



码上看报



码上订报

这份防汛小知识 请您查收

持续性强降水过程,容易引发严重的洪涝灾害,你知道汛期有哪些应对措施吗?

一、易受水灾侵害的居民日常防范措施有哪些? 养成关注天气预报的科学生活习惯,随时掌握天气变化,做好家庭防护准备;密切关注汛期的洪水情报,服从防汛指挥部门的统一安排,及时避难;地处低洼地的居民要准备沙袋、挡水板等物品,或砌好防水门槛,设置挡水坝,以防止洪水进屋;家中常备可以安全逃生的物品,汛期到来前检查是否可以随时使用。

二、洪水将要来临时,做哪些物资准备? 随时收听、了解各种相关信息;饮用水、罐装果汁和保质期长的食品,并捆扎密封,以防发霉变质;保暖用的衣物及治疗感冒、痢疾、皮肤感染的药品;通讯联络的物品,如手电筒、蜡烛、打火机等。颜色鲜艳的衣物及旗帜、哨子等,以防不测时当作信号。

三、洪水来临时,哪些地方是危险地带? 河床、水库及渠道、涵洞;行洪区、围垦区;危房中、危房上、危墙下;电线杆、高压线塔下。

四、怎样防止洪水涌入室内? 房屋的门槛门窗是进水部位。用沙袋、土袋在门槛和窗户处筑起防线;用胶带纸密封所有的门窗缝隙;老鼠洞穴、排水洞等一切可能进水的地方都要堵死。

五、暴雨时为什么不要在马路两侧行走? 因低洼的地形,马路两侧是最易存水的地方,在积水中不易辨别情况;两侧埋有下水管线及其他管道,当窞井的盖子丢失时,一旦贸然踏入,就会伤及自身;马路中央积水中可能存在其他危险,如遇漩涡应绕行,



否则会落入窞井中。

六、驾车时遭遇洪水怎么办? 在水中要非常小心地驾驶,观察道路情况;如果在洪水中出现熄火现象,应立即弃车。在不断上涨的洪水中,试图驱动一辆抛锚的车,是十分危险的;不要企图穿越被洪水淹没的公路,这样做的结果往往会被上涨的洪水困住。

七、洪水来袭时,来不及转移怎么办? 向高处转移。如在基础牢固的房顶搭建临时帐篷;身处危房时,要迅速撤离,寻找安全坚固处所,避免落入水中;除非在水可能冲垮建筑物或水面没过屋顶被迫撤离,否则呆着别动,等水停止上涨再逃离;扎制木排等逃生用品。利用通讯设施联系救援。可利用眼镜片、镜子在阳光照射下的反光发出求救信号;夜晚利用手电筒及火光发出求救信号;当发现救援人员时,应及时挥动鲜艳的衣物、红领巾等物品,发出救援信号。

八、被洪水围困在建筑物上怎么办? 被困时,要注意房屋是否有经过洪水浸泡而坍塌的可能。如可能坍塌,马上向安全处转移;保管好通讯工具,及时与救援部门联系,以取得帮助;利用燃火、放烟、呼喊及挥动鲜艳衣物等求救方法,以便让搜救人员发现,得到援。(据吉林发布)

链接:

汛期怎样保证饮食安全?

近期,我国多地遭遇持续强降雨天气,尤其是入伏之后,高温、高湿条件下的饮食安全值得特别关注,现做以下提示。

保证食品原料安全和加工用水卫生。 洪涝灾害可能导致食品供应链各个环节受到不同程度影响。为此,食品生产加工经营者和消费者务必注意:不要用被洪水淹没、浸泡或已经发霉变质的谷物或其他食物原料加工、生产、制作食品。不出售、不购买、不食用被洪水或雨水浸泡的预包装加工食品。不直接饮用未经任何处理的地表水、雨水、洪水。不用洪水洗餐具和冲洗食物。不随意捡拾洪灾水域漂浮物,或洪水冲刷地面

后留下的动物尸体或野生植物,包括野菜和野果等。

食物要烧熟煮透并合理储存。 汛期高温、高湿,尽量不要一次采购和储存大量食材,避免长时间储存造成食物腐烂变质。食物要烧熟煮透,生熟分开存放,少吃冷荤类菜肴,不吃生的动物性食品。洪涝期间,食物不易保存,特别是受灾群众聚集地或参与救灾人员的食堂,要按需加工食物。尽量不要食用剩饭剩菜。如不可避免剩饭剩菜,应及时分类冷藏保存,再次食用时务必彻底加热。(据《中国市场监管报》)

进入三伏天,全年最热的时候也到了。“三伏贴”人人都能贴吗?三伏天晒背真的管用吗?这些你以为的养生妙招,可能在帮你“养病”。

这5个养生“坑”千万别踩

“三伏贴”并非“万能贴”。医生介绍,“三伏贴”对冬季常发的感冒、气管炎、咳嗽、慢阻肺、哮喘等,可以起到冬病夏治的作用,但“三伏贴”并非“万能贴”,这些人群不适合。肺炎及多种感染性疾病急性发热期不适宜“三伏贴”治疗;有严重心肺功能疾病患者、对药物过敏者、皮肤有破损者、疾病发作期(如发烧、正在咳嗽等)患者不宜进行贴敷治疗;2岁以下孩子由于皮肤娇嫩,贴敷容易引起感染,也不宜进行这项治疗。

医生提醒,“三伏贴”并不是贴敷越久越好,贴敷时间一般成人6小时,儿童2-4小时,可根据个体差异适当调整。

不是人人都适合晒背。 三伏天晒背与“三伏贴”原理相似,都是通过刺激经络穴位,达到补阳气、增强免疫力的作用,但这两类人群应当避免晒背,一是对紫外线过敏的人群;二是阳气偏盛或阴虚阳亢的人群。这类人往往容易上火,咽喉肿痛、大便秘结等,晒背可能会加剧不适症状。此外,有基础病的人群,尤其是患有高血压、冠心病等疾病的人群,以及孕妇、幼儿正常晒太阳即可,不用刻意晒背。

这三类人不适合“夏吃姜”。 俗话说“冬吃萝卜夏吃姜”。“三伏”期间,生姜成为了很多人的养生美食,吃生姜可以起到增进食欲、祛寒暖身、消毒杀菌等作用,好处多多。

医生提醒,“夏吃姜”并不适合所有人,阴虚体质者、内热较重者、暑热感冒或风热感冒者要慎食。

并非出汗越多越祛湿。 俗话说“冬练三九,夏练三伏”,三伏天适合剧烈运动吗?出汗越多,祛湿减肥的效果越好?出汗过多会耗伤人体阳气和津液,对身体造成伤害。专家提醒,夏季运动要避开高温时段,最好选择气温较低的时候,在阴凉的地方进行运动,运动方式以走路、八段锦、打太极拳、瑜伽等轻量运动为主,只要适当出汗就可以了。

绿豆汤不能当水喝。 三伏天,适当喝绿豆汤可以清热消暑,但长期大量饮用容易伤脾胃,正确的饮用方式为避开空腹状态,一周喝1-2次,每次一碗,脾胃较差者以及高血压、高血糖等慢性病患者,应当尽量少喝绿豆汤。

做好6件事,夏天更健康

养气:西洋参能补气养阴、清热生津,出汗过多者和易疲惫、心慌的人群,可以用西洋参泡水喝。

养心:可以多吃一些红色食物,如西红柿,来预防心脏病、动脉硬化。想要获取更多番茄红素,做熟了再吃更好。

健脾祛湿:夏天肚子胀、消化不良、吃饭没胃口时,可以饮用陈皮茶来健脾祛湿。但胃酸过多、气虚、燥咳人群不宜饮用。

解暑:可以一周喝1-2次西瓜翠衣绿豆汤来解暑祛湿,但脾胃虚寒、肾虚者不宜饮用。

清火:取20根莲子心搭配适量绿茶,用开水冲泡后饮用,起到清心火的作用,但脾胃虚寒者不宜饮用。

安眠:可以食用酸枣仁粥来滋阴养血、安神,但实邪郁火或大便易溏稀者不宜食用。(据央视新闻)

三伏天,这些看似养生行为
其实可能伤身