

高温来袭 防暑降温这样做

太原市气象台6月22日发布高温黄色预警。持续高温天气,中暑风险增加。如何科学防暑?中暑后如何急救?6月22日,太原市人民医院健教科主任郝京提醒,高温来袭,长时间在室外作业或运动的人,容易出现中暑,严重的会引发热射病,公众要高度重视,正确做好防暑降温工作。

日常防暑

生活细节要记牢

图片来源于网络

“高温天气,要做好日常防护,调整生活习惯。”郝京提醒,要避免高温时段外出,尽量将户外活动安排在早晨或傍晚,避开10时至16时烈日时段。若外出,要佩戴遮阳帽、太阳镜,使用防晒霜,并选择浅色、宽松、透气的棉麻衣服,利于散热。

科学补水,少量多次,饮用白开水,每天饮水至少1.5升至2升。出汗较多时,可补充含电解质的饮品,如运动饮料或淡盐水,避免一次性大量饮水导致电解质失衡。饮食宜清淡,可增加富含钾的食物,如香蕉、豆类,增加优质蛋白质的摄入,减少高油高糖食物摄入。

保证充足睡眠,午休时间不超过30分钟;保持情绪稳定,可通过冥想、听轻音乐等方式舒缓烦躁心情。

合理使用空调或电扇,避免室内外温差过大,建议空调温度不低于26℃,避免冷风直吹;定时开窗通风,保持室内空气流通;空调房内可用加湿器保持湿度,防止干燥。

中暑急救 快速降温很重要

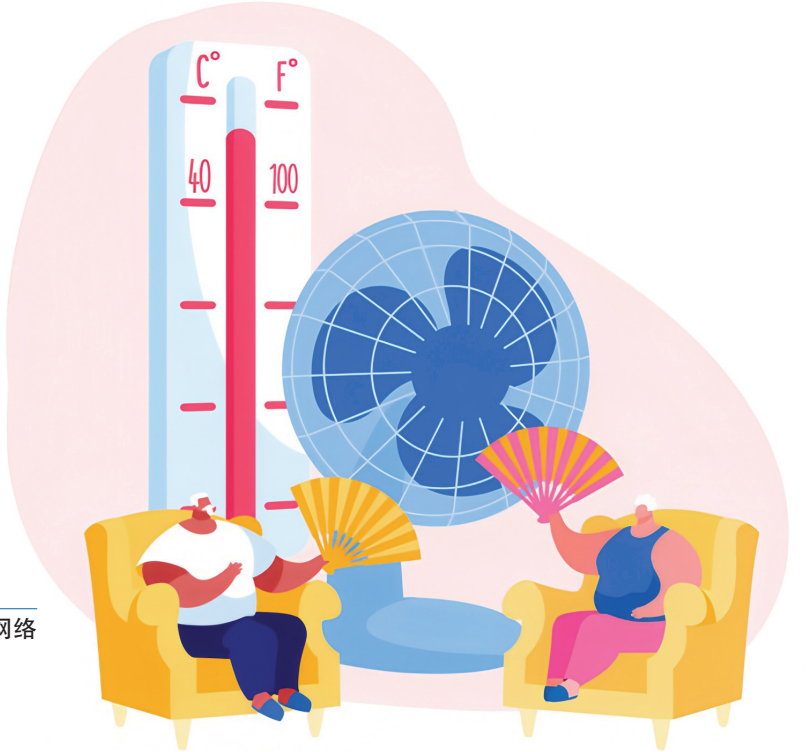
一旦中暑,如何急救快速降温?郝京表示,要识别中暑先兆,若出现头晕、口渴、多汗、注意力不集中或体温略升,大于38℃,要立即转移至阴凉处休息;用15℃至20℃的凉水擦拭皮肤,或用湿毛巾包裹冰袋置于颈部、腋下等血管丰富处,避免冰块直接接触皮肤。意识不清者,需侧卧防误吸,禁止喂水;意识清醒者,可少量补充水分。及时拨打急救电话,持续监测体温,直至救援到达。

“老人、儿童及慢性病患者等特殊人群,需加强防护。”郝京特别提醒,这些特殊人群避免单独外出,要穿着透气、宽松衣服,家中常备体温计监测体温变化;户外工作者,要定时休息,随身携带防暑药品,如藿香正气水、风油精。

“可选择中医调理去火。”郝

京提示,肝火旺,表现为眼干、易怒,可用金银花5克、菊花3克煮水喝,按揉太冲穴;肺火旺,表现为咽痛、咳嗽,可用金银花5克、百合5克煮水喝,按揉鱼际穴;心火旺,表现为心烦、失眠,可用莲子心泡水喝或饮用酸枣仁茶,按揉内关穴;湿热体质者,可饮用荷梗陈皮山楂水,或煲五指毛桃茯苓汤,健脾祛湿。

记者 刘涛



6月24日晚,山西艺术职业学院举办“仲夏夜梦如‘乐’而至”经典音乐剧选段音乐会。张澍宏 摄

溺水高发期 务必多留意

炎炎夏日,酷热难耐,人与水自然更加亲近,不少人会选择在水中觅得清凉,放松身心。河流、水库、水塘、溪流等地,成了人们寻找清凉的好去处,殊不知,这些缺少管理和开发的地方暗藏各种危险因素,随时可能对下水者造成致命伤害。

市消防救援支队的水域救援人员介绍,野外水域之所以危险,主要是缺少开发,存在各种复杂情况,容易对下水者造成不良影响。首先是水况复杂,野外游泳时,游泳者可能遭遇暗流、漩涡、水草等,容易发生意外;其次是水质不稳,野外水域的水未经消毒,水质差,细菌多。一旦与皮肤伤口接触,易造成病毒、寄生虫入侵;再次是水温不定,夏日气温高,水面与水下温度差距大,极易造成抽筋,进而增加呛水甚至溺亡风险。另外,野外水域人员稀少,一旦发生意外,很难第一时间求救或被救,存在很大的安全隐患。所以,在野外水域游泳玩水务必谨慎。

除不得擅自进入未开发未对公众开放的水域外,还不要在滩涂、河道、山脚、泄洪道等区域游览、野营和露宿,还要增强涉水活动安全意识,遵守安全规定,不在危险位置拍照、嬉戏,警惕落水、跌落等风险。

看到有人落水如何施救?救援人员介绍,施救者此时更要冷静分析,不要直接跳下水或手拉手施救,因为结成“人链”后,一旦有人因体力不支而打破“平衡”,会使多人落水,易导致群死群伤。可在岸上通过“喊、叫、伸、抛”法施救。“喊”:大声呼喊,寻求周围更多人的帮助;“叫”:拨打110、119、120等报警求助;“伸”:在确保自身安全的情况下,将树枝、木棍、竹竿等递给落水者;“抛”:将泡沫块、救生圈、密封的空塑料瓶等漂浮物抛给溺水者,帮助其漂浮待援。

如果具备下水救援的条件,救援者要从背后接近溺水者,再托起他的身体,让头露出水面,侧游上岸。

需要特别注意的是,暑假即将到来,家长务必加强对孩子的安全教育,尤其是防溺水教育,防止溺水事故发生。

记者 申波

上门服务解决用气难题

本报讯(记者 于健)“我家没天然气了,这可怎么办啊……”6月24日,太原天然气公司迎新街管理站接到求助电话。原来年近九旬的德奶奶因未及时缴纳燃气费,而导致家中停气。考虑到老人行动不便且不熟悉线上缴费流程,工作人员主动上门,帮助老人解决欠费停气问题。

接到求助电话后,工作人员第一时间赶到老人家中。发现德奶奶独自居住,不熟悉线上缴费,工作人员便掏出手机,从打开缴费软件、输入用户编号,到核对信息、完成支付,“手把手”教老人线上缴费。工作人员还将操作步骤写在纸条上,标注关键环节,方便老人随时查看。

完成欠费补缴后,工作人员立即协调后台为老人加急恢复

供气。等待期间,他们主动对老人家中的燃气管道、灶具等设备进行安检,排查软管老化、接口松动等隐患,并向老人科普燃气安全知识。

随着燃气表“嘀”的一声,灶台上重新燃起蓝色火焰。德奶奶欣慰地笑了,紧握工作人员的手连声道谢。

夜查露天烧烤 净化城市环境

本报讯(见习记者 孙佳敏)连日来,清徐县城乡管理综合行政执法队主动出击,开展夜间露天烧烤油烟治理联合行动,通过规范经营秩序,强化执法监管,改善空气质量,优化生活环境。

此次行动,清徐县城乡管理综合行政执法队抽调执法力量组成巡查小组,聚焦群众集中反映的路段,重点治理露天烧烤占道经营、油烟净化设备未规范使用等问题。执法人员采取“定点值守+联合巡查”的方式,逐一排

查商户油烟净化设备安装、使用及清洗情况,对违规经营商户现场下达整改通知,开展普法教育,告知其相关法律法规。执法人员表示,露天烧烤分布散乱,流动性强,将继续加强巡查监管,不断完善长效管理机制。



查找身边安全隐患