

昨日高温预警升级为橙色

局地最高气温突破37℃

本报讯(全媒体记者 程呈)连日来,炙热的阳光直射大地,滚滚热浪持续翻滚。8月4日11时41分,安庆市气象台将高温黄色预警信号升级为橙色预警,标志着本轮高温天气进入最强时段,昨日大部分乡镇街道最高气温升至37℃以上,局部地区气温甚至更高,户外如同“蒸笼”。

8月3日18时,安徽省疾病预防控制中心与安徽省气象服务中心联合发布高温健康风险提示,指出8月4日安庆部分地区高温健康风险等级为“极高”,呼吁老人、孕妇、儿童以及患有心脑血管等慢性疾病的人群,避免在高温时段外出,居家时应开启空调或电扇等降温设备,并保证充足饮水。对于在高温条件下作业的劳动者,应缩短连续工作时间,备足防暑药品和清凉饮品,严防中暑及热射病等情况的发生。

预计今天起至本周末,我市将多阵雨或雷雨天气,最高气温有望降至35℃以下,看似摆脱了高温线,但气象专家提醒,由于降水导致空气湿度增大,体感将变得异常闷热,户外如同“蒸桑拿”,因此防暑降温工作依然不能松懈,户外活动仍需避开午间最热时段,室内注意通风除湿。

8月7日将迎来秋季的第一个节气“立秋”,台风“白海豚”影响也在临近。中央气象台预计,目前台风“白海豚”路径不确定性较大,8月9日可能在长江口到浙江沿海一带登陆,届时将为江南等地带来强风暴雨。也可能于10至11日近海转向偏北,登陆或擦过长江口至山东半岛沿海,影响范围或将波及安徽。据目前预报来看,安庆本周末将有一次明显降水,高温天气“退烧”。近期天气

炎热,提醒公众需密切关注天气变化和健康提示,合理安排生活与出行。

早说天气



近日安庆天气情况:
今日,多云有阵雨或雷雨,26℃~32℃;明日,多云有阵雨或雷雨,27℃~33℃。

这份高温天气防御指南,请查收!

入夏以来,高温已成为威胁公众健康的隐形杀手。很多人觉得“不就是热一点,吹吹空调就好了”,实际上,热浪带来的健康风险远比我们想象的更严重。

高温面前并非人人平等,两类人群要注意

一类是生理脆弱人群:65岁以上老人和婴幼儿首当其冲——老人体温调节能力下降,往往不能及时感知热损伤;孩子的体温调节系统尚未发育成熟,对高温更敏感。其次是心脑血管疾病、肾病、糖尿病、呼吸系统疾病、精神疾病患者,以及正在服用相关药物的人群,高温会加重身体负担,极易诱发急症;孕妇也属于高危群体,高温不仅会引发母体不适,还可能影响胎儿健康。

另一类是高暴露人群:户外劳动者、建筑工人、交警、运动员等长时间在高温下活动的人,最容易出现热应激;在不通风的厨房做饭的人群,也面临更高的热暴露风险。

高温是怎么损伤身体的?

我们的身体正常情况下会通过出汗、散热把体温维持在37℃左右,但当外界温度过高、湿度过大、风力不足,再加上衣物不透气,身体产生

的热量无法散出,还会持续从环境吸热,体温就会失控。

最先出现的是热衰竭:人会大量出汗、头晕乏力、恶心、心跳加快,如果不及干预,就会发展为致命的热射病(重度中暑),体温可能突破40℃,出现意识障碍、抽搐,甚至直接导致死亡。身体为了散热会让心跳加快、血管扩张,给心脏、肾脏带来极大负担,不仅可能诱发心梗、中风,还会导致急性肾损伤。

高温的伤害来得极快,很多重症患者在暴露后数小时内就会发病,因此看到高温预警时,防护必须立刻跟上,不能等“热到不舒服”才行动。此外高温还会和空气污染叠加,加重呼吸道损伤,提升事故和传染病传播风险。

科学防高温,记住这些实用方法

防高温不是“不出门”这么简单,很多日常习惯其实是错的,记住这些方法就能有效降低风险:

第一,主动避开高温时段。尽量避免在上午10点到下午4点外出或剧烈运动,出门优先走阴凉处——阳光直射下的体感温度比阴凉处高10-15℃;每天尽量待在有空调的凉爽场所,不要长时间闷在高温的家里;游泳选择正规场所,不要单独野泳避免溺水;日常关注官方高温预警,提前

做好准备。

第二,正确给室内降温。很多人夏天一热就全天开窗,这是误区:夜间室外温度低于室内时,可以开窗通风引入凉气;白天室外温度更高时,一定要关窗、拉上窗帘遮挡阳光,关闭不必要的电器减少产热。还要记住关键常识:气温超过40℃时不要只靠风扇降温,此时风扇吹的是热风,反而会让身体吸热;开空调时将温度设在26℃,搭配小风扇使用,能让体感温度再降4℃,还能省下最多70%的电费,舒适又划算。

第三,身体降温+及时补水。夏天穿轻薄宽松的透气衣物,床品也选择透气款式;觉得热时可以洗温水澡,用湿毛巾擦身、喷冷水雾快速降温;定时喝水,不要等渴了再喝,每小时喝一杯,每天至少喝1.5-2升,不要用含糖冰饮代替白水。日常多关照身边的脆弱人群,每天看看独居的老人,提醒有基础病的亲友少出门,发现不适及时送医。

最后,重点保护孩子。绝对不要把孩子单独留在停放的车里,哪怕几分钟,车内温度在阳光下会快速升至60℃以上,短时间就可能致命;推婴儿车时不要盖干布挡太阳,这会让车内不透气、温度骤升,应该用打湿的薄布,搭配小风扇通风;给孩子穿宽松透气的衣物,戴好帽子、做好防晒,避免晒伤。

来源:河南疾控

加强安全教育

预防溺水



安庆晚报公益发布