

高温、强对流天气增多

# 省疾控局发布防护指南

入伏以来,我省高温与强降雨天气频繁出现。据省气象台预测,今年8月1日至20日,全省平均气温预计较常年可能偏高0.5℃至1.5℃,大部分地区降水量较常年同期偏多二成至五成,部分地区可能出现由暴雨引发的洪涝地质灾害。为有效应对高温和强对流天气对人体健康的不利影响,7月25日,省疾病预防控制中心组织专家分析研判,发出健康防护指南。

## 高温中暑要当心

公众要合理安排户外活动,尽量避免在日照最强烈的时段进行户外活动。外出要做好防晒措施,如戴宽边帽、穿着透气浅色长袖衣物、使用防晒霜等,减少皮肤伤害。夏季要保持充足的水分摄入。高温时人体容易出汗,导致体内水分和电解质快速流失。因此,要及时补充身体水分,可适

量饮用淡盐水或含电解质的饮料来补充。适度使用降温用具。在室内使用空调、风扇等降温设备,注意空调温度不宜过低,以免室内外温差过大导致身体不适。即便是使用空调,也要及时开窗通风,同时注意空调滤网的清洁更换,避免细菌滋生。

高温天气下,应多吃新鲜蔬菜、水果等清淡、易消化的食物,避免油腻、辛辣等刺激性食物,注意补充蛋白质和维生素,以增强身体抵抗力。

## 特殊人群需重视

老年人、儿童、孕妇以及患有慢性疾病的人群对高温天气的适应能力较弱,应该确保他们有足够的防暑措施,并密切关注他们的身体状况。

用人单位要为高温作业人员提供合适有效的个人防护用品、防暑降温饮品和药品,合理安排工作和休息时间,一定要避免在阳光最强烈的时段进行高强度户外工作。

一旦出现不适症状,一定要规范

采取救治措施。中暑初期可能出现头晕、头痛、恶心、呕吐等症状,严重时可导致高热、昏迷甚至死亡。一旦发现有人中暑,应立即将其移至阴凉通风处,解开衣领、皮带等束缚物,用湿毛巾擦拭身体进行物理降温,并尽快送医治疗。

## 强对流天气莫大意

盛夏时节强对流天气增多,公众要实时关注气象部门发布的天气预报和预警信息,了解可能发生的洪涝灾害情况,提前作好防范应对准备。注意防范户外风险。在雷暴天气,应尽量避免户外活动,尤其不要在空旷的田野、大树下、电线杆旁、水边等危险区域停留。在户外应迅速寻找安全的建筑物或车辆内躲避,避免使用带有金属部件的伞具或工具。

如果无法立即找到安全避难所,应迅速蹲下,双脚并拢、双手抱膝,头部尽量放低,以减少被雷击的可能性。提高出行安全意识。暴雨天驾车

出行,要特别注意交通安全,减速慢行,避免紧急制动和急打方向。不要涉水通过受淹区域,尤其是洪水中的桥梁、涵洞等,以免发生溺水危险。

## 应急准备不可少

作好应急物资储备。家中最好适量储存饮用水、食品、药品、急救包等生活必需品。

洪水过后,要特别注意个人卫生,避免饮用生水,不可加工食用被洪水浸泡过的禽畜,不食用腐败变质或不洁食物,注意勤洗手,规范手消毒,出现不适及时就医。住所周围如有积水时,尽快清除积水,被淹没的场所要彻底清污,及时清理垃圾和废弃物,先清洁后消毒,并做好居室的通风换气和受潮物品的晾晒,以减少环境污染和疾病传播的风险。实行垃圾日产日清,对受淹水源、厕所、牲畜养殖场所等应全面消毒,防止病媒生物滋生,保持环境卫生清洁。

记者 魏薇 实习生 王怡彤 薛丹颖



效果图 太马组委会提供

## 2024 太马完赛奖牌亮相

本报讯(记者 杨尔欣)2024太原马拉松赛(下称太马)完赛奖牌于7月27日揭晓。太马独创的十二生肖完赛奖牌,迎来第十块龙年奖牌。

从2015年第六届太原马拉松赛开始,赛事组委会以中国传统的十二生肖展开设计,推出了一套完赛奖牌。2024年第15届太马完赛

奖牌,是这套生肖奖牌中的第十块龙年奖牌。

适逢巴黎奥运会举行,2024年太马生肖奖牌不再采用往日的统一色调,而是以奥运金银铜三色奖牌为主题,将全程马拉松完赛奖牌设计为雾金色,将半程马拉松完赛奖牌设计为古银色。

在全程、半程两款完赛奖牌上,

又以古晋阳八景之一的“汾河晚渡”为主创意,结合晋祠水镜台“圆形窗户”、山西古建筑屋檐、城市新地标“晋阳桥”等元素,令太原的千年历史和现代成就跃然眼前。

此外,今年太马第一次推出了完赛奖牌的相关文创产品。“生肖龙”等文创产品,可以与完赛奖牌进行互动,成为奖牌的全新“皮肤”。

## CBA选秀大会落幕

## 山西男篮选中锋线新星

本报讯(记者 杨尔欣)2024年CBA选秀大会7月27日在北京举行,山西汾酒男篮在首轮第九顺位选择了来自中国台北篮球协会的蔡宸纲。

蔡宸纲出生于2002年,身高1.96米,体重96公斤,司职前锋。

蔡宸纲具备不错的中距离投篮能力,以及一定的组织能力。凭借2米的臂展,蔡宸纲在防守端拥有最佳的护筐能力。

在今天的选秀大会中,一共有29名球员被选中,16名球员在首轮被选中,13名球员在次轮被选中。其

中,手握“状元签”的山东队,选中来自北京体育大学的后卫球员谢智杰。

选秀大会结束后,山西男篮启程前往青岛,备战夏季联赛。夏季联赛将于7月29日至8月4日进行,7月29日11时,山西男篮将在首场比赛中对阵南京队。

## 全民健身与奥运同行

## 公益乐走活动 点燃运动激情

本报讯(记者 杨尔欣)7月27日,山西省体育彩票管理中心在晋阳湖公园举办“迈开步 动出彩”公益乐走活动。广大市民与奥运同行,开启一场关于夏日运动的快乐之旅。

27日1时30分,巴黎奥运会盛大开幕。9时30分,山西省体育彩票管理中心推出“迈开步 动出彩”公益乐走活动——一场属于太原市民的夏日“多巴胺”运动会。

生物学意义上的“多巴胺”,是一种传递兴奋及快乐信息的神经递质。而在日常生活中,“多巴胺”代表一种青春、多彩、热情的时尚风格和生活态度。

参与此次乐走活动的市民们,沿晋阳湖一路前行,途中湖光潋滟、绿树成荫。“就像是走进大自然的氧吧,在健康运动的同时,心情也变得更加愉悦。”市民韩晓说。

乐走活动现场,还设置了知识大问答、竞彩飞盘、追“球”极致等趣味游戏,快乐游戏之后,还可以将精美礼品带回家。运动的快乐如此简单,一如既往。

“这个活动就是我们身边的‘奥运会’,大家都玩得很开心。”乐走活动参与者孙霞说,“巴黎奥运会开幕,期待中国健儿在奥运赛场上再创佳绩,加油!”

1994年至2023年,国家体育总局本级彩票公益金投入近400亿元用于全民健身计划和奥运争光计划。山西省体育彩票管理中心相关负责人表示,该中心未来将继续倡导健康、乐活、进取的生活方式,激励更多人加入全民健身行列。