

37℃以上高温闷热天气持续 陕西两部门联合发布高温健康风险提示

本报讯(记者 陶颖 张毅伟)7月13日8时,陕西省卫生健康委员会联合陕西省气象局发布高温健康风险提示:受西太平洋副热带高压影响,预计7月13日至18日我省关中平原大部、陕南河谷地带将持续37℃以上高温闷热天气,7月14日至15日将是此轮高温天气最强时段,西安中北部、咸阳南部、渭南中南部局地最高气温可突破40℃。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,保持室内凉爽,保证充足饮水。孕妇、儿童、老年人、慢性病患者应加强健康监测,如身体不适及时就医。户外作业人群务必做好防暑降温措施。

高温健康建议:一般人群。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。

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,在空调连续运行2小时至3小时后,建议开窗通风10分钟至15分钟,促进空气流通,降低CO₂浓度;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;保持通讯畅通,出现紧急情况,立即联络他人寻求帮助。

重点人群。慢性病患者确保持常用药物储备充足,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1500ml-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,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。

心脑血管疾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(26℃-28℃为宜),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)”做出初步判断,及时拨打120尽早就医。

慢性呼吸疾病患者尽量避免高温时段外出,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,温度骤变引发咳嗽和哮喘急性发作等;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。外出时穿戴防晒衣、宽檐帽等物理防晒装备,避免使用刺激性护肤品。

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,身体不适时及时就医。

儿童在高温时段不宜外出;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;身体不适时及时就医。

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。如出现体温迅速升高(通常超过40℃),并出现意识模糊、抽搐、昏迷等中枢神经系统功能障碍症状,应警惕热射病,立即将患者移至阴凉处,脱去多余衣物,用冰水浸泡(首选)、冰敷大动脉(颈、腋下、腹股沟)、冷水喷洒+风扇等快速降温,并及时送医,避免多器官损伤。

40℃+ 西安开启“炙烤模式”

本报讯(记者 陶颖 实习生 李佳瑶)7月13日,西安延续晴热,气温持续攀升。记者从西安市气象台获悉,近期西安高温天气持续,7月14日起高温强度进一步加强,预计7月14日至7月16日日最高气温将升至40℃以上,其余时段日最高气温维持在37℃~39℃。另外,受热力不稳定影响,午后至傍晚时段多5级左右阵风,山区局地易触发雷暴大风、短时强降水等对流性天气,需

注意防范。

西安未来几天具体预报:7月14日晴天间多云,29℃~40℃;7月15日晴天间多云,30℃~41℃;7月16日晴天间多云,午后南部山区有阵雨或雷阵雨,31℃~40℃;7月17日晴天间多云,29℃~39℃;7月18日晴天间多云,29℃~38℃;7月19日晴天转多云,27℃~39℃。

7月14日:陕北多云,关中、陕南晴天间多云。秦巴山区部分地方有分

散性小雨或阵雨。关中平原大部、陕南河谷地带35℃以上的高温天气,局地可达38℃以上。7月15日:全省晴天间多云,陕西南部、秦巴山区部分地方有分散性小雨或阵雨。关中平原大部、陕南河谷地带37℃以上的高温天气,局地可达39℃以上。7月16日:全省多云间晴天,秦巴山区有分散性阵雨或雷阵雨。关中东部局地、陕南部分地方最高气温可达35℃以上。

小孩将头探出天窗 这样“兜风”很危险



小孩子把头伸出天窗。

昨日,记者在前往太平峪附近景点的路上遇到不少车辆。凉爽的风让人心情大好,但记者也被惊险的一幕吓到。在行驶的车辆中,不时看见有孩子将头伸出天窗,全然不知此举的危险,而车内的家长却浑然不觉。

记者随后采访了几位家长。带着一家老小出来游玩的李先生表示:“天气太热了,孩子在车里闷得慌,让他们把头伸出去透透气,没想着会有危险。”当记者告知其潜在风险后,李先生才恍然大悟,紧张地说:“真没想到,盘山路这么颠簸,孩子头在外面晃来晃去,确实太危险了。”

据了解,车辆在行驶过程中,尤其是行驶在盘山路上,路况复杂多变。孩子将头伸出天窗,不仅容易因车辆急刹车、转弯等情况撞到头部,还可能被路边的树枝、电线等刮伤。而且,夏季高温下,车顶金属部分吸热快,温度极高,孩子皮肤娇嫩,很容易被烫伤。

峪口安全检查站的工作

人员告诉记者,他们虽然会在入口处提醒游客注意安全,但很难对每一辆车内的情况进行全面监管。“有些家长安全意识淡薄,觉得孩子在车里就没事,可一旦发生意外,后果不堪设想。”

其实,类似的安全隐患并非个例。此前,全国各地就曾发生过多起因孩子将身体部位伸出车窗或天窗而引发的交通事故,然而现实中,仍有家长心存侥幸。西安市公安局交通管理支队鄠邑大队民警提醒广大家长,在驾车出行时,一定要时刻关注孩子的安全,不要让孩子将身体任何部位伸出窗外。同时,也要加强对孩子的安全教育,让孩子明白把头手伸出窗外的潜在危险。

文/图 本报记者 葛兰
实习生 李泽熙

为啥体感要比预报热 专家为你解答

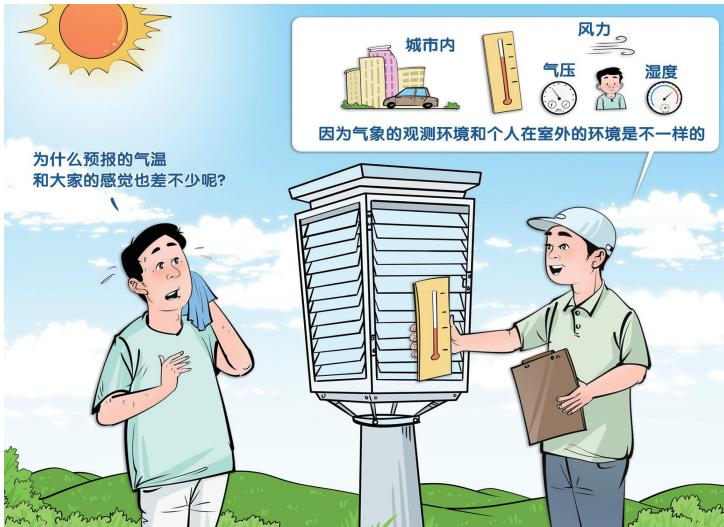
近日,西安持续被高温热浪笼罩,给市民日常生活带来诸多不便。有市民疑惑道:“天气预报显示不到40℃,一出门却感觉超40℃,这是怎么回事?”为此,记者7月13日采访了气象专家,为大家揭开这一疑问背后的真相。

据气象专家介绍,天气预报中的气温数据是在特定标准环境下测量得出的。在气象观测站,有一个白色百叶箱,被放置在空旷、通风且远离高大建筑物和热源的地方,百叶箱距离地面1.5米,内部温度计所测得的空气温度,就是天气预报气温。这样的测量环境可最大程度避免阳光直射、地面反射热量等因素对测量结果的干扰,保证数据的准确性和代表性,反映自然状态下相对纯净的空气温度。

然而,体感温度与天气预报气温存在差异,是多种因素综合影响的结果。

首先,太阳辐射作用显著。高温晴天时,太阳辐射强烈,除空气升温外,红外线和紫外线直射人体表面,额外增加热量。在西安街头,阳光直射皮肤,仿佛给人又加了一层“热度”,体感温度明显高于预报温度。即便预报气温不到40℃,在太阳长时间照射下,体感温度上升2℃至3℃很常见。

其次,湿度是影响体感温度的关键因素。西安地处内陆,但夏季



新华社发 曹一 作

有时空气湿度较高。空气湿度大时,人体汗液蒸发速度变慢,而汗液蒸发是人体散热的重要方式。汗液蒸发不畅,热量难以散发,人就会感觉更加闷热,仿佛被“焖煮”,体感温度自然升高。

另外,城市环境的“热岛效应”不容忽视。西安作为现代化大都市,高楼林立,柏油马路、水泥地面随处可见。这些建筑和路面比热容较小,太阳照射下升温速度快,吸收太阳辐射后又向周围环境散发热量,形成局部高温区域。市民在城

市中活动,就会处于这样的高温环境,体感温度也就比气象站所测气温要高。

气象专家提醒道,持续高温天气下,不能仅依据天气预报气温判断实际炎热程度。外出时要做好防暑降温措施,尽量避免中午前后高温时段外出,及时补充水分,穿着透气轻薄的衣物等。同时,相关部门也应密切关注高温天气对市民生活和城市运行的影响,做好各项应对保障工作。

本报记者 陶颖 实习生 李佳瑶

