



责任编辑 郑礼志 唐源

民生周刊

遵义日报 7版
2025年10月27日 星期一

一图读懂

小型餐饮场所 防火技术要点

近日,国务院安委会办公室印发《关于坚决防范遏制小型餐饮场所群死群伤火灾事故的通知》,要求深刻汲取事故教训坚决防范遏制重特大火灾事故发生,强调各地区要组织小型餐饮场所开展自查自改,对照国家消防技术标准及《小型餐饮场所防火技术要点》主动排查整改安全隐患,全面加强自律管理。

1 确保疏散通道畅通

- 小型餐饮场所的疏散门应采用平开门,通向屋顶的门应从内部易于开启;
- 外窗应易开启或易击碎、易破拆,面积不宜小于1m²,且不得设置影响逃生和灭火救援的障碍物,相关要求可参照消防救援口设置标准;
- 鼓励在二层及以上对外营业、设有外窗的厅、室设置用于固定逃生缓降器、逃生绳等逃生辅助器材的锚固装置,并在显著位置设置相应标识。

2 严控室内外可燃装饰装修

- 小型餐饮场所室内外装饰装修应符合国家消防技术标准,当场所营业面积大于100m²时,顶棚应采用不燃材料,地面、墙面、隔断应采用不燃或难燃材料;
- 外墙广告牌、灯箱等宜采用不燃材料制作,且不应妨碍人员逃生、排烟和灭火救援,不应改变或破坏建筑立面防火构造。

3 保障厨房安全

- 小型餐饮场所的厨房宜靠外墙布置,使用燃气的部位应具有自然通风条件或设置机械通风设施;
- 使用明火的加工区应采用耐火极限不低于2.00h的隔墙及乙级防火门、窗与其他部位分隔;
- 场所营业期间不得进行电焊、气焊(割)、喷灯、砂轮等动火施工作业。

4 强化消防设施设置

- 小型餐饮场所未设置固定消防设施的,鼓励设置简易喷淋灭火系统、消防软管卷盘、具有声光或语音报警功能的独立式感烟火灾探测报警器和火灾一键警报疏散装置;
- 场所内应配置灭火器,鼓励配置过滤式消防自救呼吸器、逃生绳、毛巾、手电筒等疏散逃生辅助器材。
- 设置的消防设施器材应确保完好有效。

5 加强人员培训演练

- 小型餐饮场所应结合自身火灾防控需求制定针对性的灭火和应急疏散预案。
- 每年应当组织开展1次全员防火、灭火和疏散逃生基本技能实操实训和实战化演练,确保发生火灾后第一时间拨打火警电话报警、扑救初起火灾,同时能够组织引导场所内人员安全疏散。

(来源:中华人民共和国应急管理部)

最高8000元

贵州籍劳动者可申领“证书直补”

10月22日,记者从省人力资源和社会保障厅获悉,自2025年4月起,通过学习培训取得职业技能等级证书、职业资格证书和特种作业操作证书的贵州籍劳动者,符合相关条件的可享受800至8000元“证书直补”。

此次补贴覆盖范围广泛,申领对象主要包括:防止返贫监测对象、毕业年度高校毕业生、城乡未继续升学的

应届初中毕业生、农村转移就业劳动者、城镇登记失业人员、就业困难人员等贵州籍“六类人员”;易地搬迁人员、退役军人、符合条件的残疾人、退捕渔民等经国务院或省政府批准的相关人员;省内企业职工。

补贴标准按工种分类执行,依据2025年9月9日印发的《贵州省职业技能培训需求指导目录》,工种分为

急需紧缺、一、二、三类。其中,急需紧缺及一类工种补贴最高,初级工、中级工、高级工分别可达1200元、1800元、2400元,技师、高级技师分别达6000元、8000元。二类、三类工种及未列入《目录》的工种也有相应补贴,特种作业等操作证参照二类工种初级工标准补贴。

技能等级证书持有者,须在证书

记载的核发之日起一年内申领;申领人须为首次申领该证书补贴,同一人同一职业(工种)同一等级不可重复申领补贴;通过省外评价机构认定取得证书的,劳动者需签订“未重复享受补贴”承诺书。

符合条件的劳动者,可前往户籍地或居住地的县级就业部门窗口申领。(贵州日报天眼新闻记者 黄军)

“物质+服务”双管齐下

红花岗区让低收入群体幸福感更足

“今年我申请了3次理赔,一共拿到5700元保险金,帮我省了不少钱!”在红花岗区民政局工作人员的回访电话里,陈大爷高兴地说。

据悉,陈大爷能享受这份实惠,多亏了红花岗区民政局推出的“情满遵义·温暖救助”护理险项目。目前,该区已经为561名特困人员购买了这份护理保险——只要是生病住院或者因意外住院,每天能获得150元住院津贴,最多能领200天。今年陈大爷先后住了3次院,总共38天,

保险公司按每天150元的标准给予赔付,大大减轻了他的治疗开销。据统计,这个护理险项目实施以来,已经有19人成功理赔,总赔付金额达到2.91万元。

陈大爷的经历,只是红花岗区做好社会救助服务的一个缩影。今年以来,红花岗区民政局紧紧围绕低保户、特困人员等困难群众的烦心事、揪心事,主动对接各类资源,针对性推出了一系列救助项目,让社会救助从以前单纯提供物

资援助,转变为“物质帮扶+服务保障”的综合模式,更好地满足了困难群众不同层次、不同类型的需求,让群众切实感受到了温暖与关怀。

例如,开展“幸福消费补贴”项目,安排资金121.2万元,为困难群众发放生活物资补贴,惠及4641户低收入家庭、共7371人;推进“医疗补贴”项目,为参加2025年城乡居民基本医疗保险的城乡低保对象,每人提供30元参保补贴,总补贴资金

14.87万元;启动“红城荟助·逐梦启航”助学项目,为41名困难家庭的大学生发放了14.64万元助学金。

与此同时,该区还扎实落实兜底保障政策,稳步提高保障标准,城市与农村低保标准分别提高了3%和6%。目前,全区已认定并保障低收入人口6891人,累计发放保障资金4167.05万元。

(贵州日报天眼新闻记者 徐春燕)

图片新闻



重阳节将至,敬老情意正浓。10月23日,遵义市社会福利彩票发行中心携手红花岗区老城街道纪念馆社区,共同举办“碗碗长寿面·浓浓敬老情”公益宣传活动,提前为社区老人们送上节日的温暖与祝福,以实际行动弘扬中华民族尊老爱老的传统美德。

图为志愿者为老人们送上热气腾腾的长寿面。

(记者 俞晖 咎煜煜 摄影报道)



近年来,凤冈县坚持党建引领,依托优越的生态资源,积极发展农旅研学、健康管理、慢病康复、药浴水疗等特色康养旅游业态,不断吸引各地游客前来体验。

图为近日,游客在凤冈县绥阳镇新冈村的茶寿山旅游度假区体验中医理疗项目。

(凤冈融媒记者 饶云 摄)

健康解码

霜降时节,如何科学养生

霜降是秋季的最后一个节气,此时的气候特点是寒与燥。一方面,昼夜温差加大,易引发感冒、关节疼痛等问题;另一方面,秋燥愈发明显,可能导致口干鼻燥、咽干咳嗽、皮肤干痒、大便干结等。山西省中医院老年病科副主任医师武斌介绍,从中医脏腑理论看,霜降时节肺与脾胃是养护重点,养生关键在于御寒润燥、保养脾胃、宁心安神。

霜降时节养生应因人制宜。中老年与体弱人群,重在补益肝肾、强筋健骨。武斌建议,此类人群霜降后更应注意防寒,特别注意头部、颈部和足部的保暖。寒从脚起,睡前可用温水泡脚,按摩涌泉穴,以温通经

络。饮食宜平补,而非大补,可适当食用温热、软烂的食物,如用羊肉、牛肉、鸡肉炖汤,煲汤时可加入党参、黄芪、枸杞、山药等,以健脾益气、滋补肝肾。

青壮年与上班族重在劳逸结合、护养脾胃。此类人群虽气血旺盛,但常因工作压力大、饮食不规律导致脾胃虚弱、睡眠不足。霜降时节,他们最易出现外寒内火的情况,如手脚冰凉却面部生痘、口腔溃疡。饮食方面,切忌因天冷而频繁食用辛辣燥热的火锅、烧烤,以免加重内火,应多吃健脾养胃的食材,如小米、南瓜、红薯、白扁豆等。

妇女与儿童养生重在滋阴润

燥。妇女以血为本,秋燥易耗伤阴血,导致皮肤、毛发干燥,儿童则是感冒咳嗽的高发人群。武斌建议,饮食方面,妇女应多食银耳红枣羹、蜂蜜炖雪梨等滋阴润颜之品。儿童饮食要清淡易消化,多吃蒸煮类食物,少吃生冷甜腻之物。起居方面,宜坚持背暖、肚暖、足暖的原则,根据温度及时增减衣物。

霜降时节如何科学地“贴秋膘”?山西医科大学第一医院内分泌科主任王彦教授建议,要避免过量进补,也要避免油炸食品、甜点等高脂高糖食物。

饮食要注意营养均衡。增加鱼肉、虾、去皮禽肉、豆制品和奶制品摄

入比例,这些食物能提供优质蛋白,且饱和脂肪含量低,有利于心脑血管健康;补充膳食纤维,如根茎类蔬菜、各类坚果等,能增加饱腹感、清洁肠道,还能控制血糖和血脂;补充维生素与矿物质,食用苹果、梨、葡萄等富含抗氧化剂和微量元素的应季食材,能增强机体抵抗力,但注意吃水果要适量,优先选择含糖量低的品种。天凉了,一些人饮水会减少,需注意保证每日1.5至2升的饮水量,以白开水或淡茶为主,促进新陈代谢。

除了讲究吃,还要尽量保持心态平和,保证充足、高质量的睡眠,健康地迎接冬天的到来。

(来源:人民日报)