

高温天警惕中暑

石家庄市疾控中心发布健康提示

□本报记者 李惶

连日来石家庄气温持续走高，高温高湿环境极易诱发中暑，老人、儿童、慢性病患者及户外劳动者为高危人群。石家庄市疾控中心昨日发布健康提示，提醒市民认清中暑症状，做好防暑防护，掌握应急处置方法。

分清中暑类型，辨别典型症状

石家庄市疾控中心公共卫生监测与评价科康慧介绍，中暑医学全称为高温中暑，是人体长期处于高温环境引发的一种严重且危及生命的疾病，其特征是核心体温升高和中枢神经系统功能障碍，需与感冒、急性肠胃炎区分。临床中分为轻症中暑、重症中暑两大类，重症中暑包含热痉挛、热衰竭、热射病三类。

中暑常见表现为头晕口渴、浑身大量出汗、皮肤发烫、面色发红、体温升高等，部分人群会出现四肢湿冷、脸色发白、血压降低、脉搏微弱等症状，严重者可出现循环衰竭迹象。不少人会将中暑不适误判为感冒、肠胃病，如何区分？关键在于发病环境——若在高温环境活动后出现上述不适，应优先考虑中暑，先进行降温防暑处理，症状无缓解再排查其他疾病。

高温、高湿、无风天气是高温高发环境，每年6—8月为高发期。长时间高强度劳作、剧烈运动、睡眠不足、肥胖人群，中暑风险会大幅上升。

专家给出高温防护指南

针对普通市民防护要点，康慧给出以下几点建议：
居家防暑。合理使用空调、风扇等降温设备，早晚气温偏低时开窗通风，拉上遮阳帘阻挡日光直射，降低室内温度。
错峰出行。密切关注气象高温预警，尽量避开正

午高温时段外出，减少户外跑步、劳作等剧烈活动。

科学穿搭。外出时选择轻薄、宽松、浅色系衣物，配齐防晒霜、遮阳帽、驱蚊用品。

清淡饮食，勤补水。要少食冷饮，坚持少量多次饮用温水，切勿等口渴再喝水；饮食以清淡易消化为主，少油少盐。

康慧提醒，老年人、孕产妇尽量待在凉爽的室内，减少高温时段外出，缩短户外停留时间，出门务必要有人陪同，一旦出现头晕、胸闷等不适，第一时间就医；儿童正午尽量不进行户外活动，户外玩耍时尽可能待在阴凉处，外出全程由成人看护，定时补充水分，切勿单独将孩子留在密闭车内；心脑血管、呼吸系统慢性病患者要避免高温时段出门，严格遵照医嘱按时服药，身体出现异常立刻求助就诊；户外作业从业者要尽可能避免在高温高湿环境下长时间生活和工作，合理安排户外作业时间，预防职业性中暑，及时补充水分及电解质，使用防暑降温用品，做好个人防护。

中暑应急处置步骤，牢记“移、散、救”

如若身边有人中暑，切勿慌乱，按三步紧急处理：第一步迅速转移，立即将患者转移至阴凉通风处，脱离高温暴晒环境；第二步快速散热，解开衣物，用凉毛巾擦拭患者四肢皮肤，或者用冰袋冰敷于患者的额头、腋窝、大腿根等部位，加速降温，并用风扇、空调降低环境的温度；第三步及时送医，经过降温处理后，如果患者神志清楚，辅助患者多喝水来补水，最好是含有盐分的饮品，若头晕、乏力、高热等症状没有改善，务必马上拨打120急救电话送往医院。

康慧特别提醒，临床数据显示，中暑后及时就医的患者，后遗症、死亡风险会显著降低，尤其是出现高热、意识模糊、抽搐等重症中暑表现，切勿拖延，要立即寻求专业救治。

高温红色预警生效中 好在有雨来“退烧”

本报讯(记者 李惶)记者昨日从石家庄市气象台了解到，预计今天白天全市全部县区最高气温可达39℃至40℃。好消息是，雨水已在路上，周日最高气温将随之下滑到35℃附近。

据了解，今天白天，石家庄市西部北部地区将率先迎来阵雨或雷阵雨，夜间全市范围将出现分散性雷阵雨或阵雨，后天全市仍有雨水身影。

近5日天气预报：

7月4日：白天晴转多云，西部北部有雷阵雨或阵雨，偏南风3—4级，最高气温39℃，夜间阴有雷阵雨或阵雨，偏北风2—3级，最低气温25℃；

7月5日：白天多云转阴，有雷阵雨或阵雨，偏北风3—4级，最高气温35℃，夜间多云，偏北风2—3级，最低气温23℃；

7月6日：多云间阴，偏北风3—4级，气温36℃—23℃；

7月7日：多云转阴，有分散性雷阵雨或阵雨，偏北风2—3级，气温35℃—24℃；

7月8日：晴间多云，偏南风2—3级，气温36℃—25℃。

气象部门提醒，高温红色预警仍在生效中，今天白天体感炎热，市民需做好防暑降温措施，老人、儿童及慢性病患者应尽量避免高温时段外出。同时，雷雨天气出行需注意防雷避雨，建议市民密切关注临近预报预警信息，提前做好双休日出行计划。随着雨水到来，周日最高气温将下滑至35℃附近，高温暂时得到缓解。

石家庄机场高温“烤”验下 多措施保障旅客平安顺畅出行

本报讯(记者 刘文静)7月3日，石家庄正定国际机场机坪上日光炽烈、酷暑炎炎。机场各岗位工作人员不惧热浪，在停机坪与航站楼间忙碌奔走，严守安全底线，优化出行服务。航站楼内也优化各项暑期服务，确保旅客平安顺畅出行。

据了解，河北机场集团提前部署夏季防暑工作，精准梳理高温作业风险点，分批开展防暑专题培训，覆盖夏季作业规范、病症识别、药品使用、应急急救等实用内容，让各岗位人员的防暑安全知识入脑入心。进入7月，石家庄、邢台等多地面临高温“烤”验，河北机场集团从预案培训、物资保障、健康关爱等方面发力，全力守护一线员工健康，确保机场运行平稳有序。

高温中，机场员工常态化检查机坪共享休息室、空调、饮水机等设施设备，确保降温硬件正常运转。各机坪驿站按需补给藿香正气合剂、饮用水等防暑物资。机场急救站开通高温健康保障通道，备足防暑药品与急救设备。机场同步优化航站楼旅客服务，通过精准加装空调出风口、优化气流组织，有效解决旅客密集区域冷热不均、送风不足问题；远程实时测温，对航站楼各区域实行动态流量调控，确保温度平稳舒适；清洗航站楼内空调机组过滤网，持续提升送风质量与室内空气质量。增加航站楼值机区、候机区饮水机检查频次，确保饮用水供应正常。

暑期，河北机场集团将持续关注天气变化，动态完善防暑降温各项举措，让旅客出行更舒心。

公交志愿者 为候车市民送清凉



■志愿者为站台候车市民送上矿泉水和西瓜。 本报首席记者 刘琛敏 摄

本报讯(首席记者 刘琛敏)近日，石家庄市持续出现高温天气。为切实做好高温防暑关爱工作，致敬高温一线劳动者，服务广大市民乘客，连日来，石家庄交投集团所属公交集团30路车队组织青年志愿者，在南焦客运站开展“夏日送清凉”志愿服务活动，用实际行动传递公交温情。

7月3日10时许，30路车队的公交志愿者来到公交站台，将一瓶瓶冰镇矿泉水、一把把印有公交安全出行提示的精美小扇子、一块块西瓜送到候车乘客手中。“天儿这么热，等车的功夫能喝口水、扇扇风，心里真舒坦。”候车市民王女士接过矿泉水后称赞道。在现场，志愿者们主动为过往候车乘客递送矿泉水，并贴心提醒市民高温天气注意防暑防晒、安全出行，为闷热的候车环境增添丝丝凉意。

与此同时，针对持续奋战在街头一线的环卫工人，志愿者们也送上了西瓜和矿泉水，对他们不畏酷暑、坚守岗位、默默维护城市环境卫生的辛勤付出表示感谢，向城市最美劳动者致以敬意。

考虑到高温天气公交车运营压力大，志愿者还走进场站、贴近一线，为路队在岗公交驾驶员送上清凉物资，叮嘱驾驶员做好自我防暑防护，劳逸结合、平稳驾驶，以良好状态保障市民安全、便捷、舒适出行。

炎炎酷暑挡不住浓浓温情。30路车队有关负责人介绍称，本次送清凉志愿服务，覆盖乘客、环卫工人、一线驾驶员三类群体，精准聚焦高温天气下户外作业及公共服务岗位人员，有效缓解了一线人员的酷暑压力。下一步，30路车队将持续做实做细夏季安全生产和便民服务工作，常态化开展暖心志愿活动，持续提升公交服务温度。

石家庄市气象台继续发布高温红色预警信号

本报讯(记者 李惶)石家庄市气象台7月3日16时07分继续发布高温红色预警信号：预计今天白天，石家庄市全部县区最高气温可达39℃—40℃，请注意防范。

防御措施：有关部门和单位按照职责采取防暑降温应急措施；高温时段停止户外露天作业(除特殊行业外)和户外活动；对老、弱、病、幼人群采取保护措施；有关部门和单位要特别注意防火；车内勿放易燃物品，开车前应检查车况，严防车辆自燃。

蝉鸣知小暑 阅读伴盛夏

本报讯(记者 孔琳)7月4日，石家庄市小学生的暑假正式开启。为弘扬中华优秀传统文化，丰富学生暑期生活，引导学生感知即将到来的小暑节气文化、亲近自然时序，石家庄市东三教小学开展了“蝉鸣知小暑 阅读伴盛夏”主题节气阅读实践活动，让同学们在缤纷暑期、趣味实践中解锁节气知识，感受传统民俗的独特魅力，邂逅盛夏传统文化之美。

本次活动以节气为载体、以阅读实践为核心，打破传统课堂局限，让学生走出书本，沉浸式探索小暑节气的文化内涵与时令特点。将传统文化学习、课外阅读积累与生活实践体验有机结合，不仅让同学们扎实掌握了小暑节气的相关知识，深刻领略了中华传统节气文化的博大精深，还极大丰富了学生的精神文化生活，有效培养了学生的文化自信、审美素养与自主研学能力。