

夏季高温 这四类物品千万别放在车里

多地连日来持续高温,在炎热天气行车,如何在科学避暑降温的同时,保障行车安全?这些安全知识请查收。

高温下当心“防暑神器”安全隐患

您是否为了给车内快速降温,选择喷洒大量清凉喷雾?注意了!这样使用“防暑神器”,存在很大的安全隐患,为此消防员进行的模拟实验。消防员在透明盒子内,喷洒大量清凉喷雾后,丢入明火,整个盒子立即被火焰包围。

消防部门提醒,网红清凉喷雾、防晒喷雾等“防暑神器”,还有花露水、香水等,都含有一定的易燃成分。车内或者人体,过量

喷洒、喷涂使用,一旦遇到明火就会燃烧!

暴晒下这四类物品不要放车内

高温暴晒下,一些车内放置的物品,也可能存在安全隐患变成“危险品”。

烈日下,消防部门用热成像仪在车内测温,轿车车内温度很快升至60℃,而暴晒下仪表台的温度,竟高达80多℃!

消防部门提醒,夏季车主应尽量减少车辆暴晒时间,同时不要将以下4类物品放在车内。

- 1.打火机、防晒喷雾、碳酸饮料等带压力物品,受热易膨胀;
- 2.花露水、酒精等,挥发会产生易燃

气体;

3.老花镜、瓶装水等有凸透镜效果物品,聚光发热易引燃车内可燃物;

4.充电宝、手机等电子产品,高温下电池易发生鼓包,有爆炸危险。

路面气温高 轮胎情况不容忽视

随着路面气温升高,汽车轮胎胎压等问题时常发生,行车要记得关注轮胎情况。行车时应尽量减少紧急刹车,以免加剧胎面磨损。此外,胎压不标准,也会导致轮胎过度磨损,造成爆胎。

交警介绍,胎压过高会导致轮胎爆胎。有的车主会选择将胎压降低,但是胎压太

低也会导致轮胎爆胎。

因为当胎压过低时,轮胎的侧壁会产生弯曲。汽车的重量会使轮胎,在不断的摩擦中折断并爆裂。

夏天在高速公路行驶几小时后,应注意停车,让车在路边阴凉处“休息”,以便轮胎能够降温。不过,切忌直接往轮胎上洒水降温,以免导致轮胎产生裂纹、缩短使用寿命。

科普之窗
主办:绛县科学技术协会

七月炎夏当头,各地将面临持续高温高湿天气,各类细菌、病毒、蚊虫滋生,易引发各类疾病传播。基本公共卫生服务项目宣传平台提醒广大市民:要注意防范新型冠状病毒感染、手足口病、蝉传疾病、疟疾、食源性疾病和高温中暑的发生。暑假来临,孩子的假期安全也应多加关注。

新型冠状病毒感染

目前,新冠疫情处于低水平流行的态势,既往未感染或上次感染时间超过6个月的人群感染风险相对较高。若出现发热、咳嗽等呼吸道症状,应减少与他人接触,可进行抗原自测或核酸检测,根据病情及时就医。

防控措施:1.坚持做好个人防护,保持勤通风、勤洗手等良好卫生习惯。

2.保持健康生活方式,规律作息,合理膳食,多喝水,适量运动,调整心态,提高免疫力。

3.注重咳嗽礼仪,咳嗽或打喷嚏时遮掩口鼻,与出现呼吸道症状者保持距离。

4.及时完成新冠疫苗的基础免疫和加强免疫。如果在此前疫情中未感染,但尚未完成既定免疫程序,则需要继续完成后续剂次的疫苗接种。如果在此前疫情中已感染,但在感染前尚未完成基础免疫,则需要再感染3个月后再接种1剂次疫苗。

肠道传染病

感染性腹泻是由细菌、病毒、寄生虫等病原微生物引起的以腹泻为主要症状的常见肠道传染病。

病从口入,感染性腹泻大多由于不良的饮食习惯,摄入不洁的饮食(如凉菜、变质的虾、蟹等)和水,导致细菌和病毒感染。

肠道传染病主要表现为腹泻、恶心、呕吐、腹痛、食欲不振等,是人们生活中常见的症状,迁延不愈可能会引起营养不良、贫血、身体抵抗力下降,严重的可以导致脱水,个别病例甚至危及生命。

防控措施:1.注意饮用水卫生 高温可杀灭致病微生物,饮用水需煮沸后再饮用。

2.讲究食品卫生

★食物要生熟分开,避免交叉污染。

★吃剩的食物应及时存放在冰箱内,且储存时间不宜过长。冰箱低温只能延缓细菌生长,并不能灭菌,因此食物需要热透后再食用。

★尽量少食用容易携带致病菌的食物,如螺蛳、贝壳、螃蟹等水产品,尤其注意不要在流动路边摊吃海鲜,不要生吃、半生吃水产品。

★各种酱制品或熟肉制品在进食前,应重新加热。

3.培养良好的饮食卫生习惯

★注意手卫生,平时勤洗手,饭前、便后要把手洗净。

★不暴饮暴食,不吃腐败、变质的食物,生食食物一定要洗净,尽量减少生冷食品的摄入。

7月份健康提示

★对于养宠物的家庭,一定要搞好宠物的卫生,同时要告诫孩子不要一边吃东西一边喂宠物。

4.尽量减少与肠道传染病患者的接触 患者用过的餐具、水杯、便器、卧具等注意清洗消毒,避免疾病的传播。

5.调节饮食结构平衡膳食 合理营养,提高机体免疫力。加强身体锻炼,增强抵御疾病的能力,注意劳逸结合。根据气候变化,及时增减衣服,避免着凉感冒。

6.衣服、用具勤洗勤换 注意居室通风,保持室内空气清新。

手足口病

手足口病是由肠道病毒引起的手足常见传染病,好发于5岁以内儿童,以手足臀口处斑丘疹、疱疹为主要特点,多伴有发热,大部分是低热。每年4-7月为夏季发病高峰。该病主要传播方式是接触传播,也可通过呼吸道传播。

防控措施:1.养成勤洗手的好习惯,在饭前便后、外出游玩回家后要及时用肥皂洗手。

2.定期清洁和消毒孩子常接触的如餐具、玩具等物品。

3.避免与患病儿童直接接触、玩耍等,手足口病流行期间家长要尽量避免带孩子去人群密集的公共场所。

4.儿童出现发热、出疹等症状时,要及时带孩子去附近医院就诊,避免外出和接触其他儿童。

5.建议6月龄以上的婴幼儿尽早接种疫苗,以便尽早发挥疫苗保护作用,降低重症风险。

蝉传疾病

蝉传疾病是由蝉叮咬传播的一类疾病,如蝉传出血热、斑疹伤寒、发热伴血小板减少综合征等。主要通过蚊虫叮咬、直接接触病人血液或分泌物等体液感染。流行季节为每年的4-10月,其中6-8月为高发季。在丘陵、山区及森林等区域生活的居民,以及去这些地区户外活动的旅游者感染风险较高。

防控措施:1.野外劳作或活动时,避免在草地、树林等环境中长时间坐卧。

2.穿浅色、光滑衣服,扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里,裸露的皮肤涂抹驱避剂。

3.户外活动、劳作后尽快洗澡更换个人衣物,检查身体有无蝉虫叮咬。

4.生活在丘陵、山地、森林等地区居民,应当注意家居环境中游离蝉和饲养家畜身上附着蝉的清理和杀灭工作。

疟疾

疟疾是经按蚊叮咬或输入带疟原虫者的血液而感染疟原虫所引起的传染性寄生虫病,危害最大的是恶性疟原虫和间日疟原虫。通常在人受到感染的蚊虫叮咬后

10-15天出现症状,最初症状(发热、头痛和寒颤)可能较轻,之后出现间歇性发冷、发热、出汗等典型疟疾症状。恶性疟,若不及时治疗会发展成重症病例,出现脑损害、严重的肝肾损害、肺水肿、休克、溶血等并发症危及生命。暑期到境外旅行,务必注意防范疟疾。

防控措施:1.流行地区预防:做好防蚊灭蚊措施,防止被蚊虫叮咬。居住场所要使用纱门、纱窗、蚊帐等防蚊设施,室内喷洒菊酯类杀虫剂进行灭蚊,野外工作时穿长袖长裤。在当地如果出现发冷、发热、出汗等不适症状应及时就医。

回国后注意事项:有疟疾流行地区旅行史的人员在入境前如果具有发冷、发热、出汗等临床症状,应提前申报,配合海关检疫人员进行相关检验。回国后如果出现疟疾症状,应及时就医,主动告知旅行史。

流行性乙型脑炎

流行性乙型脑炎(简称乙脑)是由乙脑病毒引起的急性传染病,通过蚊虫(主要是三带喙库蚊)叮咬传播,猪(尤其是仔猪)是乙脑最重要的传染源。

人对乙脑病毒普遍易感,被携带有乙脑病毒的蚊虫叮咬后大部分人不会出现明显的不适症状,呈现隐性感染,且能获得免疫力;但当人体免疫力比较低,感染的乙脑病毒数量大、毒力强的时候,病毒就可侵犯中枢神经系统,引起脑实质病变,出现高热、意识障碍、抽搐、呼吸衰竭等症,严重者会导致死亡。

防控措施:1.接种乙脑疫苗 目前尚无特效的抗乙脑病毒治疗药物,乙脑患者临床症状重,治疗经济负担高,因此接种乙脑疫苗是最经济、最有效的手段。我国免费为儿童接种乙脑疫苗,成人可自费接种非免疫规划乙脑疫苗。目前有乙脑减毒活疫苗和乙脑灭活疫苗两种可供选择。

2.防虫灭蚊不放松 日常要保持居住环境干净整洁,重点清扫卫生死角、积水,疏通下水道,喷洒消毒杀虫药,减少蚊虫孳生。农村地区要重点消灭牲畜棚(特别是猪圈)的蚊虫。个人防止蚊虫叮咬可使用蚊帐、驱蚊剂等。

防溺水

夏季是溺水的高发季节,致死率高。尤其是青少年儿童是防溺水的重点人群。

防控措施:1.加强看护 加强看护和教育,避免儿童接近危险水域,预防溺水。儿童游泳时,要有有救护能力的成人带领或有组织的进行,不要单独下水。对于低龄儿童,家长要重点看护,不能将儿童单独留在卫生间、浴室、开放的水源边,家中的储水容器要及时排空或加盖。

2.选择正规的游泳场所 游泳的场所,最好是管理规范的游泳池,不提倡在天然水域游泳,下雨时不宜在室外游泳。

3.游泳时要注意 下水前,应认真做好准备活动,以免下水后发生肌肉痉挛等问题。

水中活动时,要避免打闹、跳水等危险行为,如有不适应立即呼救。

防菌蘑菇中毒

毒蘑菇又称毒蕈或毒菌。据不完全统计,大连地区的野生蘑菇约有50多种有毒,其中白毒伞、鳞柄白毒伞、不老星和鹿花菌等4种有毒。

蘑菇一年四季均可生长,以6月至9月最多,特别是雨后。

防控措施:1、不采摘不食用野生蘑菇或来源不明的蘑菇。

2、不从路边摊贩处购买蘑菇。对于市场上售卖的野生蘑菇,尤其是没吃过或不认识的野生蘑菇不能放松警惕。

3、集体聚餐、餐饮服务、民俗旅游等尽量不要加工食用野生蘑菇。

4、不轻信民间或网传的一些没有科学依据的毒蘑菇鉴别方法。

发生蘑菇中毒时如何自救?

1.催吐:在中毒者神志清楚的情况下尽快催吐。可用手指抠咽喉部或用器压迫舌根部即可引起呕吐。可反复多次,尽量把胃内食物呕吐出来,以减少毒素吸收。

2.立即就医:中毒后立刻到正规医院救治,最好携带剩剩蘑菇样品,以备鉴定蘑菇的种类,确定有效的治疗措施和判断预后。部分蘑菇中毒人员出现呕吐、拉肚子等症状之后会处于临床症状缓解的“假愈期”,特别提醒市民切勿不能麻痹大意而发生因未及时治疗引发的悲剧。

高温中暑

中暑是指高温环境下,由于热平衡和/或水电解质紊乱等而引起的一种以中枢神经系统、心血管或循环系统功能障碍为主要表现的急性疾病。

防控措施:1、合理补充水和无机盐。高温天气注意少量多次饮水,也可以喝一些绿豆汤和淡盐水,水性饮料和高糖分饮料会让人失去更多水分,在高温时不宜饮用。同时,避免饮用过凉冰冻饮品,以免造成胃部痉挛。

2、加强体育锻炼,保持充足的睡眠,注意休息劳逸结合。

3、尽量避免高温天气下室外活动,实在需要外出,做好防护措施,避免阳光直射。不要将儿童、老人及宠物独自留在关闭的汽车中。

4、户外工作人员,应严格遵守高温作业规程,根据气温预报,调整好作业时间。在户外作业时一定要采取必要的防护措施,比如戴遮阳帽,穿宽松的衣服,随身携带一些防暑降温的药品(如清凉油等)。

5、若发生中暑症状应及时拨打120,前往就近医疗点就医。

·健康你我他·

