

# 疲劳驾驶危害大 累了困了别硬撑

本报讯(记者 杨沫)俗话说,春困、秋乏、夏打盹。夏季气温高,驾车出行容易疲劳,一旦出现疲劳驾驶,事故风险率直线上升。6月19日,省公安厅结合近期发生的两起典型由于疲劳驾驶引发的交通事故,提醒驾驶人如何预防疲劳驾驶及疲劳驾驶的危害性。

疲劳驾驶是道路上潜藏的“隐形杀手”,当困意袭来,司机的反应会变得迟钝,判断力会大幅下降,哪怕只是短暂的一瞬间恍惚,都可能让车辆偏离轨道,引发事故。然而,交警在日常执法中发现,有些驾驶人总是存在侥幸心理,想着“再坚持一会儿就到了”,甚至有部分货运车辆驾驶人通过更换车载信息卡来躲避处罚。

近日,在侯平高速太原方向3公里处,一辆小客车追尾一辆小货车,货车上的梨撒了一地。据小客车驾驶人何某某讲,自己驾车从三门峡出发到河津,行至事发路段时感觉精神恍惚、疲

劳犯困,未注意到前方正常行驶的小货车,遂导致事故的发生。无独有偶,日前在陵侯高速距郝庄收费站1公里处,也发生一起由疲劳驾驶引发的交通事故,一辆白色小型轿车翻转180度“四脚朝天”躺在行车道上。高速交警赶到现场了解情况后得知,驾驶员从煤矿下班后,未充足休息,便驾驶车辆回家,中途瞌睡导致了事故的发生。

疲劳驾驶有哪些危害?当驾驶人疲劳时,会出现视线模糊、腰酸背痛、动作呆板、手脚发胀或有精力不集中、反应迟钝、思考不周全、精神涣散、焦虑、急躁等现象。驾驶人处于轻微疲劳时,会出现换挡不及时、不准确。驾驶人处于中度疲劳时,操作动作呆滞,有时甚至会忘记操作。驾驶人处于重度疲劳时,往往会下意识地操作或出现短时间睡眠现象,严重时失去对车辆的控制能力。

如何预防疲劳驾驶?交警表示,开车前一天要保证充足睡眠,勿熬



图片来源于网络

夜。如遇长途驾车出行,尽量找一名搭档,轮流驾驶。注意劳逸结合,白天连续驾驶时长不要超过4小时,之后要停车休息至少20分钟。若有夜间驾驶需求,连续驾驶时长不要超过2小时。科学安排行车时间,尽量避免夜间开车,尤其是凌晨时段,白天则要注意避免午后时段。避免长期保持一个姿势开车,以免肌肉僵硬诱发疲劳,可在开车时小幅度调整坐姿和深呼吸。若行

车途中出现疲劳、困倦症状,可开窗呼吸新鲜空气,或饮用咖啡等提神饮料。最稳妥的方法是在安全地带停车,下车活动腰腿、颈肩等部位肌肉,待疲劳缓解后再上路。

山西公安交警提醒驾驶人,驾车出行要精力充沛,行车途中要劳逸结合,开车累了困了别硬撑,就近寻找休息区或停车位稍作休整,安全才是回家最近的路。

## 民警教你分辨诈骗电话

本报讯(记者 李涛)陌生电话暗藏“玄机”,听起来平常,其实是场骗局。这样的情况,如何防范?6月18日,滨体社区联合市公安局综改分局反诈中心举办反诈宣传,教给居民分辨诈骗电话的小窍门。

有的诈骗电话可一眼识破。比如,号码陌生,且被标记为“诈骗或骚扰”字样的来电,可直接挂掉。以“00”或“+”开头的号码,说明此电话来自境外,千万别轻

信。以往案例显示,此类电话,往往自称是公安、检察院、法院等政府部门工作人员,称信息泄露,涉嫌洗钱、信用卡严重透支等犯罪,再诱骗市民进行转账。

以“400”开头的电话要谨慎。正规企业以“400”开头的号码只是用作接听使用,不会用这个号码来打给客户,如接到此类来电,需多加小心。

还有一些诈骗电话,采取尾号与公检法、银行、通信、邮政等

办公号码一致的手法。比如,后3位为“110”,冒充公安报警电话;或后5位为“12333”,冒充社保电话。接到此类电话,一定要仔细辨别通话内容,通过官方渠道进行核实。

另外,任何陌生人来电,但凡提出了添加微信、扫描二维码、提供验证码、汇款等要求,基本能判定是诈骗电话,请立刻挂断。必要时,可拨打110或96110举报。

## 注意! 有骗子冒充消防人员行骗

本报讯(记者 申波)正逢安全生产月,再加上临近学期末,一些骗子谎称自己是消防队工作人员,要求组织家长参加网上安全培训。实则培训为假,高价售卖消防用品是真。市消防救援支队6月18日发出提示,请大家提高警惕,仔细鉴别,防止受骗。

近日,晋源区消防救援大队接到多个学校电话咨询,称有人以消防大队的名义发送通知,要求学生家长观看消防培训直播。一些观看了直播的家长反映,在直播过程中,所谓的消防人员并未深入讲解消防知识,而是用大量时间推销高价消防产品,如灭火器、烟雾报警器等。看完直播,很多人有被骗的感觉。经核实,晋源区消防救援大队并未组织开展此类消防培训。进一步核实,直播中推销的高价消防产品,根本无法用于日常灭火,这是典型的骗局。

对此,市消防救援支队向广大市民发出提示,国家综合性消防救援队伍组织开展的消防安全培训是不收费的,更不会指定或者变相推销任何相关产品。若有人以消防名义进行收费培训推销各类产品,或发现有人冒充消防救援人员进行招摇撞骗,请收集证据向公安机关报案。当自己无法辨认对方是否为骗子时,可联

系当地消防部门进行确认。

消防救援支队还提示,目前骗子诈骗手段主要有劣质产品、高价售卖,假装检查、收取罚款,上门检查、强行推销,发布通知、骗培训费,征收“押金”、允诺退款,免费培训、推销器材,“便衣督察”、上门恐吓,电话威胁、推销器材等,大家一定要提高防范意识,谨防上当受骗。



图片来源于网络

## 小小插线板 也能引祸端

现在家庭,普遍存在电器多、插线板多的情况。所以,插线板的使用安全就需要格外重视。一旦插线板出现线路老化、超负荷、伪劣制品等情况,很容易引发火灾事故。

消防人士提示,日常生活中要对插线板多加留意,看外观,经常使用或者经常拖拽,易导致插线板硬件设施的损坏,如果出现破裂,造成粉尘进入电路引起短路,容易发生火灾,应该更换;看电源线,电源线在使用时间过长之后容易出现“露铜”现象,这种现象可能引起短路,并具有一定的安全风险,必须更换;看电器插孔,电器插孔内部有两个铜片,在经常插拔过程当中,铜片弹性会变弱,从而造成插线板接触不良,也就是俗称的插不紧,这样容易引起电弧或者电火花,尽快更换。

如何安全使用插线板?消防人员提示,插线板的摆放位置要注意,插线板不要放置在可燃物附近,比如沙发上或床边,因为电器元件都是发热导体,在使用过程中会产生热量,进而容易导致可燃物被引燃。插线板不能超荷过载,现在市场上可以买到的插线板,额定功率一般都在2500瓦左右。如果家里的插线板同时使用了两种超过1000瓦的电器,就存在超载风险。在使用插线板时,先查看一下电器功率,要确保插线板在荷载的功率范围内进行使用。选购合格插线板,插排虽小却实用,能灵活扩展插座数量,但使用时需警惕功率超载。选购时认准3C认证,确保安全。

记者 申波



查找身边安全隐患