



码上看报



码上订报

暴雨一旦来袭如何应对

这份防御指引请收好

盛夏季节天气多变,强对流天气增多,短时强降雨、大风、雷电给生产生活带来了挑战。暴雨

雨天出行应该注意什么?雨季如何安全用电?一起来了解防汛防暴雨相关安全知识。

遇到内涝如何避险 这些防范知识要牢记

小心避“坑”。水井、地坑、下水道等被积水覆盖后难以发现,所以如非必要莫冒险涉水,通常有漩涡或向外溢水的地方,很可能井盖已缺,要远离。

谨防触电。避开灯杆、电线杆、变压器等有可能连电的物体。当发现电线垂入水中时,要绕行并及时告知电力、交通等部门。如果家中进水,也要及时关闭电源。

危旧房屋要远离。长时间积水会让地质变得松软,一些老房子浸泡后,可能会发生倾斜倒塌,要远离这些建筑。

家中进水高处躲。住在地势低洼的房屋可利用沙袋、挡水板等阻挡积水漫入。如果家中积水过深时,要迅速撤离,及时向屋顶、高层等处转移,找到被困地的制高点等待救援。如果被洪水围

困急需逃离,寻找门板、洗衣盆、衣柜等作为漂浮物。

防传染病和皮肤病。内涝会导致厕所粪池外溢和动物淹死,可能会污染饮用水源,容易导致感染性腹泻等胃肠道传染病。内涝积水中还有多种病菌,可导致皮肤损害,如皮肤擦烂、烂脚丫等。所以,不要饮用不干净的水,皮肤接触积水后要及时消毒。



水灾期间,哪些食物可能引起中毒

一般来说,除了密封罐头以外,经洪水浸泡过的所有食品包括蔬菜、水产都不能食用;已死亡的畜禽、水产品、腐烂的蔬菜、水果都不能吃;严重发霉的大米、小

麦、玉米、花生,以及剩饭剩菜、生冷食物都不要吃;此外,来源不明的、非专用食品容器包装的、无明确食品标志的食品、无卫生许可证的摊档生产的食品也不要吃。

雨天“防触电”用电安全指南

房屋进水,先断电源总开关,防止线路浸水发生短路、放电。

对家庭用电设备采用适当保护措施:装设漏电开关、检查家用电器金属外壳保持良好接地。

家电保持良好绝缘:灯光、插座、开关不沾水,不适用受潮线路、故障线路、设备和电器。避免湿手湿脚触碰用电设备电源。

雨天请勿靠近、触摸户外电力设备,与变压器、架空导线、配电箱、路灯、广告灯箱等保持安全距离,防范漏电风险。雷击易引

起变压器、导线短路放电,请勿在变压器下避雨。

雨天充电选室内:暴雨、大雨请尽量避免使用户外充电桩,如需使用,请务必用雨具做好接口处遮挡,或建议使用室内充电桩。

发现裸露电线、地上断线请勿靠近,如已勿入周围区域,单脚跳跃或双脚并拢跳跃迅速离开。

经过积水路面、需淌水通过前,请注意观察附近有无电线断落。

雨季防雷小常识

在打雷下雨时,严禁在山顶或者高地地带停留,更要切忌继续登往高处观赏雨景,不能在大树下、电线杆附近躲避,也不要行走或站立在空旷的田野里,应尽快躲在低洼处,或尽可能找房屋或干燥的洞穴躲避。

雷雨天气时,不要用金属柄雨伞,摘下金属架眼镜、手表、裤带,若是骑车要尽快离开自行车,亦应远离其它金属制物体,以免

产生导电而被雷电击中。

在雷雨天气,不要去江、河、湖边游泳、划船、垂钓等。

在室外,要考虑到雷电活动区域,看雷电活动远近,一般是听雷声就能判断出远近,不要躲到避雷针和大树下面。在空旷的地方不要打雨伞,因为雨伞有针尖,电场强度要集中些。不要在空旷地方打手机。要蹲下来,两脚并拢。

(本组稿件由农业科技报·中国农科新闻网记者 张朝辉 参考人民网、光明网整理)

夏季腹泻高发 肠道健康需呵护

入夏以来,多地持续高温。高温天气会导致胃肠疾病、心脑血管疾病等的发病风险增加。专家提示,夏季是腹泻的高发季节,很多人会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等症状,起病多急骤,要预防夏季肠道传染病,注意食物和饮用水的卫生安全。

夏季为何腹泻高发?国家卫生健康委有关专家介绍,导致腹泻的原因有很多,一般包括感染性腹泻和非感染性腹泻。夏季腹泻主要以感染性腹泻为主,感染性腹泻的病原菌主要为细菌、病毒和寄生虫三大类,如大肠杆菌引起的急性胃肠炎、诺如病毒肠炎、轮状病毒肠炎等。

发生腹泻后该如何处理?首都医科大学宣武医院消化科主任翟惠虹表示,针对腹泻,常用的治疗药物主要分为口服补液盐、止泻药物、抗菌药物以及益生菌制剂等。其中,及时补充口服补液盐或多喝水十分重要,因为腹泻容

易导致人体从肠道丢失大量液体和电解质。患者宜进食清淡、易消化的流质或半流质食物,症状好转后逐渐过渡到正常饮食。到肠道门诊就诊的患者,可用干净的小盒子或保鲜袋留取新鲜的大便标本送医院化验,以便医生有针对性地进行治疗。

如何预防肠道传染病?专家建议,做好个人卫生和环境卫生。要均衡饮食,特别是增加富含水分、矿物质和膳食纤维的新鲜蔬菜的摄入,注意饮用水卫生,不吃生冷、腐败变质和不干净的食物,培养良好的饮食卫生习惯,注意手部卫生,提倡分餐制,生熟刀板要分开,食具要煮沸消毒后再使用。同时,要注意劳逸结合,增强对疾病的抵抗能力。居家要消灭苍蝇、蟑螂,保持室内外环境卫生。

(据新华社)

健康养生

三伏天养生“灸”要“热”着过

随着夏季的深入,一年中最热、最潮湿的三伏天即将到来。冬病夏治是指对于一些在冬季容易发生或加重的疾病,在夏季给予针对性的治疗,提高机体的抗病能力,从而使冬季易发生或加重的病症减轻或消失,是中医学“天人合一”的整体观和“未病先防”的疾病预防观的具体运用。

常用的治疗方法包括穴位贴敷、针刺、艾灸、药物内服等,通过在夏季最热的阶段对人体进行药物或非药物治疗,从而达到防治冬季易发疾病的目的。

冬病夏治的适用范围。各种疼痛性疾病:颈肩酸痛、腰酸背痛、头痛等。呼吸系统疾病:哮喘、支气管炎、过敏性鼻炎等。风湿免疫性疾病:类风湿性关节炎、强直性脊柱炎等。消化系统疾病:慢性胃炎、慢性肠炎,或脾胃运化功

能不足者、食欲不振、消化不良者、湿浊不化类肥胖者。亚健康疾病:全身倦怠、怕寒,手脚冰凉、舌胖有齿痕、失眠、肠胃不适。失眠及神经衰弱等亚健康人群。建议患者经专业医生看诊后,依据个人体质选择适合治疗项目。

冬病夏治的时间。引伏7月5日-7月14日;初伏7月15日-7月24日;中伏7月25日-8月13日;末伏8月14日-8月23日;末伏加强8月24日-9月2日。

冬病夏治的注意事项。慎食寒凉肥甘滋腻之品,夏季炎热,往往易贪凉饮冷,若大量进食寒凉之品,则易致中阳受损,脾胃虚弱,甚至损及一身之阳气,影响治疗效果。

冬病夏治包含了中医丰富的理论基础和实践经验,建议在正规医院医生的指导下,根据个体的体质和病证的具体表现辨证施用。

(据光明网)