

面对寒潮预警 老年人 慢性基础性疾病人群 户外作业人员该怎么做

老年人

寒潮蓝色预警

- 不宜长时间外出;不宜开展户外活动或在室外停留坐卧。
- 外出时,宜选择在一天中较温暖的时段,尽量避开早晚气温较低时段。
- 外出时,注意防寒保暖,尤其是头部和胸腹部。
- 使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。
- 独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。



寒潮黄色、橙色、红色预警

- 不宜外出。外出时宜有人陪伴。
- 外出时,特别注意头部和胸腹部的保暖,需穿着防寒衣物。



- 使用手杖、轮椅等助行器的老年人注意设备的防滑。
- 独居老人注意与家人、朋友或社区工作人员保持联系。

慢性基础性疾病人群

寒潮蓝色预警

- 不宜长时间外出。
- 不宜开展剧烈的户外活动或在室外停留坐卧。
- 外出时,宜选择在一天中较温暖的时段,尽量避开早晚气温较低时段。
- 外出时,注意防寒保暖,尤其是头部和胸腹部的保暖。



- 外出时,出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。

- 提前储备一定量的常用药,服药需遵医嘱。



寒潮黄色、橙色、红色预警

- 不宜外出。
- 确需外出时,特别注意头部和胸腹部的保暖。



- 外出时,出现胸闷、胸痛、心悸、头晕、冷汗等症状应立即休息,服用急救药物,如果持续不能缓解,应立即拨打急救电话,并尽快进入温暖场所。

- 提前储备一定量的常用药,服药需遵医嘱。



户外作业人员

寒潮蓝色预警

- 户外作业时,注意防寒保暖,避免长时间暴露在寒风中。
- 了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。
- 夜间作业应保证良好的照明。



寒潮黄色预警

- 合理安排户外作业时间;尽量选择一天中较温暖的时段作业,避开早晚气温较低时段。
- 户外作业时,穿戴防寒工作服,并避免潮湿,衣物潮湿时,及时更换潮湿衣物。



- 了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。
- 夜间作业应保证良好的照明。



寒潮黄色预警

- 尽量减少户外作业时间。
- 户外作业时,宜使用便携式取暖物品,穿戴防寒工作服,并避免潮湿。衣物潮湿时,及时更换潮湿衣物。



- 了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。
- 夜间作业应保证良好的照明。



寒潮红色预警

- 尽量避免长时间户外作业。
- 确需长时间户外作业时,宜使用便携式取暖物品,穿戴防寒工作服,并避免潮湿,衣物潮湿时,及时更换潮湿衣物。



- 了解周围的救援设施和联系方式,如出现紧急情况及时寻求帮助,并停止作业,尽快进入温暖场所。
- 夜间作业应保证良好的照明。



·健康你我他·

绛县疾控中心 宣

这三类食物吃太多 糖尿病风险增加

精白米面吃太多 糖尿病风险增加

美国塔夫茨大学研究团队对全球184个国家的饮食与2型糖尿病流行病学数据进行了剖析。该研究显示,2018年,1410多万例2型糖尿病病例是由不良饮食导致的,占全球新增确诊病例的70%以上。

碳水化合物质量差是2型糖尿病的主要致病因素。其中,造成2型糖尿病疾病负担的最主要饮食因素是全谷物摄入不足(占26.1%),其次是精制大米和小麦摄入过多(占24.6%)。

建议大家别两天吃白花花的大米饭、白面条,要适当增加全谷物、薯类和杂豆类。如果食堂或外卖不提供杂粮饭,可以自己在家焖一锅,分份儿密封冷冻一周的食用量。

高盐食品吃太多 糖尿病风险增加

不久前,美国杜兰大学发表的一项研究表明,吃盐过多增加2型糖尿病风险。这项研究纳入了英国生物银行中的402982位成人,中位随访11.8年,期间有13120人患2型糖尿病。

研究发现,与那些从不或很少在食物中添加盐的人相比,偶尔、总是和一直添加盐的人分别增加11%、18%和28%的2型糖尿病风险。

对策 过多的盐会抑制胰岛素的分泌,

影响胰岛素的降糖能力。为预防糖尿病,口味一定不能太重,轻体力活动的一般成人每天摄入的盐不超过5克,不到一啤酒瓶盖,大约相当于2000毫克钠。

加工肉制品吃太多 糖尿病风险增加

华中科技大学同济医学院的研究人员汇总分析了7项前瞻性队列数据,涉及570296名研究对象。结果发现,未加工红肉与糖尿病风险之间呈U型关系,每天约40克时糖尿病风险最低,大量食用红肉增加糖尿病风险。

而且,对于东亚人,吃加工肉会使糖尿病风险增加12%。不吃加工红肉以及少吃未加工红肉,有助预防糖尿病。在西方人群中,每天食用50克加工肉制品会增加51%的2型糖尿病发病风险。

对策 加工肉制品是指经过腌渍、烟熏、发酵及其他用于增强口味或防腐处理方式制成的肉制品,如火腿、培根、香肠、熏肉、牛肉干等。

健康成人偶尔少量吃一些问题不大,一定不要长期或大量吃。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会



机关档案管理规定

第六节 利用与开发

第四十六条 机关应当积极开展档案利用工作,建立健全档案利用制度,根据档案的密级、内容和利用方式,规定不同的利用权限、范围和审批手续。机关保管的档案对外提供利用的,需经本单位负责人批准。

利用档案应当履行查阅手续,进行档案查阅登记和利用效果反馈记录。档案工作人员应当对利用活动及时跟踪和监督。

第四十七条 机关应当按照《中华人民共和国政府信息公开条例》等有关规定,及时向同级国家综合档案馆提供主动公开的政府信息文件资料。

第四十八条 机关应当积极推进档案信息开发工作,采取编制全宗介绍、组织沿革、大事记、基础数字汇编、专题文件汇集,以及举办陈列展览、拍摄专题片等多种形式,发挥档案价值。

全宗介绍、组织沿革等应当纳入全宗

卷管理。

第四十九条 机关应当积极采用数据分析、文本挖掘等新方法,扩展档案开发的力度和深度。

第七节 统计与移交

第五十条 机关应当建立完善统计工作,对所保管档案情况、档案年度出入库情况、档案设施设备情况、档案利用情况、档案移交进馆情况、档案鉴定销毁情况、档案信息化情况、档案工作人员情况、档案业务社会化服务等情况定期统计并建立完备的台账。

统计结果应当真实、准确、完整,支持以可视化方式显示,便于统计分析。

第五十一条 机关应当编制档案工作情况统计年报,汇总分析当年档案工作情况形成年度报告,报送同级档案行政管理部门、上级档案部门。

机关应当加强对档案工作变化情况的分析,为决策提供参考。

绛县档案馆 宣

遗失声明

※不慎将绛县郝庄乡春宝电子商务服务部营业执照正、副本丢失,统一社会信用代码为:92140826MA7YK6831L,现声明作废。