

# 正值防汛关键期 外出旅游要当心

本报讯(记者 申波)时下,包括我市在内的华北、东北广大地区,已经进入“七下八上”防汛关键期。这一时段降水最为集中,与暑期出游高峰相叠加,为此,此时段外出旅游防汛尤为重要。消防救援部门提示,汛期外出旅游要关注各类预警信息,重点关注天气预报,通过电视、广播、网络等渠道,及时了解当地未来的天气变化、洪水预警和地质灾害风险等级信息。具体而言,要做到“五警惕”和“八不要”:

“五警惕”包括,要警惕野景点,一些人单纯地认为,未开发的野景点原汁原味,最有游玩价值,人少,体验感会更好。殊不知,这些未被开发的景点,缺乏必要的安全防护设施和旅游配套服务,无法保障游客的人身安全;要警惕涉水项目,谨慎参与划船、漂流、浮潜等高风险涉水项目;要警惕地质灾害,在山区、河谷等地游玩时,要

警惕异常声响,防范山体滑坡、落石、泥石流、山洪暴发等自然灾害,尤其是在降雨之后,尽量避免到上述地方游玩;要警惕水位暴涨,遇到强降雨、水库泄洪等情况,可能导致下游河流水位骤升,涉水活动时容易遭遇意外;要警惕雷电大风、强降雨等极端天气,在空旷地带、山顶、树下等区域易遭雷击,暴雨时能见度低,驾车过程中要减速慢行。

“八不要”包括,雨季尽量不要前往山岳型、峡谷型、涉水型旅游景区,防止遭遇意外;不要进入未开发区域进行登山、游览、探险、戏水、露营等;不要“野泳”,少年儿童不要独自在水域嬉戏,更不能在野外游泳;不要在滩涂、河道、山脚、泄洪道等区域游览、野营和露营;不要在危险位置拍照,警惕落石、跌落等风险;不要乘坐未配备必要救生设备、超载的游船;在户外遇到

雷雨天气时不要在大树底下避雨,远离河流湖泊、稻田以及空旷地区;不要慌不择路,遭遇山洪、泥石流、山体滑坡和崩塌等危险时,应迅速向两侧高处跑。

此外,遭遇险情灾情后,一定要听从指挥安排,如果所在地区发布了防汛预警或要求转移,要严格听从防汛指挥部门的统一安排,有序地转移到指定的安全地点,不要擅自返回危险区域。在转移过程中,要注意携带好必要的物品和证件;要注意卫生防疫,在防汛期间,要注意个人卫生和饮食卫生,避免接触污水和饮用生水,防止感染疾病。如果接触了洪水,要及时清洗身体和衣物,并对环境进行消毒;要互帮互助,在确保自身安全的前提下,可以帮助身边有需要的人,如老人、儿童、残疾人等,共同应对灾害。



图片来源于网络



7月20日晚,市青少年宫青年夜校内,市民正在学习美妆知识。夜校开班以来,形象美学、时尚美妆、古典舞、古法手作等特色课程,深受欢迎。

牛利敏 摄

## 降雨过后爱车做好养护

本报讯(记者 杨沫)连续几天,我省多地出现强降雨,不少车辆驾驶人涉水通行,降雨过后驾驶人应注意哪些问题?7月10日,山西交警提醒大家,车辆经历暴风雨“洗礼”后存在安全隐患,为了出行安全,要做好车辆的八项养护。

一要清洗车身。暴雨中夹杂大量灰尘、树枝、石子颗粒等物质,如果不及及时清洗,很容易划伤爱车,使其失去光泽。所以,在雨停之后,应该及时清洗爱车。

二要检查制动系统。雨天涉水行车,有可能会造成制动故障甚至失灵。雨停之后要及时检查制动系统,如果制动需要踩得很深、踩制动时有响声而且制动距离比以前有所延长,就要前往专业机构进行检查。

三要检查整车电路。雨天过后,车子可能会出现启动困难的情况,多数是因为点火系统受潮所致,所以,需要及时检查整车电路及电瓶情况。

四要检查发动机。车辆涉水行驶后,要对发动机进行检查:先检查发动机汽缸有无进水,进水会导致连杆被顶弯,损坏发动机。

五要检查底盘。下雨天,车辆途经泥泞路面是常有的事情,泥水混合,如不及时清理,车辆下侧的空隙处积存污泥后,湿气就会藏匿在里面,溅在车身上的淤泥容易使车漆变质,钢板生锈。

六要大灯除雾。雨天,车辆的大灯容易进水起雾,车灯的照射方向发生改变,还可能损坏大灯,带来安全隐患。如果大灯内有水雾,可以打开大灯,10分钟后观察水雾是否开始消失,1小时后观察是否能够彻底消失;如果水雾未清除,需要前往专业机构处理。

七要检查雨刮器。暴雨中夹杂的大量杂质,不仅会损伤车身,还可能损坏雨刮器。所以,检查雨刮器也是必不可少的项目,为下一次暴风雨来临做好准备。

八要检查天窗、密封条。天窗属于汽车的薄弱环节,这个位置与车顶并非同一平面,很容易积藏雨水和污物。雨后保养,应清理粘附在天窗密封条上的泥沙或树叶,检查密封胶条是否变形或出现缺口,以防雨水过量渗入天窗造成车内漏水。使用年限较长的车辆,还应关注车身的密封条是否老化变硬。

## 今日大暑 牢记养生要领

本报讯(记者 刘涛)7月22日是二十四节气中的大暑。大暑时节高温、高湿、易耗气伤津,从现在开始养生,之后就能减少身体所出现的一些不适症状,安然度过酷暑。7月21日,山医大一院中医科主任郭洪波表示,大暑养生牢记六不要。

不要或少吃冷饮。过度吃冷饮,会刺激肠胃道,对老年人来说,更容易引起消化系统功能的紊乱,长期如此,还可能引发一系列的肠胃疾病。

不要过度运动。夏季气温较高,即使不动,耗能都比较大。市民运动要适度,千万不要过量运动,大量出汗可能会导致身体脱水,导致电解质失衡。建议每周运动2次至3次,每次30分钟为宜,尤其不要在中午运动。

不要饮食不规律。夏季多数人食欲不好,但一定要规律用餐,可以多吃清淡食物,多吃蔬菜和水

果,不规律饮食可能会引起一系列的消化系统疾病。

不要出汗后立即洗澡。出汗后,毛孔正处于张开状态,如果此时洗澡,水温过凉或者过热都会刺激血管,内热无法散出,尤其是凉水澡,可能会导致血管快速收缩,对中老年人来说,极易诱发突然性的心脑血管疾病。

不要中午晒背。大暑前后,11时至14时这个时段紫外线比较强,此时晒背不仅会造成皮肤和眼睛的损伤,也可能使颅内温度上升导致颅内压力较大,易出现突发疾病。

不要猛喝水。夏季补水切记不要大口喝,猛喝水会增加心脏负担,因为水进入体内需要20多分钟才能被吸收。补水最好是少量多次,如运动前、运动中要适量补水,且不要饮用甜饮料,以免加重肠胃负担。

## 进入伏天 家电也要“防暑”

炎炎夏日,人需要防暑降温,家电等日常用品也需要防暑降温。消防救援人员提示,家电要防“中暑”。

夏季是各种电器使用的高峰期之一,空调、冰箱等电器给我们带来清凉的同时,稍不注意,它们也可能中暑“闹脾气”。所以,每一次超长待机后,要让电器适当休息一下,这是因为电气设备和线路长时间带负荷运转,极易造成过热或短路;老旧插座和线路要重点关注,发现异常及时更换,防止发生短路,引发火情;最好给电器也找个阴凉处,保持良好通风,利于延长使用寿命。

室外高温,势必造成那些遭阳光暴晒的汽车内部温度更高。在此情况下,一些物品就不适宜放在车内。打火机、防晒喷雾、碳酸饮料等罐装带压力物品,受热

易发生膨胀,甚至爆炸,要及时清理;花露水、酒精等,挥发产生易燃气体,车内温度过高,达到燃点或者遇到明火,易发生爆燃,一定不要放在车内;老花镜、太阳镜、瓶装水等有凸透镜效果的物品,长时间聚光发热,容易引燃车内的可燃物,要注意存放位置;充电宝、手机等电子产品,高温环境下电池易发生鼓包,有爆炸危险,最好不要存放在车里。此外,在关注车内情况的同时,还要关注车外轮胎的情况,夏季要适当降低胎压,防止长途行驶后轮胎温度升高,胎压增大,增加发生爆胎的风险。长途行驶中,要注意停车休息,防止疲劳驾驶。

记者 申波

