

# 降雪冰冻天 学会防灾避险

本报记者 魏 濂

运城气象12月20日16时32分升级发布持续低温黄色预警信号,预警区域:全市。受冷空气影响,过去72小时预警区域中的大部分地区出现平均气温或最低气温较常年同期偏低5℃以上的持续低温天气,预计未来48小时上述地区平均气温或最低气温持续偏低5℃以上。

近期,受冷暖空气共同影响,我市出现雨雪冰冻、大风寒潮天气,气温创历史同期极低温,给人们的生产、生活带来困难和不便。那么,面对冬季出现的极端自然天气灾害时,人们应该如何防范确保自身安全呢?市应急管理局地震和地质灾害救灾科科长裴琦,就降雪冰冻低温天气里如何做好防范准备、安全避险和自救等问题,进行了详细、具体地介绍,以提高广大群众自我防范、自我保护能力。



## 及时关注预警

“受冷空气影响,期间个人和单位一定要及时关注预报预警,以便针对性的提前做好防范,最大限度避免影响正常生活和生产安全。”裴琦介绍,目前,我市获得气象信息的主要渠道包括广播、电视、手机短信、气象部门的官方网站等。同时,社会公众还可以通过“天气通”“墨迹天气”等App获取当地的天气预报、灾害性天气预警信号、决策气象服务、天气实况等信息。

裴琦说,遇有灾害性天气,气象部门会通过上述渠道,向公众免费提供灾害性天气预警信号。目前,受不同渠道特点和公众使用习惯等的影响,各种渠道都有各自的优势,比如广播、电视适合留守在家的老人和儿童,农村预警广播可及时向广大农村群众发布预警信号和提示信息,手机App适合手机用户随时获取气象信息等,但大多数气象信息服务渠道属于被动型,需要公众主动、及时去获取、去关注。因此,在近期公众要结合这些渠道的特点和自己的使用习惯,灵活使用,及时获取权威气象信息。

裴琦说,遇到雨雪低温寒潮天气,会给生产、生活等造成不利影响,甚至造成人员伤亡和财产损失。单位和个人提早关注气象预警信息可针对行业领域特点制定防范措施,按照职责做好防御低温准备工作,防止极寒天气引发险情灾情。

## 做好安全防范

寒潮来袭,降雪冰冻低温等极端天气,给社会生产和公众生活带来影响,如何做好安全防范?

裴琦介绍,低温雨雪冰冻灾害天气里应从以下几方面做好安全防范。

保暖防寒防冻。注意添衣防寒,预防感冒、呼吸道等疾病,同时注意在室内取暖御寒时保持通风;尽量减少不必要的户外活动,如有外出适时增加衣服、穿好棉鞋棉袜、戴好手套帽子围巾;关注阳台窗外放置物品,户外门窗、棚架、空调外机等易被大风吹动的物品进

行检查,必要时应予以紧固处理;大雪天气,广告牌、临时建筑物、车棚、大树、电线杆等存在被压倒的危险,出行时注意远离;从高处掉落的冰凌、雪块的危险性较高,通过屋檐时要小心观察,或者绕道而行。

注意防滑跌倒。雪天穿鞋要讲究,路面容易结冰,不要穿皮鞋、硬塑料底鞋,最好穿保暖、防滑性好的鞋子或者抓地性较好的运动鞋,而且应尽量稳步前行;雨雪天的路面湿滑,稍不注意,容易摔倒;上下楼梯或台阶要格外小心,最好扶着扶手或其他固定物;看护叮嘱儿童在湿滑结冰的路面上禁止打闹;走路时不要把手插在衣服口袋里,以免不慎跌倒时不能及时作出反应,从而造成伤害。

行车慢刹车缓。冰雪路面车轮容易打滑,车辆在行驶过程中车速要慢,避免猛加速或猛刹车,油门要缓缓踏下或松开,制动以点刹为主,轻踩轻抬。尽量走有车辙的路线,不要轻易尝试走被冰雪覆盖、路况不明的路段。要保持车距,冰雪地面阻力很小,跟车距离太近很难在短距离内刹住车,容易造成追尾事故。如果路途正在下雪,视线会受阻,一定要提前给出汽车信号,确保周围车辆能有充足时间反应,自己也要注意观察前、后车辆的信号灯状态,及时保持安全车距。遇到弯道要慢转弯,尤其弯度较大的弯道时一定要提前减速,注意其他车辆的动向,特别是弯道会车时,要做到不抢行、不催促、有序慢行。如果能见度不高,或者雪正在下的时候就应该开启前、后雾灯,以便让别人能及时地发现。遇到打滑时,如出现侧滑,要把稳方向盘,方向盘要顺着打滑方向轻轻地转,待车辆回正后,再轻轻地踩刹车,直到整个情况完全控制住。

重视取暖安全。气温骤降,家庭取暖设备纷纷“上岗”,保证用火、用电、用气安全十分重要,谨防取暖引发火灾、电气事故和一氧化碳中毒等事故的发生。请选购安全合格的取暖产品,按照规范正确操作;大功率取暖设备应配备专用插座,避免超负荷用电;取暖设备应避开可燃物使用,出门时切记关闭电源;使用煤炉的家庭要保持室内通风,谨防使用煤炉导致的一氧化碳中毒。

## 掌握自救常识

这几天,朋友圈被大雪刷屏了。大雪过后,气温骤降,在户外未注意防寒保暖极易冻伤;路面结冰,大家出行一不小心就容易滑倒,严重者造成骨折。

裴琦介绍了在降雪冰冻低温天气遇到受伤情况,人们应该怎么自救以保障自身安全。

雪后四类人最易骨折。一是小孩,孩子在雪地里玩打雪仗,因奔跑过快而滑倒后出现不同程度摔伤;二是老人,老年人骨质变得疏松,稍有不慎就可能摔成骨折;三是穿高跟鞋的女性,穿高跟鞋在雪地上行走,鞋底极易打滑而摔倒;四是骑车的人,冰雪天气路面光滑,自行车、电动车和摩托车容易打滑摔倒,从而遭遇意外事故。

摔倒时如何减低伤害。顺势滑:双手收回或平伸,顺着力量向前滑,顺势向前滑。缩团滚:双手护住头部,缩团,顺着力量向前或向后、向左向右滚。用身体整个侧面来着地,增加受力面积,减轻摔伤的程度,尽量不要用手直接来支撑地面。

摔倒不急起摔伤不乱动。如果运气不好摔倒了,别急,先检查何处摔伤,一般雪后骨折多集中在脚踝骨、尾骨和腰椎。

自己摔倒不要急于起身,首先判断下有没有头晕或恶心的感觉,如果摔着头部,要在意识清醒的时候第一时间呼救。若发现腿部活动受限,可能是腿部骨折,这时不要动,不要强行起来,否则,容易造成二次伤害。若四肢能动但颈部有疼痛感,也不要马上起身。随意活动不但有可能加重骨折,还有损伤脊髓神经的风险。

别人摔倒不要盲目地扶别人,或者搬动伤者,以免造成二次伤害。

正确的做法是,在伤者周围设个标志,并拨打120,等待救援。如果不得已要移动伤者,要顺势慢慢平移,“一条线”移动,不要屈曲或大幅移动。如果是下肢骨折,可以找一个长的木板,放到大腿下面,木板长度最起码

要从脚跟到大腿;上肢骨折的话,可以用没受伤的手托着受伤的手。如果伤处比较痛,可以用冰块局部冷敷,但不要喷云南白药,它是活血化瘀的,也不要下意识揉伤处,这不仅会加重伤情,还可能会导致局部组织充血水肿,甚至错位。

先冷敷再热敷。摔伤后,很多人就会下意识揉伤处,觉得这样可以减轻疼痛,缓解伤情,摔伤后按摩不当不仅不利于伤处恢复,甚至还可能加重伤情,出现局部组织充血水肿。如果伤处出现红肿,说明有血管破裂,内部有出血,正确的做法是,先进行局部冷敷,起到收缩血管、止痛止血的作用。待24小时后,伤处消肿,再进行热敷,抹红花油或喷点气雾剂等,以活血化瘀。抹红花油的时候可以适当揉搓以促进吸收,但手法不要太重。

低温冻伤。冻伤是由于长时间处于极为寒冷的状态下,而引起的人体局部或全身性的损害。轻时会造成皮肤组织的红肿、局部血流不畅,并出现发痒、刺痛、麻木等感觉,重时可出现失温、皮肤发黑、血管坏死、感觉障碍,甚至终身残疾或危及生命。

“冻伤容易发生在手、脚、耳等暴露部位。”裴琦说,冻伤发生后,现场的急救也是至关重要的。

首先,必须迅速离开冷冻的环境,转移至一个温暖的地方,失去生命体征的患者需立即进行CPR(心肺复苏术)。其次,需用适度的温水帮助身体复温,比较推荐的温度是40度左右,即略高于机体核心温度3度到5度。如果手脚冻伤,可将手或脚浸泡在38度—40度的温水中,直到冻伤处皮肤的颜色恢复正常,也可将冻伤的手放在自己的腋下,让冻伤处慢慢恢复温暖;如果耳、鼻或脸部冻伤,可戴上手套或用棉垫、纱布垫轻轻捂在冻伤处,直到皮肤颜色恢复正常;不要用冰雪在冻伤处摩擦,这样会增加散热甚至造成局部损伤;也不要用火烤或将冻伤处放在过热的水中,这样会导致局部组织坏死,加重冻伤。

冻伤一般肿胀比较严重,且位于手脚等四肢末梢部位,需要抬高患肢,减轻肿胀。若处理及时,好转的迹象就是冻伤区域皮肤颜色转红,组织变软,知觉恢复。一般情况下,大部分的冻伤患者都能治愈,预后也比较理想,轻易不遗留瘢痕。



## 资讯

### 市中心医院开展无偿献血活动

本报讯(记者 魏 濂)12月19日,市中心医院组织开展“主题教育见行动·无偿献血我先行”无偿献血活动,近百名医护人员在门诊大厅挽袖献血,用实际行动践行主题教育。“这次献完血,我的献血总量就4000毫升了。”该院烧伤科主任于洪亮边献血边自豪地说道。上午8时30分,无偿献血活动准时开始,完成交班任务的医务人员及行政职能科室人员纷纷前来,在血站工作人员的指引下挽起袖子有序献血。

运城市中心医院在医院建设中,大力弘扬“志愿文化”和“温度文化”,无偿献血已成为医院文化建设的重要组成部分,每次无偿献血活动,都是干部率先垂范、职工踊跃参加。此次活动共94人参加献血,献血32600毫升。

### 万荣县王显乡卫生院召开院感知识培训会

本报讯 为了进一步加强医院感染管理力度,有效预防和控制医院感染,强化医护人员院感防控知识,规范落实院感各项规章制度和防控措施。近日,万荣县医疗集团王显乡卫生院组织召开第四季度医院感染知识的培训会议,该卫生院全体人员及各村卫生所人员参加了培训。

会上,该院医务人员为大家讲解了医务人员职业安全与个人防护知识、《医院隔离技术标准》,包括医务人员医院感染特点,感染性职业暴露的处置以及预防等内容。此次培训让大家进一步了解了职业暴露的定义与分类,掌握了感染性职业暴露的处置与预防措施,了解了医院隔离技术的新增术语,如三区双通道,熟知了应根据诊疗工作的要求选用不同的防护用品,充分认识到标准预防的重要性。

院感知识培训,全面提升了医务人员对院感工作重要性的认识,强化和巩固了医务人员职业暴露及防护知识,有力地促进了医院感染管理工作水平的提高,为全院医疗安全提供了有力保障。(万 通)

## 五步挑选羽绒服

按 将羽绒服铺平,轻轻按压然后让其自然恢复,看其是否很快回弹至原状。

如果回弹很快,说明羽绒服的蓬松度好,羽绒保温效果好;若回弹很慢,说明填充物质量欠佳;若根本无回弹性,填充物很可能不是羽绒。

摸 用手摸捏,感受其手感柔软程度,有无过大粗硬的长毛片、羽毛梗等。如手感柔软但有短小粗硬的羽毛梗则为粉碎毛,这种羽绒服穿着不舒适、保温效果差。

拍 猛力拍打羽绒服,看有无粉尘溢出。如有粉尘溢出为好产品;如有粉尘溢出,则为粉碎毛等劣劣填充物所制,不建议选购。

揉 用双手揉搓羽绒服,看是否有毛绒钻出。如有毛绒钻出,说明面料不防绒,穿着后容易飞出羽毛,一段时间后其保暖性更易下降。

闻 天然羽绒会有轻微鸭绒味道,在填充进羽绒服前,需要经过杀菌、洗涤、除味等多道工序。

用鼻子接近羽绒服深呼吸数次,再与一般布料对比一下,有无异味或臭味。无气味最佳,如有明显气味则不宜使用。

丁力进

## 四种鱼不要吃

未完全熟的鱼 吃了未经煮熟的鱼,可能会诱发寄生虫感染。烹调鱼时,请确保鱼肉完全煮熟。此外,不要把未煮熟的鱼和其他食物的盘子放在一起,避免交叉污染。

过度油炸的鱼 不少人爱吃的烤鱼,就属于过度油炸的鱼,虽然味道更诱人,但对健康可没有什么好处。首先,高温煎炸后的鱼肉会产生过量自由基,以及致癌物杂环胺、苯并芘。其次,鱼中的蛋白质、维生素、矿物质等在高温下会被破坏,严重影响营养物质的吸收。

腌制的咸鱼 在腌制过程中,亚硝酸盐能与腌制产品中蛋白质分解产物胺类反应形成亚硝胺,而亚硝胺是一种强致癌物。人体长期摄入亚硝酸盐,会使血管扩张,血红蛋白变性,增加致癌风险。推荐使用清蒸的方式对鱼进行料理,这样能最大限度地保留鱼肉的营养,还避免了高油、高盐。

生活环境差的野生鱼 野外环境下,塑料微粒、金属污染、农药污染等对鱼的影响都是无法把控、预测,甚至还可能会有一些有毒的菌、藻、寄生虫,因而不建议盲目食用。

薛庆鑫



## 健康科普

### 香菇——营养丰富冬补高手

中医认为,肾主藏精,肾中精气为生命之源。“肾者主蛰,封藏之本”,冬天补肾最合时宜。

根据中医五行学说理论,肾脏和黑色的五行属性都属于水,所以食用香菇等黑色食品,能够益肾强肾。从现代营养学的角度来说,冬天常吃香菇能带来多种好处。

◆有助补充维生素D 阳光照射是人体获得维生素D的主要来源,但在冬季,由于光照不足,衣服较厚等原因导致人体容易缺乏维生素D。香菇富含麦角甾醇,这种物质在阳光照射后能转变为维生素D。

◆有助预防便秘 冬天天气干燥,再加上活动量减少,很容易发生便秘,补足膳食纤维有助预防便秘。数据显示,鲜香菇膳食纤维含量为3.3克/100

克,远高于芹菜、白菜等蔬菜。

更难能可贵的是,香菇口感嫩滑细腻,不像其他高纤维食物那么令人难以下咽。

◆有助控制体重 因为吃太多高脂肪肉类,冬天很容易长胖。香菇的口感也和肉类似,但脂肪含量很低,仅为0.3%,非常适合爱吃肉又想控制体重的人。

尤其值得一提的是,香菇还富含拥有多种健康益处的植物化学物质——香菇多糖。《中国居民膳食指南(2022)》指出,香菇多糖等植物化学物质具有多种生理功能,比如抗氧化、抗炎、调节免疫力等,因此具有保护人体健康和预防心血管疾病、癌症等慢性疾病的作用。

林 红

### 养骨——年龄不同重点不同

20岁前 这个阶段是骨量增长的关键期,成年人90%以上的骨量是在青春期结束前积累的。脊柱侧弯是青春期最易出现的一种骨病,会表现出明显的脊柱和体态变形。此阶段要保证充足睡眠、营养和积极的体育锻炼,学习期间注意杜绝不良姿势。

20岁—40岁 骨骼生长发育达到顶峰时,要警惕由不良习惯导致的颈肩、腰腿类疾病。晒太阳、适度运动、注意补钙,是保持骨骼健康、维持峰值骨量的关键。

40岁—60岁 随着年龄增加,骨量开始逐渐丢失,骨骼也逐渐变脆,可能发生骨质疏松,甚至出现

骨折。尤其女性绝经后,会出现骨量迅速丢失的情况,进入骨质疏松高发期。40岁后除了继续注意骨骼的保健、养成良好生活习惯,还需重视筛查骨质疏松,定期体检。

60岁后 我国60岁以上人群骨质疏松症患病率明显增高,女性尤为突出。此外,由于骨骼的退行性改变,跌倒成为老年人“头号杀手”。

老年人要注意预防跌倒,避免高冲击性(高处跳跃、碰撞)、过度旋转(转腰)、仰卧起坐等动作,运动中有明显疼痛或不适,应及时终止和就医。

任琳贤

## 老年生活

### 加强适老型体育事业建设

袁建顺 白军红

日前,为了创新思路,拓宽视野,学习借鉴先进老年人体育工作经验,进一步提升运城市老年体育协会工作水平,促进老年体育事业健康发展,我市老年体育协会组织人员,赴老年体育协会先进市杭州市学习考察。通过实地参观、交流学习,大家感受至深,很受启发,并针对我市老年体育发展相比沿海发达地区,还有较大提升空间,大家纷纷建议借他山之石,从以下几方面促进我市老年人体育工作创新发展、健康发展,更上一层楼。

健全完善组织网络,推动老年人体育事业高质量发展。

老年人是党和国家的宝贵财富,老年人的健康状况是社会文明进步的重要标志。要提高政治站位,认真贯彻落实习近平总书记关于体育工作和老龄工作的重要论述重要指示,充分认识加强老年体育工作,事关老年人的健康幸福,事关社会的和谐稳定,高度重视,有序推进。要切实加强对老年体育事业的领导,各级老体协要建立健全老年人体育组织网络,配齐配强专(兼)职人员,提升素质强化服务。要强化老年体协制度体系建设,制定完善学习、工作、会议、财务及印章管理、档案管理和监事制度,规范行为准则,提高办事效

率,促进工作有序开展。

保障递增经费投入,保证老年人体育事业持续健康发展。

要积极主动争取各级领导和有关部门的重视支持,将老年体育经费列入同级政府财政预算,并随着经济社会的不断发展逐年增加;要落实国家文件要求的群众体育相关经费规定,人均经费力争不低于最低标准;要协调有关部门加大体育彩票公益金地方全民健身使用费用用于老年人体育事业,且随着总量的增加而增加。要利用老年体育协会人员熟悉体育工作的优势,争取政府购买承接体育赛事活动,以弥补老年体育经费不足的问题。

加快场地设施建设,促进老年人开展体育健身活动。

阵地建设是关联老年体育工作的重要基础。各级老体协要主动争取当地党委政府的重视支持,力争安排一些老年体育设施建设项目,或在建设公共体育设施时设计适合老年人健身的元素功能;要加强与体育、民政等部门的联系,争取为老年人提供条件好又方便的办公地和新老性活动场所,安装新设施、配备新器材、开辟新项目。要提高老年体育活动的场次和频率,坚持经常举行适老性、好操作、易普及且就近方便的体育活动,广泛吸纳老年人参与,提升受众面。