



N海都记者 林宝珍

三伏天来了,警惕热射病!

高温下出现大汗、口渴、头晕、胸闷等症状,要及时降温、补水、就医

三种环境属于高温作业

近日,国家卫生健康委和国家疾控局联合发文——《关于做好2023年用人单位防暑降温工作的通知》,要求加强高温作业及高温天气作业劳动保护,有效防

范职业性中暑事件的发生,切实保障劳动者身心健康和生命安全。

据介绍,按照气象条件的特点,高温作业分为三种类型:
高温、强热辐射作业:

如冶金工业的炼焦、炼铁、轧钢等车间;机械制造工业的铸造、锻造、热处理等车间;搪瓷、玻璃、砖瓦等工业的窑炉车间;火力发电厂和锅炉房等。

高温高湿作业:如印染、缫丝、造纸等工业;深井煤矿等。

夏季露天作业:夏季在农田劳动、建筑、搬运等露天作业。

出现三种情况为重症中暑

在高温环境下,如果出现大汗、口渴、头晕、胸闷、恶心、四肢无力及发麻等情况,就要考虑中暑的可能。根据严重程度分为轻症中暑和重症中暑。其中重症中暑又分为热痉挛、热衰竭、热射病三种类型,重症

中暑可导致死亡。

热痉挛:由于大量出汗、失水失盐,人体发生电解质紊乱,引起肌肉痉挛。好发于四肢肌肉,常呈对称性,时而发作,时而缓解。患者意识清醒,体温一般正常。

热衰竭:起病迅速,主要表现为头晕、头痛、多汗、口渴、恶心、呕吐,继而皮肤湿冷、血压下降、心律紊乱、轻度脱水,体温稍高或正常。

热射病:因高温引起的体温调节中枢功能障碍而产生高热,体温可高达40℃

以上,早期大量出汗,继而“无汗”,伴有不同程度的意识障碍。病死率可达80%。

除此之外,长期的高温作业易导致中枢神经抑制注意力降低、血压升高甚至高血压、胃肠道疾病、肾功能不全等。



发生中暑怎么处理?

迅速远离高温环境。将病人扶到附近阴凉通风处或空调房间,解开衣服散热。将降温用品放在颈部、腋窝和腹股沟进行降温。

及时补充水分。若病人意识清醒,可补充适量淡盐水。若已昏迷,切勿强行喂水,以免引起气道梗阻或呕吐窒息。

迅速降温。在腋窝、头部、腹股沟大动脉处用冰袋或冰块进行局部降

温;还可医用酒精、温水反复擦拭全身,适度吹风散热。当病人体温降至38℃以下时,可停止强制性降温方法。

专家还提醒,室内持续闷热,年老体弱者也可能发生中暑,因此在气温较高时,要适当使用降温设备降低环境温度。还要及时饮水,少食多餐,体温异常时使用降温用品进行物理降温,外出时随身携带解暑药品。

“神兽”出笼 家长暑期带娃遇难题

大中午出门、“宅”家玩手机……专家支招,低年龄段的孩子,要多陪伴,而高年级的孩子则需要一个合理的暑期规划

N海都记者 罗丹凌 实习生 何丹莹

“我家娃精力无限,总想着往外跑”“我儿子在家里成天玩电子设备,作业也不爱写”……不知不觉,暑假已过了一个多星期,“神兽”们天天呆在家里,让不少家长感到“鸭梨山大”。

暑期两个月,家长和孩子如何做到“相看两不厌”?如何让“神兽”们的假期过得既丰富又充实?记者采访了福建师范大学教师教育学院教授、博士生导师杨启光,为大伙儿支招。

困扰一:孩子不爱看书,总爱玩手机

怕孩子沉迷手机,一直是不少家长的困扰。福州市民邱女士就是如此。

邱女士说,今年,她家小孩准备小升初,这个暑假,邱女士专门买了一套书籍,希望孩子能在假期里把书看完。谁知,孩子不仅不怎么

看书,还总“抱”着电子设备。

“我告诉孩子,要看完书才能玩手机,可她却经常磨蹭不完成任务,老想着要玩手机。”邱女士说,她也明白教育孩子不能只靠责骂,“有没有什么办法能让孩子戒掉玩手机的‘瘾’呢?”

困扰二:在家待不住,出去玩又怕中暑

近期,福州气温高得吓人,哪怕只是下楼倒个垃圾,回来也可能满身汗。气象部门也多次发布高温预警,提醒广大市民注意防暑降温。

防暑,宅在家是个不错的选择。可有的“神兽”总哭闹着要出门玩,这让家长苦不堪言。这不,家住鼓楼区的刘依姆

每天都要和自己的孙子斗智斗勇。

“每天午饭后,我家孙子就吵着说要和朋友出去玩。可大中午实在太热,出门非常容易中暑。”刘依姆说,如果不同意,孙子就开始哭闹、撒泼打滚。在各种办法下,老人也只能让孙子晚两个小时再出门。

专家:

父母要以身作则 制定合理的暑期规划

家长们的困扰,应该如何解决?对此,记者咨询了福建师范大学教师教育学院教授、博士生导师杨启光。杨启光教授表示,不同年龄段的小孩,应有不同的教育方法。

对于低年龄段孩子来说,更需要家长陪伴,以及注意暑期安全。而对于高年级的孩子来说,家长需要抓住假期,制定合理的暑期规划,有针对性地灵活整合周围资源,帮助孩子创造性发展。比如,与孩子一同制定学习计划,让他们按时完成暑期作业,避免“临时抱

佛脚”,开学突击检查补作业等情况;带孩子多参加社会活动,包括研学旅行等,可以帮助孩子增长见识、开阔眼界;抓住假期机会,培养孩子生活技能技巧,锻炼动手能力;参加读书活动等等。

“一些小孩爱玩手机,家长不妨制定好用手机的规则,规定时间完成任务就可以使用一定时间,要严格遵守约定。”杨启光教授建议,父母家庭成员要做好示范,不能时时玩手机,还应开发家庭有利于孩子成长的活动资源,培养孩子多方面爱好与兴趣。

助力暑期研学游 南铁加开旅客列车30对

海都讯(记者 马俊杰 通讯员 李翔 潘文晖)记者从中国铁路南昌局集团有限公司(以下简称南铁)获悉,2023年暑运开始十天以来,闽赣两省通过铁路出行研学游的旅客有较大幅度增长,达到22万人次,同比增长11.3%。南铁开足运力,全力满足研学游出行热潮。

福建龙岩的古田会议会址、泰宁的世界地质公园研学实践基地等,是每年研学旅游的热门地点。为了方便研学游旅客出行,南铁分别在泰宁、古田会址站,共计新增了15趟列车的停站。同时,在昌赣、赣深高铁等线路加开旅客列车30对,为旅客暑期研学游出行提供更多选择。

福州直飞乌鲁木齐航班开通

海都讯(记者 周字艺)记者从厦门航空获悉,7月10日,厦门航空正式开通福州至乌鲁木齐往返直飞航班。当天18:49,首班MF8869航班共计搭载150名旅客自福州长乐国际机场顺利起飞,福建新疆两地首次实现直飞航班正式通航。

根据计划,自7月10日起,厦航福州-乌鲁木齐直飞客运航线将每周执行3班往返航班,周一、三、五各1班往返。去程航班号为MF8869,每日18:40自福州出发,次日00:10抵达新疆乌鲁木齐;

回程航班号为MF8870,09:45自新疆乌鲁木齐起飞,15:15抵达福州。

据了解,2005年,厦航正式开始运营福州至乌鲁木齐航线,2013年10月27日起,该航线由每日一班加密为每日2班。

此外,厦航近期还将在福州机场正式全面推出“国际通程航班”中转出境服务,旅客最短仅需90分钟,便可实现中转航班衔接,且行李从始发站直接托运到终点站,改变了以往中转旅客“拖着箱子赶飞机”的窘况。