

# 高温户外作业需做好防护 谨防发生意外

**本报讯** 今年夏天持续高温，最高温度还不时突破40℃。人长期处于高温环境中容易导致中暑的发生，不同程度地出现乏力、注意力不集中、动作不协调等危险因素，在长期强光的刺激下，眼睛的适应度也会大大下降，导致意外发生。最近，市一医院重症医学科收治了多名户外作业意外受伤的患者。

其中一位患者，由于持续在高温下长时间工作，不慎从约1.5米高处摔下，出现昏迷和恶心呕吐，头颅CT检查显示：左侧颞叶血肿、双侧血肿进行性扩大。急诊完善手术前准备后，患者在

全麻下接受颅内血肿清除术+去骨瓣减压术，术后转入重症监护室。

急诊每天都会收治不同程度的中暑患者，因此高温环境下一定要做好防护措施。

1. 白天尽量避免或减少户外活动，尤其是每天上午10时一下午4时，不要在烈日下外出运动和劳动。

2. 户外劳动时应注意做好防护措施，特别是高空作业，要穿浅色衣服，并且应备有饮用水和防中暑药品，如感到头昏不舒服应立即停止劳动，到阴凉处休息。如果一直处于高温状态，建议上

午和下午增加休息时间，调整出工时间。

3. 浑身大汗时，不宜立即用冷水洗澡，应先擦干汗水，稍作休息后再用温水洗澡。

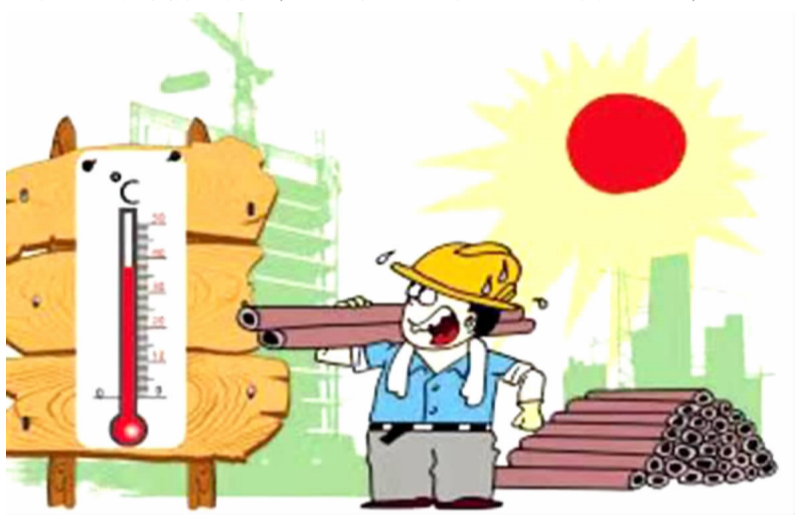
4. 空调温度应控制在26—28℃，室内外温差不要超过8℃。空调运作时，尽量避免送风口冷风直接对着头部或长时间对着身体某一部位吹。还应定时打开门窗通风换气。

5. 避免皮肤被蚊虫咬伤、开水烫伤等，预防因气温高、细菌繁殖加快而造成感染。注意饮食卫生，要多饮水，每日补充2升以上的水，以温淡盐开水或茶水为主，兼食瓜果和新鲜蔬菜。

6. 要静心度夏，遇事戒躁忌怒，安心调养，怡然自得。

7. 要有防范中风的意识。少食多餐，切忌过饱过油腻，以防胃肠道消化食物时与大脑争血，增加脑缺血中风的风险。患心血管疾病、糖尿病的人群，应遵医嘱服药，一旦出现心慌气短、头昏眼花、手足不灵、走路不稳、精神萎靡等症状，应及时就医。

(通讯员 廖美君)



## 健康建德

## 部分电风扇暗藏伤人风险

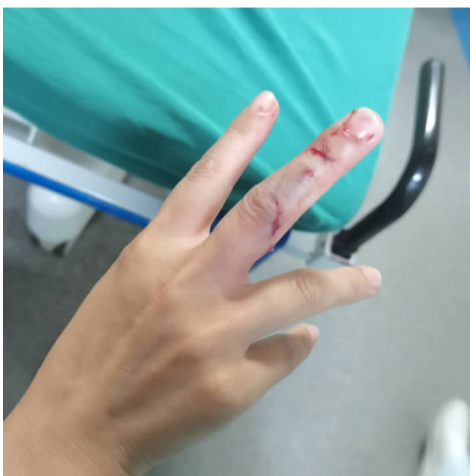
**本报讯** 炎炎夏日，为我们带来清凉的电风扇却可能暗藏伤人风险。近日，郑女士调节老式电风扇时，因风扇外罩空隙过大，手指不慎被扇叶绞伤。她立即在朋友陪同下前往市一医院急诊室处理。

经急诊外科医生检查，郑女士右手中指皮肤裂伤，所幸经过CT进一步检查无明显骨折，随后急诊外科医生为其清创缝合包扎。

电风扇伤人的隐患需要大家引起重视。专家建议，日常使用电风扇时，尽量远离大型电风扇，避免长头发、长衣物被卷入风扇扇叶；如果电风扇在使用过程中出现烫手、焦味、摇头不灵、转速变慢等故障时，应停止使用，

及时切断电源检修；不要使用超过使用年限的电风扇，因其绝缘老化和机件的过度磨损存在较大的安全隐患。家长平时也要加强对孩子的安全教育，注意随时看护好孩子，并教育孩子不触碰运行中的电风扇，以免发生意外。并且选购正规厂家的产品；如线下选购，可采用手指试触的方式进行甄别，建议不要购买防护网罩间隙可以伸入手指的产品。工业风扇常用于商场、饭店、工厂等场所的通风，其功率大、扇叶锋利，比普通家用电风扇可能造成的伤害更严重，因此在这些场所应更加注意割伤风险，

## 使用时需注意



摆动、挪动时应先将电风扇关闭。最近持续高温，大家使用电风扇时一定要注意安全。

(通讯员 蒋艳)

## 高温天气运动有讲究

**本报讯** 虽然已经到了处暑节气，但天气依然高温不退。不少人认为高温天气运动有利于减脂，于是想趁着天热赶紧锻炼，希望能多减减脂肪。然而，运动会使体温迅速升高，如果没做好防暑降温工作，剧烈运动很容易导致中暑和脱水。

那么，夏季高温天气该如何运动呢？专家建议做好以下几点：

**锻炼时间宜在清晨傍晚**

高温天气锻炼一定要掌握好活动的时间，最好选择太阳光线不强、气温较低的清晨与傍晚时间进行锻炼。锻炼时尽可能选择阴凉通风处。

**气温超过30℃避免运动**

高温天气，如果剧烈运动会使体内30%的水分蒸发，使身体机能受到影响。因此，当室外温度超过30℃时，要尽量避免外出运动，可以在室内进行一些中等强度或强度较低的水上活动，如水上瑜伽、水上体操和游泳等。

**避免做高强度运动**

高温天气进行高强度运动是一种很危险的行为，可能会导致猝死。骑自行车、竞走、健身操等增强心肺功能的运动，可以等到天气相对凉爽的时候再做，避免因体温过快上升而出现不适。

**初学者要有节制地运动**

如果你是一个健身初学者，那么最好避免在烈日下运动，而且运动要有节制，根据自己的身体情况进行锻炼，不要盲目从众。身体健康状况较弱者和慢性病患者也要有节制地运动。

**不要等到口渴才喝水**

水是人们锻炼时必不可少的好伙伴。切记不要等到口渴时才去补水，那时意味着你已经缺水很久了。正常情况下，每人每天应该补充2升水。运动时更应该注意及时补水，但不要一次性大量饮用，最好少量多次饮水。运动前、运动时和运动后都应不断补充水分。

(通讯员 陈秀萍)

建德 全国文明城市

“社会主义核心价值观”公益广告

# 加强未成年人思想道德建设