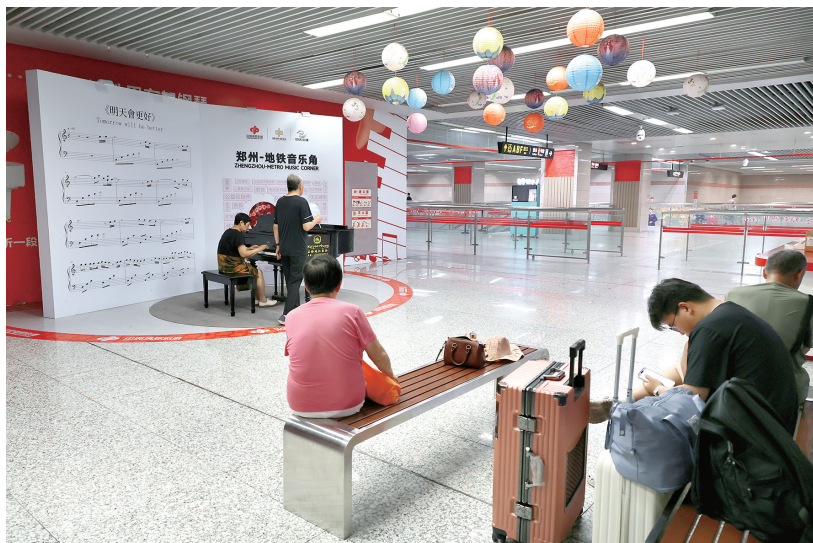




局地体感超50℃,请合理调整出行时间 我省发布高温健康风险提示



市民在紫荆山地铁站内避暑纳凉

本报讯(记者 张华/文 李新华/图)7月14日12时,河南省气象台升级发布高温红色预警。此前,于13日8时已发布高温橙色预警。

除14日下午郑州、焦作等部分县(市、区)最高气温升至40℃以上外,预计15日白天,黄河以北和洛阳北部、郑州、开封、商丘西部、许昌、周口北部、漯河北部部分县(市、区)最高气温将升至40℃以上。16日白天,黄河以南部分县(市、区)最高气温将升至40℃以上。

本轮高温来势汹汹,15日、16日高温天气将达到顶峰,部分县市的最高气温将会创今年以

来新高,中南部局部可能达到或突破历史同期极值。其中,郑州15日最高气温42℃,安阳15日最高气温43℃。

高温高湿的天气,导致体感更热,这两天部分地区的体感温度将超过50℃。面对高温天气,河南省疾病预防控制中心、河南省气象局联合发布高温健康风险提示,请公众及时关注当地最新预报预警信息,合理调整出行时间,避免高温时段户外活动,警惕中暑。外出时要采取有效的遮阳防晒措施,对老、弱、病、幼人群采取保护措施。驾驶人员应注意车内勿放易燃物品,开车前应检查车况,严防车辆自燃、爆胎。

两部门联合给出高温健康风险提示

给一般人群的建议

- 1.调整出行规划,减少室外活动**
尽量避免高温时段外出;外出时穿着轻便、宽松、浅色的衣服;使用防晒、防蚊虫叮咬用品;避免跑步、爬山等剧烈活动,及时纳凉休息。
- 2.保持室内凉爽,关注身体状况**
使用降温设备调节室内温度,合理设置空调温度,适时开窗通风,使用遮

阳帘减少阳光直射;主动、多次、适量饮用温开水;饮食尽量清淡;食物储存与处理要做到生熟分开、充分加热;慎食生冷,预防传染病。出现头晕、乏力、多汗、心悸、皮肤灼热等中暑先兆症状时尽快降温,症状严重及时就医;保持通信畅通,出现紧急情况,立即联络他人寻求帮助。

给重点人群的建议

- 1.慢性病患者**确保常用药物储备充足,加强健康监测,如果血压、血氧、心率、情绪等指标出现异常,或病情出现波动,寻求他人帮助或及时就医。
糖尿病患者:建议每日饮用1500~2000ml温开水或淡茶,小口慢饮,避免含糖饮料;清淡饮食为主,适量减少主食;水果选低糖(如小片西瓜、草莓),两餐之间食用;凉菜现吃现做预防腹泻;运动时间宜选在清晨或傍晚,避免中暑,随身携带糖果以防低血糖。胰岛素避热存放(2℃~8℃);穿包趾鞋护足预防感染。
- 心脑血管病患者:**尽量避免在高温时段外出;在室内使用空调温度不宜过低(保持在25℃以上),避免骤冷骤热、冷风直吹;注意保持情绪稳定,合理补充水分,清淡饮食,作息规律。有“三高”等相关基础疾病的人群,要做好身体监测,关注身体信号,一旦出现症状可以先用“中风120口诀(言语不清口角歪、胳膊不抬奔医院)”做初步判断,及时拨打120尽早就医。
- 慢性呼吸疾病患者:**尽量避开高温时段外出,室内保持适宜的温湿度,并经

常通风,避免因从高温环境进入空调环境,温度骤变引发的咳嗽和哮喘急性发作等疾病的发生;饮食清淡多补水;适量运动别过度;规律用药并随身携带急救药物,若症状加重,如出现呼吸困难、痰液异常等情况,需及时就医。

过敏性疾病患者:要警惕高温暴晒和过强紫外线暴露可能引起的皮肤炎症或皮肤过敏性疾病。

2.孕妇、老年人:高温时段不宜外出;少量多次喝水(温开水最佳),家中适时通风或开空调/风扇;保持环境凉爽;与家人、邻里、社区保持联系;密切关注自身状况,身体不适及时就医。

3.儿童:高温时段不宜外出;及时补充水分;不要单独留在汽车等封闭空间内;如必须外出时,需有成人陪伴;不私自到河湖游玩;身体不适及时就医。

4.户外作业人群:合理安排作业时间;务必掌握中暑应急处置措施,户外作业时使用防暑降温用品,穿戴符合要求的个人防护装备,定时休息,及时补充水分及电解质;出现不适症状应立即停止作业,严重时应及时就医。

面对“烤”验 郑州有方 增加洒水频次 212座驿站全开



近日,面对高温“烤”验,郑州城管部门积极行动,提前安排部署,从洒水降温、驿站使用、用水保供等多方面入手,全方位保障城市正常运转。

科学洒水降温,优化绿化养护

环卫部门调整环卫作业模式,采取“扫、吸、冲、洗”多机联合立体化作业方式,动态调配机械化车辆。日最高气温达35℃以上,采取暂停作业、换班轮休、缩短作业时长、增加工间休息等方式,降低人工劳动强度。

加强环卫设施管理。做到“清运加速”“消杀加力”,增加垃圾中转站保洁、消杀、除臭频次,延长清运时间,增加转运频次,减少垃圾滞留积存。全面落实公厕“三通”要求,及时更换维修破损窗纱、安装防蚊蝇门帘,每日定时科学规范喷洒灭蚊蝇药物,保障除臭设备正常运行。

绿化部门全面巡查掌握土壤墒情及苗木生长情况,避开中午高温时段,在早晚气温较低时段采用滴灌、喷灌、人工浇洒及水车作业等多种浇灌方式对绿植进行灌溉,确保

水分直达植物根系,减少蒸发损耗。
保障用水供应,24小时待命

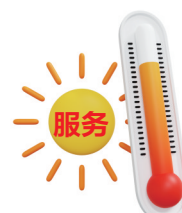
加强水源水位监测,强化节水保水和城市应急备用水源管理。落实夏季高峰供水保障,定期检查管网,压缩临时停水时间,供水抢修队伍24小时待命。利用智慧化手段加强科学调度,实时监测全市水源、11座水厂和地下供水管网等关键节点供水状态,并依托大数据平台,实现双水源、多水厂联合调度,全力保障供水安全稳定。

开放城市驿站,提供便民服务

市城管局开放市区212座城市驿站作为高温酷暑天气必要的消暑场所;驿站配备的空调、电扇等降温设施和充足的饮用水供避暑群众使用;为环卫工人配备藿香正气水、清凉油、绿豆汤等防暑降温物资,高温时段全部暂停人工作业。

同时,全市164处西瓜临时销售点上线“城市便民服务地图”,统一配备遮阳棚、垃圾桶。广泛开展“夏日送清凉”系列活动,为一线职工配备防暑降温物资。

本报记者 谷长乐



一杯绿豆水 清凉沁人心



志愿者为乘客送上爱心绿豆水

本报讯(记者 张倩 实习生 于记兆 文/图)7月14日,为积极应对高温天气带来的不便,来自郑州公交“海燕”党员先锋队的志愿者们精心熬制了满满两大桶清凉解暑的绿豆水,来到位于南三环京广路公交站台,为过往乘客及户外工作者送上一份“夏日清凉”。

“天气炎热,请各位乘客注意防暑降温,我们这里有清凉解暑的绿豆水,欢迎大家免费领取。”14日10时许,在南三环京广路站台,志愿者一边热情地邀请过往市民免费领取绿豆水,一边向广大乘客宣传防暑降温知识。

“今天确实比较热,我出门忘带水杯了,没想到等公交车时还能喝上一杯清凉解暑的绿豆水。熬得真好,还带点沙沙的口感,谢谢志愿者!”乘客李阿姨开心地说。

志愿者周海燕表示:“短短两个小时,两大桶绿豆水就全部送完。希望这一杯杯绿豆水,不仅为大家带走暑气,更能为大家带来夏日好心情。”