

# 火灾逃生自救十二法

火魔无情,当你被困火场生命受到威胁时,在等待消防员救助的时间里,如果你能够利用地形和身边的物体采取积极的自救措施,就可以让自己命运由“被动”转化为“主动”,为生命赢得更多的“生机”。

**1.绳索自救法:**家中有绳索的,可直接将其一端拴在门、窗档或重物上沿另一端爬下。过程中,脚要成绞状夹紧绳子,双手

交替往下爬,并尽量采用手套、毛巾将手保护好。

**2.匍匐前进法:**由于火灾发生时烟气大多聚集在上部空间,因此在逃生过程中应尽量将身体贴近地面匍匐或弯腰前进。

**3.毛巾捂鼻法:**火灾烟气具有温度高、毒性大的特点,一旦吸入后很容易引起呼吸系统烫伤或中毒,因此疏散中应用湿毛巾捂住口鼻,以起到降温及过滤的作用。

**4.棉被护身法:**用浸泡过的棉被或毛毯、棉大衣盖在身上,确定逃生路线后用最快的速度冲过安全区域。

**5.毛毯隔火法:**将毛毯等织物夹在门缝隙,并不断浇水湿化,以防止外部火焰及烟气侵入,从而达到抑制火势蔓延速度、增加逃生时间的目的。

**6.被单拧结法:**把床单、被罩或窗帘等撕成条或拧成麻花状,按绳索逃

生的方式沿外墙爬下。

**7.竹竿插地法:**将结实的晾衣杆直接从阳台或窗台斜插到室外地面或下一层平台,两头固定好以后顺杆滑下。

**8.楼梯转移法:**当火势自下而上迅速蔓延而将楼梯封死时,住在上部楼层的居民可通过老虎窗、天窗等迅速爬到屋顶,转移到另一家或另一单元的楼梯进行疏散。

**9.卫生间避难法:**当

实在无路可逃时,可利用卫生间进行避难,用毛巾塞紧门缝,把水泼在地上降温,也可躺在放满水的浴缸里躲避。但千万不要钻到床底、阁楼、大橱等处避难,因为这些地方可燃物多,且容易聚集烟气。

**10.火场求救法:**发生火灾时,可在窗口、阳台或屋顶处向外大声呼叫、敲击金属物品或投掷软物品,白天应挥动鲜艳布

条发出求救信号,晚上可挥动手电筒或白布条引起救援人员的注意。

**11.逆风疏散法:**应根据火灾发生时的风向来确定疏散方向,迅速逃到火场上风处躲避火焰和烟气。

**12.“搭桥”逃生法:**可在阳台、窗台、屋顶平台处用木板、竹竿等较坚固的物体搭在相邻建筑,以此作为跳板过渡到相对安全的区域。

监察法学习

## 《中华人民共和国监察法》10道自测题

1.查封、扣押的财物、文件经查明与案件无关的,应当在查明后\_\_\_\_\_内解除查封、扣押,予以退还。

- A.三日
- B.七日
- C.一个月
- D.三个月

2.监察机关调查\_\_\_\_\_等职务犯罪,根据工作需要,经过严格的批准手续,可以采取技术调查措施,按照规定交由有关机关执行。

- A.涉嫌贪污贿赂
- B.涉嫌玩忽职守
- C.涉嫌滥用职权
- D.涉嫌重大贪污贿赂

3.依法应当留置的被调查人如果在逃,监察机关可以决定在本行政区域内通缉,由公安机关发布通缉令,追捕归案。通缉范围超出本行政区域的,应当报请有权决定的\_\_\_\_\_决定。

- A.上级监察机关
- B.上级公安机关
- C.检察机关
- D.省级以上监察机关

4.监察机关为防止被调查人及相关人员逃匿境外,经\_\_\_\_\_批准,可以对被调查人及相关人员采取限制出境措施,由公安机关依法执行。

- A.国家监察委员会
- B.上级监察机关
- C.公安机关
- D.省级以上监察机关

5.监察机关在收集、固定、审查、运用证据时,应当\_\_\_\_\_关于证据的要求和标准相一致。

- A.审查起诉
- B.刑事审判
- C.批准逮捕
- D.刑事拘留

6.以非法方法收集的证据\_\_\_\_\_。

- A.涉案人员认可的,可以作为案件处理的依据
- B.不合理的部分应当依法予以排除
- C.可以根据实际情况部分采用
- D.应当依法予以排除,不得作为案件处理的依据

7.人民法院、人民检察院、公安机关、审计机关等国家机关在工作中发现公职人员涉嫌贪污贿赂、失职渎职等职务违法或者职务犯罪的问题线索,\_\_\_\_\_。

- A.应当移送监察机关,由监察机关依法调查处置
- B.可以移送监察机关,由监察机关依法调查处置
- C.一般自行调查处置
- D.根据具体情况,报请本级人民代表大会常务委员会决定是否由监察机关依法调查处置

8.被调查人既涉嫌严重职务违法或者职务犯罪,又涉嫌其他违法犯罪的,一般应当由\_\_\_\_\_为主调查,其他机关予以协助。

- A.人民法院
- B.人民检察院
- C.监察机关
- D.公安机关

9.立案调查决定\_\_\_\_\_,并通报相关组织。涉嫌严重职务违法或者职务犯罪的,

\_\_\_\_\_。

A.应当向被调查人家属宣布;应当通知被调查人家属,并向社会公开发布

B.应当向被调查人家属宣布;应当通知被调查人家属

C.应当向被调查人家属宣布;应当通知被调查人家属,并向社会公开发布

D.应当向被调查人家属宣布;应当通知被调查人家属,酌情向社会公开发布

10.监察机关对职务违法和职务犯罪案件,应当进行调查,收集被调查人有无违法犯罪以及情节轻重的证据,查明违法犯罪事实,形成\_\_\_\_\_的证据链。

- A.相互印证、完整稳定
- B.合情合理、全面稳定
- C.完整全面、客观公正
- D.清晰明了、相互支撑

正确答案:1-5:ADADB 6-10:DACCA



## “印象电子城·新影朝阳园”暨第八届“五月朝阳”摄影及原创微视频大赛征稿啦!

为了展现老工业时期电子城的历史风貌,新时代朝阳园的精神面貌、优势资源、科技成果、产业发展、基础配套设施、人文情怀,进一步营造宜商宜居的园区环境和创新引领的园区氛围。朝阳区摄影协会与北京科创空间投资发展有限公司联合举办“印象电子城·新影朝阳园”暨第八届“五月朝阳”摄影及原创微视频大赛,现面向社会各界广泛征集摄影作品。

●大赛主题

印象电子城·新影朝阳园

●征集内容

园区建设;科技创新;文化创意;人文风貌;宜商环境;国际化环境

●投稿须知

- 1.作品必须是在朝阳园区内原创的作品,主题贴切,内容真实,具有强烈时代感的老照片参与最好是纸质原版,若是翻拍或电子扫描照片,要求影像清晰,扫描分辨率不低于300dpi。
- 2.影赛设立相机组、手机组及微视频组,并分别设置奖项。
- 3.参赛作品风格不限,色彩不限;单幅/组照不限,组照内容要有故事性,画面不重复。
- 4.投稿格式:摄影作品是jpeg格式,

相机作品大于3M,手机作品大于1M;微视频是MP4格式,时长小于5分钟。参赛作品不得改变原始影像与添加修饰,不符合要求作品将被取消参赛资格。

5.作品以作品名称和作者姓名命名,填写好个人及图片信息表,影展为实名制。

6.作品一经展出,征集方有权将该作品用于各项公益宣传活动(包括展览、出版物、视频宣传片、媒体报道等),所有获奖及入选作品如涉及著作权、版权、肖像或名誉权纠纷,与主办单位无关,均由作者本人负责。

●投稿办法

- 1.投稿时间:5月25日止截稿。
- 2.投稿方式:纸质老照片需送交协会;电子版作品发送到邮箱:手机及微视频作品发送至:40239674@qq.com 相机作品投稿至:783671405@qq.com
- 3.投稿地址:各团体单位征集的稿件统一整理刻录光盘交至协会,地点:朝阳区摄影协会办公室(朝阳公园东5门4号楼104室)联系人:莫凤杰;电话:65945658。

幸福双井社区卡 商户推荐

樊延鹏

32岁



简介:北京苹安果业商贸有限公司总经理,投身洛川苹果品牌建设已10年。作为一个地道的延安洛川人,他的梦想是让洛川苹果从品牌到质量,走出洛川,走向北京,走向全国,让更多人了解洛川苹果,了解洛川人民,了解洛川文化。

## 洛川苹果(双井店)

商铺地址:光华北一街双花园南里三区2-4  
营业时间:9:30-22:30  
联系电话:13911001885

[商户介绍]

传扬陕北黄土高原风情文化,承接京城古老而现代的养生文明。2016年5月26日,北京苹安果业商贸有限公司(以下简称“苹安果业”)应运而生。

苹安果业是集苹果苗木繁育、苹果种植、加工、冷链储藏、销售为一体的综合性企业,在延

安洛川设立专业农业合作社,拥有独立苹果培育、种植、采摘、冷藏、存储和运输中心,并在北京设立两家品牌直营店,其中一家就位于光华北一街。全年无假日营业,主营洛川苹果、果维素功能性饮品、苹果醋、苹果脆片等苹果加工品和陕西精品特产。其中,洛川苹果自

2008年以来系奥运会、亚运会等专供苹果,也是中共中央组织部、中央党校、钓鱼台国宾馆指定用果,2016、2017年已多次被选定为国礼,礼赠多国政要友人。坚持做“可带皮吃”的洛川苹果,从陕西洛川到京城直营店,全程冷链,直营店内设气调冷库,冷藏、冷链,把最原始的新鲜苹果带进京城千家万户。

居民持社区卡到店购买洛川苹果,可享八折优惠,此福利长期有效。