

# 防治地质灾害 宣传走近身边

## 龙岗区2018年地质灾害防治知识宣传活动圆满结束

深圳主要地貌为低山丘陵,每年降雨期较长、短期降雨量大,加之城市规模不断扩大,建筑边坡数量不断增加,因此面临崩塌、滑坡、泥石流等地质灾害风险,威胁周边群众的生命财产安全。地质灾害的防治一直是深圳市规划国土委的工作重点,向群众普及地质灾害的相关知识是其中不可或缺的一环。

7月5日,深圳市规划和国土资源委员会龙岗管理局(以下简称龙岗管理局)在横岗文体广场、华升学校开展了以“生命至上,安全发展”为主题的地质灾害防治知识宣传活动。据了解,今年6月份和7月份,龙岗管理局已在南坑社区、沙塘布社区、新梓学校和龙岗中心小学举办了4场地质灾害防治知识宣传活动,旨在不断扩大地质灾害防治知识宣传范围,在全区各街道、社区和学校全面传播防灾避险知识,提高市民的防灾减灾意识,共同构建群测群防体系。

### 手拉手学习防灾知识

宣传活动得到了各街道、学校的积极配合和社区居民、学生的热烈欢迎。活动开始前,为了让群众更好地了解地质灾害和学习避险技能,达成良好的预热效果,龙岗管理局在活动

现场布置12块宣传展板,详细介绍了深圳市多发、易发的几种常见地质灾害类型及灾害发生前的征兆、逃生方式等知识,吸引了众多居民驻足阅览。在校学生也积极学习展板上的知识,大家围在展板面前,你一言,我一语的讨论,现场俨然变成了“辩论赛”。

在每场宣传活动中,宣传人员都会发放环保袋、折页、宣传手册等资料,现场居民和学生认真学习地质灾害防治的相关知识,不少人还向宣传人员询问关于边坡治理的内容,以及导致崩塌、滑坡、泥石流等地质灾害发生的主要因素等问题。

### 心连心保障生命安全

为了让老年群体和少年儿童都能有效地学习、理解防灾避险知识,龙岗管理局针对这些特定人群制作地质灾害防治知识宣传短片(包括逃生避险、灾前征兆、五步避险法等)和动画短片,在社区、学校进行播放。专业讲师向大家生动而详细地讲解地质灾害防治知识,不少居民和学生对照资料认真听讲,神情专注。同时,现场还开展了有奖答题环节,回答正确的居民和同学领取了雨伞、毛巾、跳跳棋、拼图板、文具盒、水彩笔等礼品。龙岗管理局在学校宣传活动中将“泥石流逃生



“大朋友”和小朋友一同学习防灾知识。

游戏”和“宣传口号速拼游戏”带到课堂上,同学们运用学到的地质灾害防治知识在趣味游戏中顺利通关。这些寓教于乐的宣传活动,充分调动了学生和社区居民的参与热情,促进了大家对防灾减灾知识的学习,得到群众的一致称赞。

此次活动共吸引1800余人参与,发放宣传画册、宣传折页、反馈问卷等宣传资料5000余份,环保袋、雨伞、防

灾避险跳跳棋等纪念品6000余份。

此次宣传活动得以圆满举行,有效强化了群众的防灾意识,帮助他们提高了逃生避险能力。今后,龙岗管理局还将进一步扩大宣传范围,切实做好地质灾害防治知识宣传工作,与广大居民共同构建安全和谐的生活环境,共同创造更安全的深圳生活。

文/图:李亚军 曾劲彪

坪山区国家慢性病综合防控示范区专栏 25

## 高血压日常饮食应遵循三个原则

高血压是一种常见的慢性病,也是心脏病、脑卒中、肾脏病发病和死亡的重要危险因素。据国家心血管病中心发布的《中国心血管病报告2016》显示:目前,中国成人高血压患病率高达25.2%,患者人数达2.7亿。高血压的治疗,除了药物降压外,日常的饮食调控也是必不可少的。对于高血压患者来说,日常饮食要遵循以下三个原则:

### 一:控制热量摄入

超重或肥胖均对控制血压不利,且容易引发其他心血管疾病。因此,高血压患者日常饮食应该注意热量的控制,每顿饭吃七成饱即可,切忌暴饮暴食。应尽量少食或不食零食以及汉堡包、薯

条、其他油炸食品等高热量食品,更要少吃蛋糕、甜点、糖果、饮料等。另外,还应少吃高脂肪食物,减少饮食中脂肪的摄入,特别是动物性脂肪。食用油尽量选用豆油、花生油、葵花子油等植物油,且每人每日摄入量不超过30克。

### 二:减少钠盐摄入

高盐饮食是引起高血压非常重要的因素,且不利于血压的控制。研究显示,每人每天若摄入食盐的量增加2克,则收缩压和舒张压平均升高2.0毫米汞柱和1.2毫米汞柱。对于高血压患者来说,减少钠盐摄入是控制好血压必须的条件。世界卫生组织建议,每人每日盐摄入量不超过5克。高血压患者日常不仅要注意减少炒菜时的

用盐量,还应避免或减少咸菜、酱菜、咸蛋等腌制食品及富含钠盐的罐头、饼干、酱料等隐形盐的摄入。

### 三:保证新鲜果蔬摄入

适当增加新鲜蔬菜、水果的摄入量,蔬菜每日吃300-500克,尤其是深色蔬菜,如青椒、南瓜、豆角、西红柿、小油菜、油麦菜等,不仅富含钾,而且富含钙、抗氧化成分和纤维素,这些都是对血压或心血管有保护作用的营养素。水果每日吃200-350克,要吃完整的水果,而不是榨成汁的。水果中含有丰富的维生素C、钾、膳食纤维等营养素,对控制血压,预防心血管病也十分有益。

普法天地

龙岗区普法办 龙岗区司法局 深圳侨报社 | 联合主办

## 深圳市龙岗区2017年人民调解案例汇编

### 案例三十五 车辆相撞引纠纷 分清责任化矛盾

龙城交警中队人民调解工作室

#### ●案情简介

2017年8月19日21时53分许,张某驾驶粤B/3X9Y2号小型轿车行驶至深圳市龙岗区龙城街道爱联地铁路段时,车头右侧与同方向相邻车道行驶的由林某辉驾驶的电动车车身左侧发生碰撞,造成林某辉受伤、两车部分损坏的道路交通事故。交通事故责任认定书认定张某驾车未确保安全,负事故的同等责任;林某辉驾驶非机动车未在非机动车道上行驶,负事故的同等责任。龙城交警中队人民调解工作室介入调解,成功化解纠纷。

#### ●调解过程

民警出具交通事故认定书后,引导双方当事人到龙城交警中队调解室进

行调解。调解员陈某告知双方当事人权利义务后,分别听取了双方当事人的陈述,通过交警部门出具的事故认定书,告知双方当事人根据相关法律、法规,双方都有过错,按照各自过错的比例分担责任。主要针对人身损害赔偿和车辆修理费赔偿进行协商。因伤者林某辉受轻微伤,保险公司赔偿人身损害的费用在3000元以内,机动车方司机修车费用定损价在8000元,机动车方保险在责任范围内只会承担60%的修车费,针对40%的修理费双方起了矛盾纠纷,伤者方认为自己比较困难,不愿赔偿40%的费用,司机认为医疗费自己已经付过了,根据过错责任,40%的修车费理应由林某辉承担。调解员陈某引用了“换位思考保证双方利益”劝导两人退一步思考,也要设想对方是怎样考虑的,互相“相让”和“想

到”。建议人身损害与财产损失可以通过互抵的方式解决,余下的1200元双方再协商处理。

#### ●调解结果

因伤者林某辉没有工作,经济条件较为困难,最后除保险赔偿的人身损害赔偿费用2200元抵张某的修车费,再额外支付500元。双方达成共识,自愿签订了调解协议书。

#### ●适用法律法规

《道路交通安全法》第七十六条机动车发生交通事故造成人身伤亡、财产损失的,由保险公司在机动车第三者责任强制保险责任限额范围内予以赔偿;不足的部分,按照下列规定承担赔偿责任:(一)机动车之间发生交通事故的,由有过错的一方承担赔偿责任;双方都有过错的,按照各自过错的比例分担责任。(二)机动车与非机动车驾驶人、行

人之间发生交通事故,非机动车驾驶人、行人没有过错的,由机动车一方承担赔偿责任;有证据证明非机动车驾驶人、行人有过错的,根据过错程度适当减轻机动车一方的赔偿责任;机动车一方没有过错的,承担不超过百分之十的赔偿责任。交通事故的损失是由非机动车驾驶人、行人故意碰撞机动车造成的,机动车一方不承担赔偿责任。

《广东省道路交通安全条例》第四十六条机动车与非机动车驾驶人、行人之间发生交通事故,造成人身伤亡、财产损失的,由保险公司在机动车第三者责任强制保险责任限额范围内予以赔偿。不足的部分,按照下列规定承担赔偿责任:

(一)非机动车驾驶人、行人无事故责任的,由机动车一方承担赔偿责任;(二)非机动车驾驶人、行人负事故

次要责任的,由机动车一方承担百分之八十的赔偿责任;(三)非机动车驾驶人、行人负事故同等责任的,由机动车一方承担百分之六十的赔偿责任;(四)非机动车驾驶人、行人负事故主要责任的,由机动车一方承担百分之四十的赔偿责任;(五)非机动车驾驶人、行人负事故全部责任的,由机动车一方承担不超过百分之十的赔偿责任;交通事故的损失是由非机动车驾驶人、行人故意造成的,机动车一方不承担责任。非机动车驾驶人、行人与处于静态的机动车发生交通事故的,机动车一方无交通事故责任的,不承担赔偿责任。未参加机动车第三者责任强制保险的,由机动车方在该车应当投保的最低保险责任限额内予以赔偿,对超过最低保险责任限额的部分,按照第一款的规定赔偿。