

冬季来临，你准备好了吗？

编前语：

随着最近几天气温下降，辽源今冬的第一场大雪悄然而至。一夜之间，满城皆白，乐坏了孩子们，相信没多久，可爱的雪人们也即将上线。雨雪天气已正式到达辽源，辽源人又迎来了守着暖气吃雪糕、笑看窗外雪花飘的日子。

当然，我们辽源人的冬季生活并不只有温暖的家，还有拼搏精神和追逐梦想永不停息的脚步。再大的风雪也不能阻挡勤奋的辽源人出门的脚步，再冷酷的严冬也阻挡不了辽源人追求美好生活的热情。无论在家还是出门，只要把咱们东北人保暖的装备穿戴上，即使是在寒冷的冬季，风霜雨雪也能轻松应对。

行人：

保暖防滑装备全 老人孩子慎出门

防滑：雨雪天路面湿滑，应注意出行安全，防止意外摔倒。出门要选择跟脚、保暖并且鞋底有粗大纹路的冬鞋，冬衣尽量保暖的同时也不要穿得太笨重。很多人换上棉裤都有一种迈不开腿的感觉，穿着厚重的衣裤在湿滑路面行走时更容易摔倒。同时，也要注意由于雪的覆盖，道路上许多“陷阱”会被遮住，因此，应千万小心，注意低洼、井盖、建筑材料上的钉子等。

老人孩子出门时更要注意保暖，尤其是鞋一定要保暖、跟脚、防滑的款

式，路面结冰就尽量不要出门。宁可选有积雪的地方走，也不要选看似光滑的路面，更不要因为路面湿滑就蹭着走，因为蹭着走就如同在“打滑溜儿”，反不如抬起脚实在的踩下去，这样就减少了鞋底和地面的摩擦力，大大降低摔倒的可能性。

如果条件允许，冬天尽量减少骑自行车、电动车和摩托车出行的机会，改为步行或乘坐公交车等相对安全的交通工具。等待上公交车时一定要注意安全，宁可排不上队赶上趟车，也不要硬

挤着往车里上，以防太急和大挤而摔倒，更不要与人在马路边上起争执。

防撞：雨雪天出门一定要主动避让车辆，尤其是在过路口、在上下坡和急转弯路段等情况时，一定要注意多观察路况。很多人在冬季都喜欢戴帽子，非常影响视线，千万不要因为这样就有所疏忽，不注意观察左右路况的结果是很危险的。遵守交通法规就是在保护我们的生命，在雨雪天里这一条更是要牢记并遵守。有很多人的冬装都是深色的，但实际上，色彩鲜艳的衣服更显眼，

便于被司机注意到，让出门的安全系数更高些。

预防疾病：冬季是流感等疾病的高发期，尤其像老人和孩子这样体质相对较弱的人群，由于冬季室内外温差较大，要做好预防工作。要做到根据天气变化为孩子增减衣物，家中老人要出门则应尽量选择天气情况良好的时间段。老人孩子穿衣时注意头和背部的保暖，天气寒冷时出门要戴口罩，有呼吸系统疾病和心肺功能不好的人尤其要多加注意。

行车：

注意路况变化多 紧急状况稳避险

更换装备：开车的朋友都知道冬季开车防滑是关键，雨雪天气一定要及时为车子更换防滑车胎。同时，也要及时为车子更换冬季必需的装备，比如防冻玻璃水、一些大车需要的防滑链等。也要注意有些冬季装备是存在安全隐患的，比如有些人怕冷给方向盘加了个套儿，却不知道加了套子的方向盘非常容易打滑，遇到紧急情况更是影响正常操作。

小心驾驶：冬季开车一定要加倍注意交通安全问题，不要着急抢道，注意保持车距，开车更是要注意路况，因为，雨雪天出行路面湿滑、视线受阻，一出事就是“一串儿”。如果是新手司机，雨雪天

气就不要开车上路了。大雪过后若道路上的积雪并未及时清理，就尽量沿前车压出的车辙前行，车速不要过快。雪地爬坡时必须与前车保持比平时多一倍的距离，如果是半坡爬不动就尽量靠边停车。下坡时千万不要靠急刹制动，避免轮胎打滑，而是利用发动机减速的原理配合制动。对容易积雪结冰的桥梁、高架桥、涵洞、急转弯、坡道等复杂路段，尽量绕行，如必须经过这些复杂路段的，请保持低速行驶，必要时鸣笛提醒前后车辆和行人，以防事故发生，切记遇事千万别踩急刹车，而是尽量保持安全方向并减速。遇到车辆打滑的情况时也不要惊慌，方向盘顺着打滑的方向轻转，待车辆

回正后再轻踩刹车。

如果是驾驶自行车、电动车和摩托车出行，则要同时注意道路两边的车辆和行人，首先要做到的就是靠边行驶。尽量远离机动车道的车辆，哪怕此时驾驶的是摩托车，也应保持在相对边缘的位置行驶，千万别被来往车辆夹在中间。另一方面，无论是驾驶非机动车还是摩托车，都要注意躲避路边的行人。急刹车很容易导致这些车“放片儿”，一不小心就会变成“打保龄球”，对路人和车辆驾驶员来说都是非常危险的行为。

杜绝隐患：如果车上有积雪一定要清扫完全后再上路。清扫积雪会让自己开车时候的视野更为宽阔，以便用来

应对各种突发情况。而且位于你后方的车辆也能够清晰地看见你的尾灯，否则在黑夜中，被大雪覆盖了的车屁股，着实让人很难发现。有时候车上有残留的雪块，在行驶时突然散落到地面也会让后车打滑，或者碰到后方的车，从而引发不必要的交通事故。

冬季开车还要记住的一点就是安全带，有些人认为市区内车辆驾驶速度不快，在市区坐车时不愿扎安全带。事实上，无论是驾驶位还是后车座，所有车内成员都应扎好安全带。有儿童乘车的，要为孩子准备好安全座椅，如果实在没有儿童安全座椅，则尽量让孩子坐在后排座位。

居家：

温暖通风都重要 安全隐患要知晓

常通风：辽源的冬季并不只有寒冷，还有温暖的家，在城区我们有暖气、地热，在农村我们有烧得热乎乎的火炕。现在农村还有一种“扣塑料棚”的保暖方式，就是给房子外面做一个框架，然后罩上一层塑料布，就好像搭塑料大棚一样。这种方法确实比较保暖，但同时要特别注意好室内的通风问题。农村一般都是烧煤、柴和秸秆，如果塑料棚扣得太严密，就会导致室内一氧化碳和二氧化

碳过高，这是非常危险的。在集中供热的市区内，一样也需要做好室内通风。冬天的空气寒冷，很多家庭都会减少窗户开放的时间，甚至有些家庭为了保暖而将窗户缝隙堵住，这就导致了室内空气长时间不流通。浑浊的空气更容易引发呼吸系统的疾病，建议即使是在冬季，也不要太畏惧寒冷，经常打开窗户让房屋的空气保持新鲜，反而能让家人有相对健康的身体状态。

防坠物：无论是高楼还是平房，在冬季都会有积雪层叠在屋顶，这些积雪被冬日阳光晒过就会变成“冰溜子”，一个个晶莹剔透地悬挂在屋檐房角，这些“冰溜子”是十分典型的安全隐患，看似稳稳地挂在那里，却不知道何时会突然掉落。如果行人路过被砸伤，作为房屋的主人还要承担相应的责任。建议自家房檐上有“冰溜子”的家庭，不要留着这份“美景”，还是尽早清理掉的好。

莫贪凉：冬季供热室内空气干燥，有的孩子甚至会因为太干燥而流鼻血。为了减少这份燥热，雪糕等冰点就变得很受欢迎，碰到家里人爱吃的更是在冰箱里放上满满各种冰棍、雪糕、冰激凌。在这里就要提醒大家，室内干燥可以使用加湿器，也可以多喝水和一些去火润喉的饮品，但千万不要贪凉多吃雪糕等冰点，尤其是那些一吃雪糕就要连吃上好几串的情况，容易引起肠胃不适。

本版稿件由本报记者 刘红娇 采写
本版策划 戚凯慧

