

避免危险活动:遇到灾害性天气尽量不外出,已出门在外的要寻找安全的地带避灾自护。不到易发生山洪(河溪边、沙滩、低洼处)区域游玩逗留;不到易发生山体滑坡、崩塌和泥石流等危险区域或危房里活动停留;需过溪河要找桥梁通过,不要涉水过坑、过溪、过河,更不要冒险抢渡溪河。

十个方面100个网络安全相关知识

(接上期)

五、电子邮件安全

44. 不打开、回复可疑邮件、垃圾邮件、不明来源邮件。
45. 收发公司业务数据时,必须使用公司内部邮箱,公务处理和私人邮箱分开。
46. 员工应对自己的邮箱账号和密码的安全负责,不得将邮箱账号借与他人。
47. 若发现邮箱存在任何安全漏洞的情况,应及时通知公司邮件系统管理人员。
48. 应警惕邮件的内容、网址链接、图片等。
49. 机关工作人员工作邮件建议使用政府自建邮箱,严禁使用境外邮箱。
50. 为电子邮箱设置高强度密码,并设置每次登录时必须进行账号密码验证。
51. 开启防病毒软件实时监控,检测收发的电子邮件是否带有病毒。
52. 检查邮件转发功能是否关闭。
53. 不转发来历不明的电子邮件及附件。

54. 收到涉及敏感信息邮件时,要对邮件内容和发件人反复确认,尽量进行线下沟通。

六、主机电脑安全

55. 操作系统登录账户需要设置登录密码,且不为弱密码。
56. 操作系统应及时更新最新安全补丁。
57. 禁止开启无权限的文件共享服务,使用更安全的方式共享文件。
58. 针对中间件、数据库、平台组件等程序进行安全补丁升级。
59. 关闭办公电脑的远程访问。
60. 定期备份重要数据。
61. 关闭系统中不需要的服务。
62. 计算机系统更换操作人员时,交接重要资料的同时,更改系统的密码。
63. 及时清理垃圾邮箱。
64. 员工离开座位时应设置电脑为退出状态或锁屏状态,建议设置自动锁屏。

(待续)

如何预防甲状腺癌

近年来甲状腺癌的发病率逐年上升,越来越多的年轻人被检出甲状腺癌。甲状腺癌为什么越来越多了?今天本报小编细心向读者分享一下内分泌方面的问题。

预防甲状腺癌,如何做?

想要预防甲状腺癌,就要先了解甲状腺癌的致病因素,主要有以下4个方面:

1.电离辐射

是目前引起甲状腺癌最明确的危险因素,辐射时间越长,年龄越小,致病率越高。有学者对10万多名原子弹爆炸事件幸存者随访发现,核辐射造成甲状腺癌发病的风险增加了1.28倍。

2.碘摄入

目前关于碘与甲状腺癌发病的关系存在比较大的争议。一些国家和地区实施加碘盐政策以来,甲状腺肿瘤的发病率明显升高,但我国甲状腺肿瘤的总发病率基本不变。也有研究认为,适量多摄入含碘食物并不会诱发甲状腺癌的危险因素,甚至可能起保护作用。

3.甲状腺疾病史和家族史

如果本身有甲状腺疾病,那后续得甲状腺癌的概率就会比常人高。很多甲状腺癌发病前可能患有甲亢,自身免疫性甲状腺炎等。后者指的是,家里人患有甲状腺癌,后代中招的概率会比常人更高。

4.心理和社会因素

如果说前几条还不是人人都有,那这条跟在座的绝大多数人有关了。有研究发现,经常感到有压力的人患甲状腺癌的危险性是压力较小者的2.127倍;爱生闷气的人患甲状腺癌的危险性是不爱生闷气者的3.429倍。

换句话说,一定要学会给自己减压,生活不易要学会放过自己。

除了避免上面的致病因素,大家日常还要注意合理运动和健康饮食。这样不仅可以缓解身心疲劳,保持心情愉悦,还能增强免疫力,远离各种肿瘤和慢性病的发生。

健康小贴士

- 执照(正、副本)声明遗失。
▲同仁多哇精美衣橱店92632321MABRKAF9H号营业执照(正、副本)声明遗失。
▲同仁念桑央吉馍馍铺92632321MA7EABTR2X号营业执照(副本)声明遗失。
▲同仁日鑫商店92632321MABJA4BXX1号营业执照(正、副本)声明遗失。
▲尖扎县贾加乡贾家村如乎麻二社06号夏吾智合巴的青(2021)尖扎县不动产第0002245号不动产证明声明遗失。
▲同仁阔布藏餐92632321MA75PXG29J号营业执照(正、副本)声明遗失。
▲李毛的92632321MA75TKYK7C号营业执照(正、副本)声明遗失。
▲同仁香苑种植园92632321MA7MGN5M1F号营业执照(正、副本)声明遗失。
▲同仁宏鑫超市92632321MA75RJ39Y号营业执照(正、副本)声明遗失。
▲青海省黄南州同仁市计生小区李威羽的G630000915号出生医学证明声明遗失。

遗失声明

- ▲同仁县保安镇荣翔种养殖专业合作社93632321310844372T号营业执照(正、副本)声明遗失。
▲同仁斗拉加小卖部92632321MABJCY9BXE号营业执照(正、副本)声明遗失。
▲河南县多松乡夏日达哇村79号索南吉的U630023368号出生医学证明声明遗失。
▲河南县宁木特镇梧桐村12号才旦卓玛的S630007271号出生医学证明声明遗失。
▲仁青多杰的92632321MA75FTFP2D号营业执照(正、副本)声明遗失。
▲青海省同仁县黄乃亥乡日贡村89号旦正多杰2人户口簿声明遗失。
▲坎布拉镇六一幼儿园6323220002758号公章声明遗失。
▲河南县宁木特乡作毛村107玛玛的63232420010095号草原承包经营权证明声明遗失。
▲同仁振华日用品经销部632321600039187号营业执照(副本)声明遗失。
▲同仁流行前线饰品店92632321MABJCYQB8J号营业

开学防诈知识贴士

开学后,安静了一个暑期的“家长群”再度活跃了起来。但是,家长们热聊的同时,也不能放松警惕……

真实案例

近日,身为班主任的李老师接到一位家长的电话,对方在电话里焦急地说:“班级微信群里有人冒充你收班费!”李老师赶紧打开微信一看,竟然不知什么时候有陌生人进入了班级群,并且微信头像、群昵称都与自己的一模一样,以自己的名义发起了收款,并且还@各位家长催促他们交钱。

那么,骗子究竟是如何潜入“家长群”的呢?

套路一:广撒网,搜索家长群

诈骗分子会直接在微信内搜索班级群的群聊关键字,出现相关的群聊后,冒充老师、家长申请进群。如果没有设置相应的验证机制,或者班主任验证不严格,骗子就容易乘虚而入。

套路二:套近乎获取进群二维码

有不法分子在校园门口逗留,与其他家长闲聊、套近乎,向家长索要班级群的二维码。由于很多群聊设置并未开启“群主确认”功能,不法分子可直接扫码进群。

套路三:“伪装”班主任伺机行动

骗子进群后,会伪装成学生家长添加班主任联系方式,通常会备注为“xxx学生父亲/母亲”。加上班主任联系方式后,骗子会观察班主任的活动规律,再找机会将自己的头像换成班主任头像,并将自己的备注名改为和班主任一模一样的名字。最后在群里发送相关通知,要求缴纳学费、培训费等各项费用。

套路四:利用时间差实施诈骗

由于职业的特殊性,很多老师都开了消息免打扰功能或者在上课期间关闭手机。不法分子利用时间差借机下手,让真正的老师不能及时发现,进而实施诈骗。

警方提醒

1.班主任应及时对本班的群成员身份进行核查,对身份存疑的账号要尽快清除出群。同时,要启动入群验证功能,避免陌生人随意加入班级QQ群、微信群,验证时要对相关信息进行再次核实。

2.各位家长不要随意向他人透露微信群、QQ群的群名称和二维码等信息,保存好班主任老师的电话,了解学校的收费政策和流程,切勿轻信群成员要求转账收费的信息。

3.如果遇到自称老师的人员要求转账或是索要银行账号、密码等情况,家长应及时与老师和学校核实,不可盲目转账汇款或是透露个人重要信息。

4.要妥善处理填写有个人信息的单据票证,身份证复印件表明用途,在网络社交过程中不透露个人信息。

5.奖助学金发放等官方行为都有官方通知渠道与规定程序,不会通过电话、短信、微信等方式联系个人要求提供信息,更不需要缴纳手续费、保证金等任何费用。相关部门不存在所谓安全账户,更不会引导转账。

反诈贴士

