

## 为民创城不停步

省卫生部门发出健康提示

## 强冷空气来袭 加强保暖防护

近期,强冷空气自西向东影响我国大部地区,未来几日我省将出现雨雪、大风、寒潮天气过程,北部部分地区降温幅度可达16℃左右。低温寒潮会导致人体皮肤血管收缩,血压升高,易诱发或加重冠心病、脑卒中等多种心脑血管疾病。同时,低温天气有利于流感病毒的存活和传播,引发上呼吸道感染、肺炎等呼吸系统疾病。11月15日晚,省卫健委、省疾控局发布健康提醒,公众要加强保暖防护,关注气温骤降带来的健康危害。

## 防寒保暖莫忘记

寒潮来袭时,公众应尽量减少外出活动,出门及时增加衣物,选择防风保暖外套,佩戴帽子、围巾、手套等,尤其要注意头部、颈部的保暖。室内温度控制在18℃至22℃,湿度在40%至60%,避免室内过于干燥,出入时注意温度的缓冲,避免骤冷骤热。

## 保护好重点人群

老年人、孕产妇、婴幼儿和患有心脑血管系统或呼吸

系统疾病等基础性疾病的人群,属于脆弱人群,应尽量避免长时间置身户外。必须外出时,也要避开早晚气温较低时段,减少反复冷热环境的刺激。低温天气时,心脑血管病患者最好不要晨练,要密切关注血压波动,外出时出现胸闷、胸痛、冷汗等症状时应立即休息,服用急救药物,及时就医。独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等户外作业人员一定要做好防寒保暖措施,尤其要注意头部和四肢末梢部位的保暖,衣物潮湿时应及时更换。工作间隙要到温暖地方休息,补充能量。出现紧急情况及时求助,停止作业,尽快进入温暖场所。

## 谨防一氧化碳中毒

寒流天气取暖也要谨慎,室内使用煤炉、炭火等取暖设备和燃气、煤气灶具时,要注意通风换气,保持室内空气流通。避免在门窗紧闭、启动空调暖风的汽车内睡觉。若出现一氧化碳中毒情况,应立即开窗通风,并迅速将中毒者转移到空气充足的地方,并拨打急救电话。

## 饮食均衡更健康

注意饮食安全,避免食源性疾病。均衡饮食,适当增加热量摄入,多吃富含蛋白质的食物,保证新鲜蔬菜水果的摄入,多喝温开水,帮助身体保持充足的水分。即便冬季也要适当运动,可以选择在中午阳光充足、气温较高时外出活动,或在室内进行低强度运动,增强身体抵抗力。

## 出行安全需仔细

入冬后,降温可能会导致路面结冰或湿滑,外出时要注意防滑避免摔伤。出门要穿防滑的鞋,小步慢走,身体重心放低。如遇大风天气,一定要注意远离广告牌、临时搭建物、电线杆等可能被风吹倒或掉落物体的地方,行走时注意观察周围环境,避免被高空坠物砸伤。

记者 魏 薇

## 文明健康

• 有 你 有 我 •

## 太原理工周边污水管网通了

本报 经过两天一夜的连续奋战,迎泽西大街太原理工大学周边污水管现已全线恢复畅通。

近日,迎泽西大街路北新矿院路以东100米处发生污水外溢。市市政建管中心道排保障三所得知情况后,及时赶赴现场进行应急处置。排查发现,此处污水管堵塞,系有人乱扔生活垃圾以及附近施工单位作业不规范,导致垃圾被冲入排水系统。为解决堵塞给周边居民生活和太原理工大学师生出行带来的困扰,道排保障三所工作人员根据现场勘察情况,第一时间研究制定处置方案,并联合市政应急保障站工作人员一同展开处置。

工作人员先在管道上游用泵车抽排、下游用气囊封堵,待中段管道内的污水抽排干净后,又安排蛙人进入下水井内清掏疏通。经过24小时不间断处置,蛙人从污水井内清理出大量生活垃圾和建筑垃圾。为彻底疏通管道,道排保障三所工作人员连夜坚守,与兄弟单位携手合作,排查疏通了多处堵点,污水外溢的问题得到彻底解决。

(任晓明)

## 生态环境保护 |



11月17日,夕阳下的古交市镇城底镇阴家沟村,美丽如画。近年来,我市积极推动美丽乡村建设,乡村环境面貌焕然一新。

贾 鹏 米国伟 摄影报道

## 文明村镇创建

## 爱心驿站汇聚温暖

本报 北风渐起,寒意渐浓。11月17日获悉,晋源区职工创新交流中心工会户外劳动者爱心驿站开展“冬送温暖”慰问活动,为周边环卫工人、保洁保安、园林绿化工人等户外劳动者送去关心关爱。

活动中,爱心驿站管理员现场为周边户外劳动者及新

就业形态人员发放暖手宝、抽纸、矿泉水等贴心慰问品50余份。“这里环境干净整洁,设施齐全,工作人员服务周到,感谢工会长期以来对我们的关爱和支持。”环卫大姐任静芳激动地说。据介绍,晋源区职工创新交流中心工会户外劳动者爱心驿站是该区13个省级工会驿站站点之一,今年陆续开展志愿服务活动10余次。

(毕晶晶)

## 志愿服务

## 民族团结进步

## 小学生挖红薯 享受丰收喜悦

本报 近日,小店区小店街道警民小学的同学走进校园里的植物角,开展了一次别开生面的劳动实践活动——挖红薯。孩子们融入大自然,体验到收获的辛劳和喜悦。

“大家挖的时候注意点,可以先拿小铲子试一试,确定目标后再深挖,以免把红薯挖断……”老师耐心地给孩子们讲着挖红薯的要领。同学们一边聆听老师的指导,一边认真领会动作要领,心中的期待愈发强烈。孩子们身板虽小,力量可不小。大家分工合作、井然有序,有的蹲下找根茎、量距离,有的拿着铁锹刨开红薯周围的土,还有的同学徒手“作战”,虽然累得大汗淋漓,却也乐此不疲。

每挖出一个红薯,同学们就像找到宝贝一样,兴奋地展示自己的成果。在挖红薯的快乐中,感知泥土、感知农耕、感知自然,孩子们忙碌的身影、洋溢在脸上喜悦的笑容,成为了校园里最美丽的风景。

(王丹)

## 劳动创造幸福 |

社会主义  
核心价值观

富强 民主 文明 和谐  
自由 平等 公正 法治  
爱国 敬业 诚信 友善

太原市文明办