

安全度夏 这份指南请查收

本报记者 张承斌
本报通讯员 李士军 修文

夏季高温天气下,无论是日常行车还是家庭用电,都需要特别注意安全问题。

这些物品不要放车内

“太危险了,没想到打火机在车里直接爆炸了,幸亏及时发现,没有造成更严重的后果。”6月26日上午,市民张华提起几天前的经历依然心有余悸。

记者从聊城市公安局交巡警支队公共关系中心了解到,高温天气下行车需要注意的安全事项还真不少:不要在车内放置打火机、香水、碳酸饮料等易燃易爆物品,防止发生爆炸或起火;车内要配备车载灭火器,一旦汽车起火可以及时扑救。

轮胎温度过高会导致橡胶软化,严重时会出现烧胎现象,极易爆胎。因此,行车时要随时检查轮胎气压,发现轮胎过热、气压过高,应将车停在阴凉处等待自然降温;高温天气下散热速度受到限制,汽车行驶途中出现行驶速度慢、发动机转速高,很可能是发生气阻导致散热困难,此时要立即停车降温,排除故障。

高温天气行车,水箱内水蒸发加快,要时刻注意检查冷却水量,注意水温表。发现缺水时要立即停车,等待降温后再补充水,并注意不要马上打开散热器盖,以防被烫伤;很多人为了凉爽而穿拖鞋开车,其实十分危险,容易导致踩空,错失刹车的最佳时机,造成交通事故,因此一定要避免。

交警提示广大车主,要定期对车辆进行检测保养,防止电路老化和油路老化;多注意观察车辆的行驶状态,防患于未然;遇到突发情况要冷静处理,第一时间拨打报警电话,报警求助的同时在车辆后方设置警示标志,避免二次事故。

这些用电细节要做好

“前几天给手机充电,因为太困了就随手放在了枕头下面,结果半夜醒来一摸感觉烫手,赶紧拿出来放到了桌子上。”6月26日,市民邱杰告诉记者,“看来以后一定要注意这些细节,一旦发生

意外事故就晚了。”

酷热天气下,家庭用电量明显增加。聊城市消防救援支队提醒广大市民,在“清凉一夏”的同时,一定要注意用电安全,及时消除安全隐患,避免造成人员伤亡和财产损失。

具体来看,要注意以下细节:外出记得随手断电,做到“人走灯灭”;大功率电器避免长时间使用,防止造成线路过热引发火灾;使用电子设备时要做好散热,尤其是充电时,并及时更换老化电子设备;不要湿手触碰电器;不私搭乱接电线,保持环境通风干燥;不私搭乱接电线,不在室内给电动车充电;保持环境通风干燥,防止电器和线路受潮;做好孩童安全教育工作,不让孩童触碰插头、插座和开关等;牢记安全通道,发生危险及时报警和科学自救。

此外,记者从聊城市消防救援支队了解到,今年以来,全国范围内发生多起遥控汽车、遥控飞机等电动玩具引起的爆炸或火灾事故,家长在给小孩购买此类玩具的时候,一定要购买正规厂家产品,对玩具的质量和安全性能把好关,并做到规范充电。

夏季用车要做好以下细节:

- ◆不要在车内放置打火机、香水、碳酸饮料等易燃易爆物品,防止发生爆炸或起火
- ◆要随时检查轮胎气压,发现轮胎过热、气压过高,应将车停在阴凉处等待自然降温
- ◆发现缺水时要立即停车,等待降温后再补充水,并注意不要马上打开散热器盖,以防被烫伤
- ◆要定期对车辆进行检测保养,防止电路老化和油路老化
- ◆多注意观察车辆的行驶状态,防患于未然
- ◆遇到突发情况要冷静处理,第一时间拨打报警电话,报警求助的同时在车辆后方设置警示标志,避免二次事故

制图/许云峰



烈日下忙碌的外卖小哥。外卖小哥一年四季在街头活动,夏日高温,需特别注意防暑。
本报记者 许金松 摄

空调使用不当 当心呼吸道疾病发作

本报记者 鞠圣娇

“好端端的,怎么又开始流鼻涕啦?还咳嗽不停,是不是跟晚上吹空调有关?”6月26日,6岁的豆豆(化名)在妈妈的带领下,来到东昌府区中医院发热门诊就诊。

“这种情况不少见。”该门诊主任杨忠表示,在接诊中,有不少患者因为吹空调出现了咳嗽、咳痰症状,还有的患者出现发烧、四肢酸痛等症状。

为何常见于秋冬季节的呼吸系统疾病在夏季也出现了高峰期?杨忠了解病史发现,大部分患者都有长时间吹空调的经历。夏季高温、高湿的环境,会使病毒、细菌、寄生虫等更活跃,提升了呼吸道疾病的发病率。

杨忠表示,空调工作时也会降低室内湿度,如果长时间待在空调房间内,鼻黏膜会变得十分干燥,原本有过敏性鼻炎的人就会出现鼻塞,还会引发咳嗽。还有的市民贪凉,喜欢将空调输出温度调低,从室外进入室内后,上呼吸道受到冷空气侵袭就会引发一系列反应,从而导致感冒等上呼吸道疾病,如果不及时控制,还可能引发肺炎等下呼吸道疾病。

要想顺利度过夏天,还得科学使用空调。杨忠建议,进入室内后不要急于打开空调,应该先用毛巾擦干身上的汗水。空调的温度也不宜开得过低,和室外温度相差不要超过10摄氏度,使用中要注意开窗换气、保持室内湿度。必要的时候,应该每年清洗空调,避免有害微生物积聚。

夏季户外活动 这些健康知识您知道吗

本报通讯员 钱兆璐
本报记者 张承斌

日最高气温达到36摄氏度或以上时称为高温。聊城市疾病预防控制中心(以下简称“市疾控”)专家介绍,高温会给人体带来高温烫伤和全身性高温反应,如头晕、头痛、胸闷、心悸、恶心、虚脱、昏迷等。高温还会引起人体体温调节功能失调,体内热量过度积蓄,散发不出来,从而出现高温、昏迷等症状。持续高温会使人感到不适,容易引发中暑、肠道疾病、心脑血管疾病。如果长时间处于高温高湿环境,要特别警惕具有致命性的重度中暑“热射病”。

户外活动注意防暑

市疾控专家建议市民,白天尽量避免或减少户外活动,尤其是上午10时到下午4时不要在烈日下运动和劳动。

室外作业者要合理安排工作时间,轮换作业,尽量减少高温时段的室外作业。宜穿浅色衣服和戴草帽,可随身携带一些防暑药品和用品,用冰毛巾擦身体进行物理降温。一旦出现了头晕、恶心、口干、迷糊、胸闷、气短等症状,应立即转移到阴凉处休息,喝凉水降温。如果病情严重,要立即到医院就诊。

此外,浑身大汗时不宜立即用冷水洗澡,应先擦干汗水,稍事休息后再用温水洗澡。室内空调、电扇不要直接对着头部或者身体某一部位长时间吹。避免皮肤被蚊虫叮咬、开水烫等,预防因气温高、细菌繁殖加快所造成的感染。

特殊人群要做好高温防范

对于高血压、冠心病、心脑血管病等慢性病患者来说,应避免在阳光照射下的室外活动,尤其是老年人和有节病的患者,不要长时间待在空调温度低的房间里。房间要注意通风换气,切忌大捂大盖,最好不要睡凉席。常洗澡勤换衣服,衣着以宽大、透气为宜。不可贪吃过凉食物。

老人要常做健康检查,如遇不适及时就医。宜多静坐,戒躁戒怒。不要过分纳凉,屋内要通风。儿童要避免衣被过暖过厚,衣着宽松透气、短小为宜。不宜多吃冷饮,食物要新鲜煮透。

同时,夏天日长夜短,人体新陈代谢旺盛,消耗也大,容易感到疲劳。充足的睡眠,可以使大脑和身体各系统都得到放松,既利于工作和学习,也是预防中暑的措施。

最后,高温天气也要合理安排好膳食营养,这是健康的物质保障。建议市民每天保证优质蛋白质的摄入,多食用含钠、钾、钙、镁、铁等丰富的食物,要摄入充足的维生素,注意食品卫生安全。

