



@敏感人群、慢性病患者、户外作业人员

河南再发高温天气灾害防范应对风险提示

本报讯(记者 王战龙)7月 15日,我省多地发布高温红色 预警信号,局地最高气温升至 40℃以上,为减少高温对人民 群众的健康风险,省防灾减灾 救灾委员会办公室提醒公众: 请高度重视高温天气给自身健 康和出行带来的不利影响,严 格落实高温天气灾害防范应对

一、保持室内环境凉爽

1. 室内温度较高时,可以 使用降温设备降低温度,夜间 和清晨时段可通过开窗通风, 使用除湿或加湿设备调节室内

2.居家时减少太阳直射, 关闭窗户或使用遮阳帘、窗帘

3.关掉不必要的灯具和易 产热的电器设备;开展火灾隐 患排查,防范因用电量过高导 致电线过载而引发火灾。

二、尽量减少室外活动

1.尽量避免室外体力活 动和户外运动;尽量避免高温 时段出行,减少剧烈活动并注 意及时休息,避免过度的体 力消耗。

2. 外出时建议穿轻便、宽 松、浅色的衣服,使用防晒用品。 三、关注身体健康

1.妥善储存必备的防暑降 应听从专业医生建议。

2.及时饮水,准备防暑降 温饮品,适量冷饮,避免饮用含 体得到充分休息;若必须锻炼, 高温作业。

酒精、咖啡因以及大量糖分的 饮品;少食多餐,饮食宜清淡易

水、冰块、冰袋、冰毛巾等降温 用品,对皮肤、衣服或颈后进 行物理降温,条件允许时沐

4. 外出随身携带解暑药 品,一旦出现头晕、头痛、乏力、 口渴、多汗等中暑先兆症状,应 及时寻求帮助,尽快转移到阴 凉处休息,补充水分;若出现肌 肉痉挛,应立即在阴凉处休息, 寻求帮助或拨打120电话及时

四、敏感人群请注意

1.老人、儿童、孕妇应尽量 待在凉爽的室内,尽量避免剧 烈活动,让身体得到充分休息。

2.保证水分充足,补充电 解质。主动、多次、适量饮水, 不要感觉口渴才喝水;适当补 充含有电解质的饮品,避免饮 用含糖量过多的饮品。

3.与家人和邻里保持联 系,及时获取他人帮助与照 顾。社区工作者要关心关爱独 居老人,电话或者上门探望独

五、慢性基础性疾病患者 请注意

1.主动、多次、适量饮水, 温药品,身体不适时服用(以药 不要感觉口渴才喝水;若因疾 作业人员在上岗前和在岗期 品说明为准);若患有慢性基础 病限制饮水量或者需要服用利 间应定期进行常规职业健康 性疾病或长期服用多种药物, 尿剂,及时询问医生合理的饮 检查和应急职业健康检查,

2.不进行剧烈活动,使身 的高血压、癫痫等人员从事

补充身体流失的电解质;若 正在进行低盐饮食,应咨询

4.保持与家人和邻里联 系,及时获取他人帮助与照顾。

六、户外作业人员请注意

1.补充水分及电解质。在 中等强度作业活动中,应每15 至20分钟喝1杯水(200~300 身体水分;及时摄入含盐和矿 物质的餐食和饮品,补充身体 流失的电解质

2.保持凉爽。宜穿着反 光衣服和放置冰袋的冷却背 心等;及时更换被汗水浸湿 的衣物。

3. 合理安排户外作业时 间。尽可能将高温暴露较多的 工作安排到一天中较凉爽的时 间,最高温时段要停止作业;户 外作业人员应定时休息,休息 应在阴凉处或有降温设备的场

4.预防职业性中暑。若出 现中暑先兆症状时,应立即移 至阴凉处休息,适量喝水降 温;病情严重应即刻就医或呼 메 120_°

5. 定期健康体检。户外 严禁患有慢性肾病、未控制

郑州电网用电负荷连创历史新高 抢修及服务人员全天候待命

本报讯(记者 张华 通讯员 韩彦) 受近期持续高温高湿天气影响,郑州电 网负荷保持高位运行,连创历史新高。 7月15日12时49分,郑州电网用电负 荷创历史新高,达到1496万千瓦,较去 年最高负荷增长95.2万千瓦。国网郑 州供电公司严格落实市委、市政府电力 保供工作部署,用最高标准、最严要求、 最实举措,实现电力供应"零缺口"、有

吃冰棍、啃西瓜、玩跳水……

动物度夏有"凉"方

到

最高气

温

本报讯(记者 张华)7月15日,市气象台发布郑州市最高气温分布图,一眼望去,分布图已经不是红彤彤,而是"红到发紫"。 市气象台发布的信息显示,7月15日我市

以上气象站最高气温超37℃,94个气象站最

高气温突破40℃,2站最高气温超44℃,全市

最高气温位列前三的站为: 巩义的凤凰岭

44.2℃, 荥阳的张庄 44.1℃, 上街的荥阳北

43.4℃。国家站最高气温位列前三的为:荥阳

16日郑州最高气温仍将在37℃以上,最

41.9℃,巩义41.2℃,郑州39.4℃。

低气温30℃~31℃。

序用电"零启动"、主网设备"零过载", 保障了电网安全稳定运行和电力可靠

加强对医院、煤矿、交通枢纽、党政机 关等重要用户及人员密集场所的安全 用电保障力度,有效发挥"网格服务电 话+供电服务微信群"网格化渠道作 用,第一时间响应用户需求。同时, 3679 名抢修及服务人员、560 台抢修车 辆、29台发电车全天候待命,以"先复 电、快抢修"原则快速应对供电抢修和

国网郑州供电公司提醒广大市民 注意安全用电、科学用电、节约用电,遇 到用电问题请拨打所在社区供电服务 热线或台区经理电话,工作人员将第一 时间上门处理。

近千名工作者+移动式水泵320台 守护城市绿颜

本报讯(记者 裴其娟/文 马健/图) 7月14日20时起,两辆大型浇水车分 工合作,对金水路沿线的行道树和绿 化带、花坛进行浇水。连日来,为最 大限度降低高温对城市园林生态的 影响,郑州市园林局迅速部署"抗旱 保绿"专项行动,全市近千名园林工 作者闻令而动,"人机协同、精准施 策、科技赋能",打响一场守护城市绿 肺的生态保卫战。

针对本轮高温天气,郑州市园林局

采用"错峰作业+动态巡查"模式,安排 绿化工人避开高温时段,每日清晨、傍 晚开展作业,按照细浇慢灌、浇足浇透 的原则,采用机械喷灌与人工浇灌相结 合的方式,对公园广场、游园、廊道等绿 地进行全面浇灌。对大树制订了"一树 一策"方案:对新栽乔木搭建遮阳网并 辅以滴灌,对古树名木实行专人监护, 对草坪菜用智能喷淋系统定时补水。

全市已累计投入移动式水泵320 台,浇灌绿化面积超800万平方米。

本报讯(记者 裴其娟 周甬 通讯 员 李文悦 文/图) 酷暑难耐,郑州市 动物园的"毛孩子们"如何度夏? 一起 来看独属于夏日的快乐!

7月15日上午,大象在慢吞吞地 洗淋浴,老虎和羊驼在各自的私享浴 池里优哉游哉地泡澡,河马张着大嘴 狂炫西瓜,猕猴在假山喷泉处撒欢玩 跳水,鸵鸟在树荫下踱步……镇园之 宝大猩猩正在20℃的空调房里潇洒

每年夏天,为了应对酷暑天气,让 小动物们清凉过夏,郑州市动物园工 作人员都是煞费苦心。今年5月就对 各个馆舍的喷淋装置及空调进行了检 查,该保养的保养,该更换的更换,确 保动物们在高温天气正常使用上喷 淋、空调。除此之外,一些动物外活动 场还早早地搭上了遮荫网

本轮高温天气,郑州市动物园加 大供给饮用水的频次,保证饮用水清 凉又清洁卫生,并为部分馆舍准备了 冰块和冰棍,还有西瓜、番茄、黄瓜等



最近10年 郑州高温天气增多10天以上

近日,郑州市气温不 断攀升,经常出现 "40℃+",是否达到历史 极值?昨日,记者从市气 象台获悉,郑州国家气象 站在1966年曾观测到最 高气温43℃。近10年来, 郑州高温天气增多10天

近30年高温极值明显增多

来自中国天气网的消 息,21世纪以来,北京、天 津、石家庄、郑州、济南、 重庆、合肥、福州、杭州、 南京、上海等地最低气温 高于28℃的日数正在明 显变多。

今年6月以来,我国 川盆地一带,高温纪录接 连被打破。不仅如此,全

逐个刷新。中国天气网盘 点了国家气象站近60年 的大数据发现,我国大部 地区高温极值呈现出明显 增多的趋势,近30年格外

郑州超额完成 上半年的高温"指标"

截至6月24日,我国 不少地方已经超额完成了 今年上半年的高温"指 标",西安、郑州、济南、成 都、天津、太原、重庆的高 温日数都比常年同期至少 偏多1倍。

海、杭州、海口、郑州等地 最近10年的年均高温日 数增多10天以上。

本报记者 张华

"抱冬瓜睡觉"能消暑降温? 并非人人适用

"你别说,真的凉快 不少!"近日,一博主亲测 抱冬瓜睡觉后感叹道。 此"消暑偏方"成本低、操 作简单,迅速在夏季走红

古时候冬瓜就是"降温神器"

是有道理的。

"抱冬瓜睡觉"可以追 溯到古代,是古人夏天解 暑的好方法。民间流传的 《夏夜抱瓜眠》一诗曾记载 古人借助冬瓜消暑的传 统。那么,冬瓜为什么会 成为"降温神器"?

其高含水量和较大比热容 使其能快速吸收人体热 量,并通过水分蒸发带走 体表温度,是个天然的水 枕,接触人体时可通过热 传导实现物理降温。

从中医角度看,冬瓜 性微寒,味甘淡,归肺经 小肠经,具有清热解暑、利 是一味中药材,水煎内服 可缓解暑热。现代营养学 研究也表明,冬瓜富含维 生素C、钾等矿物质,是低 热量高水分的理想食材。

低,买回来后只需清洗净 后并不耽误食用。

医生提醒 根据体质,不要盲目"抱瓜"

7月15日,郑州市第 捧"偏方"。 七人民医院中医科主任 本报记者 黄栖悦

李琳提到尽管"抱冬瓜睡 觉"有其科学依据,但并非适 合所有人,且存在着风险。

李琳表示:"冬瓜表皮 温度通常比环境温度低 5℃~8℃,长时间紧抱可能 导致局部皮肤低温烫伤。 尤其对儿童、糖尿病患者 或感觉迟钝者而言,皮肤 对温度感知较弱,更容易 因忽视危险而造成损伤。 如果在处理冬瓜时不注 菌。若使用者皮肤存在伤 毛巾包裹与皮肤隔离,以

体质者需谨慎尝试,冬瓜 的物理降温可能加重腹 痛、腹泻;孕妇、婴幼儿及 能力较弱,易因受寒诱发 触,或将冬瓜置于枕边局 部降温,避免直接接触身 体敏感部位

李琳强调:"民间偏方 能缓解燥热,但持续接触 表面即可,而且抱瓜降温 低温物体超过2小时反而 有害。"她提醒公众,夏季 防暑应结合科学手段,既 要善用传统智慧,也要关 注个体差异,切勿盲目追