

持续高温来袭 科学防暑安全度夏

□本报记者 张洁 张韶华

据气象部门预报,8月3日至5日我市将出现持续高温天气,高温环境下部分人群身体调节能力较弱,中暑风险大幅上升。潍坊市应急管理局发布高温防暑安全提示,提醒广大市民做好科学防护、谨慎避暑,以免发生高温中暑事故,保障好自身身体健康和生命安全。

户外工作者、户外运动者、慢性病患者、孕产妇、婴幼儿、老年人等群体需要重点做好防护、加强日常监测,特别是快递员、环卫工人、建筑工人等长期露天作业人员,持续暴露在烈日高温下,中暑风险最高。同时,高温高湿、通风不畅的环境也是中暑高发场景,包括太阳直晒的露天室外、闷热通风差的室内、通风差温度高的车间、未开空调的车内以及人群拥挤、产热集中散热困难的场所,身处以上场景需要时刻保持警惕。

应急部门提醒,为有效规避中暑风险,日常防暑需严格遵循“5多1少”防护原则。少外出,切忌长时间暴露在太阳下,避免在10时至16时外出运动或劳动。多喝水,不要等到口渴才喝水,喝水要“少量多次”,注意补充盐分和矿物质。多休息,保证睡眠充足,适当增加午休。多遮阳,如必须外出,要选择吸汗、宽松、透气的衣服,打遮阳伞、戴遮阳帽和太阳镜。多通风,确保室内通风良好,注意避免空调、风扇直吹身体。多留意,额外关注老人、小孩的身体状况,切勿将孩子单独留在车内。

日常防暑中不少错误做法不仅无法降温解暑,还会加重身体损伤,要避免防暑三大误区,杜绝错误操作。误区一:待在室内就不会中暑。中暑跟人所处环境的温度、湿度、通风条件等相关,长时间待在密闭无风、高温高湿的室内也会中暑,老人、体弱多病者尤其要警惕。误区二:可以直接冲凉降温。高温状态下人体血管处于扩张状态,突然的冷水刺激不仅会造成血管收缩,引起心悸、头痛等不适症状,严重时还可能诱发心绞痛等危重疾病,应该等体温恢复、汗液干透或不出汗时,用温水洗澡降温。误区三:猛喝水能快速解暑。短期内大量饮水,可能会导致机体出现稀释性低钠血症,严重者会出现昏迷、抽搐症状,务必坚持少量多次的饮水方式,适当饮用淡盐水、运动饮料等。



8月1日,昌乐县乔官镇专职消防队的消防队员为一辆货车上的鸭子洒水降温,预防中暑。 本报记者 张韶华

◎相关新闻

准确识别中暑信号 科学处置险情

本报讯(记者 张洁 张韶华)持续高温天气来袭,中暑风险随之升高,很多人对中暑早期征兆不够重视,延误处置时机,容易让中暑从轻症发展为重症。潍坊市应急管理局提醒大家,要准确分辨中暑不同阶段症状,掌握规范急救方法,关键时刻能够挽救生命。

中暑根据轻重程度可分为先兆、轻度、重度三个阶段。先兆中暑为中暑初期信号,主要表现为口渴乏力、多汗头晕,体温基本正常或略微升高,需及时转移降温、补水休息。轻度中暑典型症状为体温超过38℃、面色苍白、四肢湿冷、心率加快、血压下降,伴随恶心、心慌、头晕加重。重度中暑则会出现高热、痉挛、惊厥、休克、昏迷等,是最危险的中暑类型,包含热痉挛、热衰竭、热射病三类,其中热射病是最严重的类型,如不及时救治,

可能危及生命。

应急部门提醒,发现有人中暑要严格按照转移、降温、补水、送医“四步急救法”。快速转移,第一时间把中暑人员转移至阴凉通风处,使其平躺休息,并解开紧身衣物,帮助其散热。科学降温,使用凉水反复擦拭患者身体,同时扇风加快热量散发,在条件允许的情况下用毛巾裹住冰块,敷在患者颈部、腋下、腹股沟等处,帮助快速降温。适度补水,如果患者意识清醒,可让其饮用运动饮料或加少许盐的凉开水,千万不要一次性大口猛灌,避免引发身体不适;如果患者已昏迷、意识模糊,不要喂食任何水和食物,防止呛咳窒息,及时送医。一旦患者高热不退、肢体抽搐、陷入昏迷休克,或是经过降温休息后症状没有好转,要立即拨打120送医救治。

用电高峰 谨防电器过载引发火灾

本报讯(记者 张洁 张韶华)盛夏时节,气温持续攀升,空调、电风扇等家电长时间运转,使用电负荷骤增,劣质电器、老化线路、不当使用、疏于养护等问题极易引发短路、自燃、漏电等安全事故。潍坊市应急管理局提醒,要认清家电“先天带病、后天失修”两大隐形隐患,养成良好用电习惯,避免长时间超负荷持续运行,及时排查整改安全隐患,从源头杜绝电器安全事故,平安度过盛夏。

夏季电器起火多源于长期存在的安全隐患,主要分为产品本身缺陷和日常使用损耗两类。劣质三无产品可谓是“不定时炸弹”,个别厂家为压缩成本,使用劣质电线、电子元件等,同时普遍存在散热通道不畅、电池与其他元件布局不当等设计缺陷,产品安全系数极低。家电“年久失修”埋下安全隐患,空调、电风扇等家电使用年限过长后,滤网、散热孔极易被灰尘、杂物堵塞,内部线路的绝

缘层可能会破损、老化,一旦持续高负荷运转,极易导致设备散热不良、引燃机身可燃物。

空调作为夏季高负荷运转的核心家电,是居家防火的重点对象。安装空调不要靠近门帘、窗帘等,以免发生火灾引燃周围物品加大火势。空调电源线应有良好的绝缘性,最好进行穿管保护。长时间停用的空调在重新启动前,要先进行检查保养,确认无故障再运行。不要在短时间内连续切断、接通空调遥控器的电源,当停电或拔掉电源插头后,一定要将选择开关置于“停”位置。由于空调不具备防雷功能,遇到雷雨天气时最好不要使用。空调运转时,千万不要对着机器喷洒杀虫剂或挥发性液体,以免漏电酿成事故。空调要定期保养和清洗,否则会积累污垢使空调性能降低。空调在运行时,如果出现焦味、冒烟、起火等现象,应立即拔掉电源,切记不要往着火的电器上泼水,避免引发触电事故。



8月1日,在城区金宝乐园,小猪跳水享清凉。 本报记者 张弛