

陕西省疾控局提醒： 高温天气下做好个人健康防护

本报讯(记者 张毅伟)随着盛夏来临,高温天气频繁出现。6月22日,陕西省疾控局提醒公众了解高温热浪相关的知识,进行科学防护,预防和降低高温热浪对人群的健康危害。

儿童、孕妇、老年人等敏感人群,慢性基础性疾病患者人群及户外作业人员在做好一般人群防护措施的基础上,建议根据下述措施加强自身健康防护。

敏感人群

尽量避开高温。避免剧烈活动,使身体得到充分休息;鼓励在户外玩耍的儿童尽可能待在阴凉处,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内。

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;注意尿量及颜色,若尿量减少、颜色

变深,表示体内水分不足。

慢性基础性疾病患者

及时补充水分。主动、多次、适量饮水,不要感觉口渴才喝水;若因疾病限制饮水量或者需要服用利尿剂,及时询问医生合理的饮水量。

减少运动。不进行剧烈活动,使身体得到充分休息;若必须锻炼,尽可能安排一天中较凉爽的时间。

适当补充电解质。通过餐食和饮品适量补充身体流失的电解质;若正在进行低盐饮食,应咨询医生。

户外作业人员

补充水分及电解质。在中等强度作业活动中,应每15-20分钟喝1杯水(200mL-300mL);应在口渴前喝水,以保持身体水分。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。

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。

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;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所;可在高温时段采取轮班制度,尽可能增加作业人员休息时间与频率。

预防职业性中暑。减轻劳动强度,放慢劳动速度,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;病情严重时,应即刻就医或呼叫救护车。

定期健康体检。户外作业人员在上岗前和在岗期间宜定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查,严禁患有慢性肾病、未控制的高血压、未控制的甲状腺功能亢进症、未控制的糖尿病、全身瘢痕面积≥20%、癫痫等人员从事高温作业。

省气象台发布高温蓝色预警

本报讯(记者 陶颖)6月22日,西安气温升高较快,大部升到35℃以上。受槽后偏北气流影响,23日-27日西安以晴到多云天气为主,最高气温维持在35~37℃,午后高温时段有利于臭氧生成。28日受高空槽东移影响,有一次降水天气过程。

陕西省气象台22日16时发布高温蓝色预警:受西北气流影响,预计23日西安大部、宝鸡东部、咸阳南部、渭南南部、汉中东部局地、安康

中东部、商洛南部、杨凌、陕北黄河沿线有35℃以上的高温天气,其中西安北部、宝鸡东部局地、咸阳南部局地、渭南西部局地可达38℃以上。24日西安大部、宝鸡东部局地、咸阳南部、汉中东部局地、安康东部局地、杨凌有35℃以上的高温天气。

据预报,23日:陕北、关中晴天间多云,陕南多云。关中中西部、陕南平原地区有35℃以上的高温天气。24日:陕北、关中晴天间多云,陕南多云转晴天。陕南南部局地有

分散性小雨或阵雨。关中西部局地、陕南中西部局地有35℃以上的高温天气。25日:全省晴天间多云,关中西部局地、陕南南部局地有阵雨或雷阵雨。关中南、陕南局地有36~38℃的高温天气。

西安23日:多云间晴,22~36℃;24日:晴天多云,21~35℃;25日:晴转多云,23~37℃;26日:晴天多云,23~37℃;27日:多云转阴天,25~37℃;28日:阴天,偏南地区有小到中阵雨或雷阵雨,24~33℃。

看文物 享清凉

6月22日,西安博物院展厅里惟妙惟肖的唐代仕女俑吸引游客驻足欣赏。游客在展区或仔细端详每一件文物,或认真聆听讲解员的解说。博物院工作人员介绍,近期,随着天气转热,馆内游客数量也呈增长趋势。清凉的室内游成了市民游客的新选择。

文/图 本报记者 阮班慧



今年下半年全国计算机等级考试 将于9月21日至23日进行

本报讯(记者 张彦刚)2024年下半年全国计算机等级考试将于9月21日至23日进行,陕西省网上报名时间为6月26日9时至7月2日17时。这是记者6月21日从陕西省教育考试院获得的消息。

据悉,届时考生可登录中国教育考试网,选择网页上“(61)陕西省”报名入口进入陕西省报名系统。报考前请认真阅读《报名协议》,按照《陕

西省全国计算机等级考试网上报名须知及流程》,在规定时间内完成网上注册、报名和缴费,逾期不予补报。报名缴费时间为6月26日9时至7月2日17时。打印准考证时间为9月16日9时起至当次考试结束。

省教育考试院明确,同次考试考生只能在同一省级承办机构报名,不允许跨省报考,否则将按违规进行处理。在校学生原则上应在本

校考点报名,本校无考点和非在校考生可选择接收社会考生的考点报名。考生须准确填报并认真核对报考信息,确保姓名、身份证号、照片(证件照)、级别(含语言或类别)等信息准确无误,缴费后不可修改;考生须保管好登录用户名及密码,防止他人盗用。如忘记登录密码,考生可进入报名网站,通过“找回密码”功能按提示找回密码。

小小眼镜片 做成大事业



黄荣荣(左二)为顾客维修眼镜。

矫正视力的光学镜、时尚搭配的太阳镜、休闲娱乐的3D眼镜、乐享健身的运动眼镜、安全生产的护目镜、科技范儿十足的VR眼镜……现在人们对于眼镜的需求,已从单纯的视力矫正需求,转变为健康、时尚、运动、科技等消费新热点。

“大爷,您的眼镜托坏了,给您免费换一个,还能继续用。”6月20日,在西安市碑林区火炬路荣视镜诚视光中心,黄荣荣交代员工给顾客免费维修眼镜。开店7年来,她和周边的居民结下了深厚的情谊,免费测视力,顺手修个眼镜托都是常事。“老板是个好姑娘,热心肠,爱帮人……”马宏彩大爷夸赞说。

在荣视镜诚视光中心记者看到,有配镜的、验光的、咨询的,顾客络绎不绝。“我们的设备是生物测量仪,测量速度快,精准度高,能提供更安全、更准确的眼部检测。”黄荣荣说,最近一段时间,小学生群体来这里验光和配近视镜的比较多。“家长也格外关注幼儿园到三年级年龄段孩子的眼睛健康问题,我建议最好每半年带孩子查一次眼睛。”

今年36岁的黄荣荣是西安市长安区人,大学毕业后做过销售行业,工作中认识了从事眼镜行业的丈夫,才改了行。“想要在一个行业里深耕,就要去了解和他学习。”2011年,她专门去西北眼镜行学习了一段时间,还考了验光师证、眼镜加工证等。如今,她也从眼镜行业“小白”变

成了“专家”。

2016年,她首先在西北轻工批发市场租了个柜台卖眼镜。那时“验光和配镜”是她的主营业务,凭着诚信经营、高超的验光技术赢得了消费者的信赖。“眼镜这个古老的产品,可做的文章、可讲的故事越来越多。”2017年,黄荣荣经过调研,将第一家眼镜店开在了西安市东郊的火炬路。

经过多年稳扎稳打的发展,她的眼镜店也从最初的小店铺发展成如今130平方米的视光中心,年收入超过百万元。“创业之路未必一帆风顺,但我始终奉行帮助他人、回馈社会的理念。”黄荣荣从开店之初就热爱公益活动,给孩子免费检查视力,为老人清洗眼镜,免费为消费者维修眼镜等等。今年端午节,黄荣荣还积极参与了西安市碑林区太乙路街道办事处火炬社区组织的爱心慰问活动,她和同事为多名老人进行了眼睛检查,同时科普爱眼小知识。“只有不断地奋斗,才能使青春之花开得更灿烂。”黄荣荣说,未来,她不仅要继续加大对眼镜店的投资,同时还会把公益事业进行到底。

开在西安大街小巷的各种小店犹如城市经济的“毛细血管”,它们在展示一座城市魅力的同时,也为城市经济发展不断注入新动力。黄荣荣凭着吃苦耐劳、务实进取的精神,把眼镜店经营得红红火火,小镜片做成了大事业。

本报记者 朱娜娜 实习生 杨阳

口碑小店绽“新机”

临潼区：“高效办成一件事”受好评

本报讯(记者 文晨)“只需要申请一次,就能领到所有许可证,没想到会这么方便!”近日,市民董女士在临潼区政务服务中心一次性领取开办零售药店需要申请的药品经营许可证、第二类医疗器械经营备案凭证、陕西省仅销售预包装食品经营者备案表等多个证照后,为服务中心“高效办成一件事”点赞。

今年以来,临潼区数据和行政审批服务局紧盯企业实际需求,推动药品经营领域行政审批事项集成办,制定《西安市临潼区零售药店开办“一件事”办理申请表》,开辟“高效办成一件事”专窗,实行“一表申请、并联审批,一次踏勘,统一出证”新模式,致力高效办成零售药店开办“一件事”。

“我们通过‘高效办成一件事’改革,将开药店涉及的药品零售企业许可、第三类医疗器械经营许可、第二类医疗器械经营备案、预包装食品经营备案进行合并办理,办理环节由原来的6个集中到1个,办结时间由原来的55个工作日压减到最快5个工作日,大大增强了企业和群众的获得感和满意度。”临潼区数据和行政审批服务局审批一科科长任永红说。

审批事项集成办理后,流程虽然简化了,但材料验收、现场核查的标准并没有降低。在审批方面,严格对照审批条件,细化审查标准、明确审查程序、精简重复材料;在踏勘方面,实行“清单化”管理,既守住权力边界,又确保现场踏勘不缺项漏项,踏勘工作流程更加标准化、规范化、便利化。