

高温来袭 注意防暑

中疾控提醒 需要增加液体摄入

日前,中国疾病预防控制中心(以下简称 中疾控)发布防中暑健康提示,持续3天以上达到35 的高温天气,如果不做好预防中暑措施,中暑风险会增加。

中疾控表示,炎热天气,尤其持续数天高温、高湿、强热辐射天气可造成人体的体温调节、水盐代谢、循环系统、消化系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变。一旦机体无法适应,引起正常生理功能紊乱,则可能造成体温异常升高,从而导致中暑,甚至可能导致其他心脑血管疾病等慢性病恶化。

中暑会对人们生命健康产生很多危害,轻则头痛、头晕、胸闷、恶心、旧病复发,少数重症中暑者,甚至可能导致死亡。温度越高,发生中暑的风险越大。除白天高温外,夜间持续高温也会加重中暑严重程度。

老年人、婴幼儿、儿童、精神疾病患者及慢性病患者更易中暑。长期处

于露天室外,太阳直晒易引发中暑。闷热不通风的室内、未开空调的车内也是经常发生中暑的场所。高温环境下的劳动、锻炼、运动,以及夏季露天环境下的集会、娱乐活动等也应做好高温中暑预防措施。

中疾控表示,出现先兆中暑或轻症中暑,要尽快找到阴凉的地方,解开衣领散热,喝一点水,用湿毛巾擦拭身体,并及时休息。当发现身边有重症中暑病人时,应立即将患者移至阴凉处,平躺在平面上,必要时脱去衣物。如无危及生命的并发症,应在现场想办法尽快降低病人体温,在脖子、腋窝和腹股沟上敷冰袋或湿毛巾等。如有条件可用冷水浸泡的方法对无基础疾病的青壮年快速降温。老人和有基础疾病的患者可向皮肤喷水通过蒸发降温。降温应遵循 先降温,后转运 的原则,在病人失去意识后的 黄金半小时 内进行,现场处置的同时,拨打120送医。

关于中暑的预防,中疾控提醒,在高温天气里,不论运动量的大小,都需要增加液体的摄入,千万不要等到口渴时才喝水,饮水量应约为平时的1.5倍。如果需要在高温的环境里进行体力劳动或剧烈运动,更应加大饮水量。避免在一天中最热的时间外出,外出时穿轻便、宽松的衣物,做好防晒,尽量在阴凉处活动,不要一直处在室外高温环境中。高温天气,身边的老人和小孩需及时补充水分,减少外出时间。连续高温天气时,应关心家中老人的身体健康状况。切勿将婴幼儿单独留在停放的车内,不要在密闭的车内午休。

(市科协供稿)



遇到灾害性天气 如何自救

应急安全科普

安全举报电话：
13588606110、676110
永康市应急管理局

进入汛期以来,强降雨、大风、雷电等天气多发,威胁人们的生命财产安全。遇到灾害性天气如何自救,市应急管理局为你科普一些常识。

暴雨期间

暴雨期间尽量不外出,注意通过广播、电视、手机等渠道关注天气预报,及时掌握暴雨最新消息。

检查电路等设施,当积水漫入室内时,立即切断电源,防止积水带电伤人。

处于危旧房屋或低洼地势住宅的群众及时转移到安全地方。

居民住户因地制宜,在家门口放置挡水板、堆置沙袋。

如果身处室外,应立即停止户外活动,在户外积水中行走时,注意观察,贴近建筑物行走,防止跌入窞井等。

驾驶员遇到立交桥下积水过深时,应该尽量绕行,当汽车在低洼积水处熄火时,人要下车到高处等待救援。

大风期间

大风期间尽量减少外出,必须外出时应尽量远离大树、广告牌、高压线和临时搭建的建筑工程棚等。

检查和妥善安置易受大风影响的室外物品,如花盆、空调外机等。

居住在临时搭建房屋内的人员应及时对房屋进行检查和加固,如存在安全隐患请及时撤离到安全地点。

在房间要关好门窗,远离窗口,避免强风席卷沙石击破玻璃伤人。

如果正在公路、天桥上开车应该减速慢行,条件允许的话应就近将车驶入地下停车场或隐蔽处。

如果在水面作业或在游泳,应立刻上岸避风。

雷电期间

应留在室内,并关好门窗,在室外工作的人应躲入建筑物内。

不宜使用无防雷措施或防雷措施不足的电器,不宜使用水龙头。

切勿接触天线、水管、铁丝网、金属门窗、建筑物外墙,远离电线等带电设备或其他类似金属装置。

减少使用电话和手提电话。

切勿进行游泳等水上运动,离开水面以及其他空旷场地,寻找地方躲避。

切勿站立于山顶、楼顶上或接近其他导电性高的物体。

在旷野无法躲入有防雷设施的建筑物内时,应远离树木和桅杆。

遇到特殊天气大家不要慌,出行或者在家都要做好防护。

(市应急管理局供稿)

我的幸福瞬间 凝视生命之美

永康二中开展心理健康教育系列活动

本报讯(通讯员 郑涵瑞) 近日,永康二中开展 我的幸福瞬间 凝视生命之美 心理健康教育系列活动,旨在培养学生积极、阳光的心态,促进学生身心健康。

本次活动分为 美丽心情账户 和 吾画吾心 两个主题,引导学生感受自己的内心、发现生活中的美好。幸福递减定律 表明,人之所以感觉到幸

福,打了折扣,不是因为幸福减少了,而是因为人的需求、欲望随着优越的环境而提升。

为找回 递减 的幸福,该校指导学生们创建 美丽心情账户,将自己每天遇到的开心事记录下来,如学习进步、与朋友一起欣赏美景、帮助老人或与家人共度佳节。这一件件在他人看来似乎微不足道的事情,却能让

学生们感受到幸福。一位学生在活动的最后一天写道:很庆幸自己有一双善于发现美的眼睛,我喜欢这样的自己。

此外,吾画吾心 活动中征集了学生画作。在一幅幅学生们用心绘制的作品中,仿佛能看到他们对青春的思考,心 花绽放出悠然、理智的美丽。

出现睡眠问题怎么办

睡不着、睡不深、睡不够 这些是常见的睡眠问题。时间长久后,人体的抵抗力和抗病能力会变差。

有一部分人群,半夜睡、中午起,会影响身体健康吗?睡得晚、起得晚,睡眠时间增加,但睡眠质量反而更差。如果只是短期的话,不需要太担心,等恢复正常的作息规律,这种现象就会改善。当然,如果这种晚睡晚起的现象一直存在,就会导致我们想起床时起不来,想睡时睡不着,这种情况用专业术语讲就叫睡眠时间延迟,就需要干预。最主要的方法还是重新把生物钟调回到恰当时间,比如晚上十点半睡,早上七点或者是八点起床,建议调好闹钟,在早上起来的时候安排一些必须在上午完成的任务,比如说在九点开一个工作会议,或者约一个课程,这样可以利用外在的力量促使

我们维持一个稳定的作息习惯和生物节律。无论什么时候,我们都应顺应自然规律,按时作息。

还有一部分人群,早上躺在床上玩手机,中午吃饭后眯半个小时,到晚上就睡不着,怎么办?如果这种情况的话,我们可以从心态调整和行为改变两方面来让状态变得更好一些。

在心态调整方面,第一是过滤无关信息,也就是说我们只关注主流媒体,自己单位的、社区发布的信息,避免过多的信息冲击。第二是心态调整,暂时睡不好、偶尔的几天甚至一两个星期睡不好并不会对身体造成重大影响,不需要因为担心睡不好而让自己更加焦虑,反过来又加重了失眠的问题。在行为调整方面,建议尽可能保持规律作息,这是保障健康睡眠的前提,适当增加运动会对夜间睡眠有

帮助,运动形式可以多种多样,可以做瑜伽,甚至可以跟着孩子做广播操,也可以听一些放松的音乐等。

如果做了所有前面的这些事情,依然没有理想的睡眠状态,也可以短时间用一些药物。这种急性的失眠,对症用一些药物不会带来长期的不良后果,比如可以用一些短效的助眠药物,如唑吡坦、佐匹克隆、右佐匹克隆,甚至是社区医院就可以开到的艾司唑仑、阿普唑仑,都可以治疗失眠症状。

最后,提醒大家照顾好自己,调整好心态,从行动开始,祝大家夜夜好眠。

通讯员 黄倩映

公益 心晴 支持热线

13588612320(739320)

24小时开通

公益广告

永康自古多英雄 青春闪亮在军营