

防暑有妙招

做聪明的降温达人

多读一点

暑假出游安全锦囊

● 出行准备要充分
出发前查好目的地天气(特别关注高温预警),带上“健康小背包”:防晒霜、遮阳帽、太阳镜、水壶、雨伞、常用药(特别是防暑药如藿香正气水/胶囊、清凉油等)。去国外玩的话,要提前了解当地有没有特殊传染病,问问医生要不要打疫苗。

● 旅途防护不放松
不管去哪里,勤洗手是第一要务。吃东西注意卫生,少吃生冷,喝瓶装水或烧开的水。游玩时穿舒适透气的衣服鞋子。在太阳底下活动,防晒霜要定时补涂;在树林草丛玩,喷好驱蚊液,穿长袖长裤;在人多的地方,戴好口罩。

● 关注预警“信号灯”
国家疾控局和中国气象局会联合发布“高温健康风险预警地图”(像天气预警一样分颜色等级)。看到黄色(较高风险):乖乖待在凉爽室内,暂停剧烈户外活动。看到橙色(高风险):重点人群(老人、小孩、病人)最好别出门,出门一定要有人陪。看到红色(极高风险):户外工作者必须调整工作时间,用好防暑装备,感觉不舒服立刻停下休息,严重了马上就医。

● 汛期安全记心间
夏天也是雨季,有些地方可能会发洪水。如果遇到洪涝灾害,住在灾区的同学和家人,要特别注意饮食饮水卫生(水要烧开后喝),注意个人卫生,身体不舒服及时告诉大人。

(济宁晚报全媒体记者 苏茜茜)

知了在树上叫得震天响,太阳像个大火球炙烤着大地!同学们,最近出门就像走进了一个大蒸笼?没错,咱们济宁正经历着一场“高温热浪”的猛烈袭击!面对这样“火力全开”的天气,济宁市疾控中心紧急提醒:防暑降温,刻不容缓!尤其是活泼好动的小同学、家里的老人、准妈妈们,还有户外工作的叔叔阿姨,更要加倍小心。

警惕身体的中暑警报

高温天里,如果身体散热跟不上产热的速度,可怕的“中暑”可能会找上门。它可不是简单的“热着了”,而是一种急症,严重时危及生命。我们得学会当自己的“健康小侦探”,及时发现身体的求救信号:

● 先兆中暑(黄灯警告)

感觉脑袋晕乎乎的,特别特别渴,汗像小溪一样流个不停,浑身没劲儿,像刚跑完800米似的。这时候体温可能正常,也可能微热。

● 轻症中暑(红灯闪烁)

除了上面的症状更厉害,脸蛋会变得红扑扑(像发烧),胸口闷闷的,皮肤摸起来干干的、烫烫的,可能还会恶心、想吐。汗流得特别多,但反而有点发冷(血压下降),体温会升到38℃以上。

● 重症中暑/热射病(紧急警报!)

这是最危险的情况!体温像火箭一样冲到40℃以上。人会变得迷迷糊糊,甚至昏迷不醒,还可能突然抽搐。最可怕的是,这时候身体反而不出汗了,皮肤滚烫又干燥。这就像身体内部的“冷却系统”彻底瘫痪了,如果抢救不及时,后果非常严重。

谁是热魔重点目标?

● 烈日下的“守护者”

建筑工人、环卫工人、农民伯伯、快递外卖小哥、电力抢修员、交警叔叔阿姨。他们为了城市的运转,长时间暴露在烈日下,非常辛苦,风险也高。

● 闷热环境里的“劳动者”

在工厂车间、厨房、铸造车间等又热又闷地方工作的叔叔阿姨。

● 需要更多呵护的“小伙伴”

爷爷奶奶等老年人、可爱的小宝宝、准妈妈、患有心脏病、高血压、糖尿病等慢性病的家人,还有比较胖的朋友。

超实用的降温宝典

● 躲开“火焰山”时段

上午10点到下午4点是太阳最“毒辣”的时候,尽量待在凉爽的室内。如果非出门不可,一定要选有树荫的地方走。在户外活动的同学(比如夏令营),每活动1至2小时,就到凉快的地方歇10至15分钟。水壶要随身带,多喝白开水或淡盐水,及时补充流失的水分和盐分。在此提醒:冰镇汽水、奶茶、咖啡、啤酒这些“甜蜜陷阱”或“兴奋剂”反而会加速身体脱水。

● 穿上“清凉战袍”

出门要选浅色、宽松、透气的棉质衣服,就像

超级警示!!!

千万别当“马大哈”

任何时候!任何情况!都绝对不能把小朋友或者宠物单独留在汽车里。就算车窗留了一条小缝,车里的温度也会在短短几分钟内飙升到致命的程度。这绝对不是闹着玩的!同学们看到这种情况,要立即告诉大人并求助。

突发中暑怎么办?

记牢“黄金四步”

万一自己或身边有人中暑了,千万别慌!记住以下关键的几步。

● 快转移

迅速把不舒服的人移到树荫下、开着空调的商店等阴凉通风的地方,让他躺平休息。

● 急降温

松开衣领、腰带,用凉水(不是冰水)浸湿毛巾,擦拭脖子、胳膊窝等大血管经过的地方。

● 巧补水

如果中暑者清醒,给他喝点淡盐水(一点点盐溶在水里)。如果人昏迷或者不清醒,千万不能强行灌水,这很危险!

● 速送医

如果出现高烧不退(超过40℃)、昏迷、抽搐等严重症状,立刻马上拨打120急救电话!尤其是热射病,降温就是和时间赛跑,耽误不得。

穿上了会呼吸的“小空调”。戴上一顶宽边遮阳帽,再配上帅气的太阳镜,防晒又酷炫!

● 打造“清凉城堡”

家里和教室要开空调或风扇,但温度别调太低,26℃左右最舒服,避免冷风直吹。记得早晚开窗通风,让新鲜空气进来。

● 吃好睡好,身体棒棒

夏天适合清淡饮食,像西瓜、黄瓜等水分超足的瓜果是解暑神器,香蕉、菠菜富含钾元素,能帮我们赶走疲劳。晚上保证充足睡眠,别熬夜看手机、打游戏,睡好了才有精神对抗高温。