

# 盛夏来袭 “趁热”收下!

——来自夏日的温馨提示

“夏,假也。物至此吋皆假大也。”万物由萌芽至蓬勃生长,夏日是四季中最具生命力的季节。在这个季节里,大自然焕发出无限的生机和活力。夏日的阳光炽热,它给大地带来温暖和生命力。当太阳升起时,万物开始苏醒,树木吐出新芽,青蛙欢快地歌唱,花儿也在微风中摇曳,这种生机勃勃的氛围让人感受到了夏日的温暖。夏日的草木葱茏,让人感受到了生命的力量。在烈日的照耀下,草木不断地生长,不断地变得更加茂盛。在这个季节里,我们可以看到绿色的树叶、鲜艳的花朵和各种各样的野生动物,这些景象让人感受到了生命的无限可能和美好。夏日也是我们与家人朋友一起休闲度假、享受美好生活的好时节。温风至,蝉鸣盛。夏天有无数种打开方式,最重要的是“安全”。防暑降温、消防安全、交通安全、安全生产、养生常识等。生命的意义在于体验和成长,四季的意义在于生命的释放,而夏日的意义在于珍爱生命,享受阳光带给大地的生命活力。

## 夏浓暑气盛 防暑正当时

在炎热的夏季,由于温度过高,空气湿度又大,人体体内多余的热量难以散发,使之越积越多,以致体温调节中枢无力调控,就会发生中暑。为此,本文将如何将防暑降温的小知识奉献给大家,但愿它能为您带来一份清凉和舒适。

气象学将日最高气温大于或等于35摄氏度定义为“高温日”,连续5天以上“高温日”称作“持续高温”。气温过高,人的胃肠功能因受暑热刺激,其功能就会相对减弱,容易发生头重倦怠、胸膈郁闷、食欲不振等不适,甚至引起中暑,影响健康。

高温天气尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动,特别是午后时段,老、弱、病、幼等人群要格外注意。

饮食上需加以调节,喝些绿豆汤,用莲子、薄荷、荷叶与粳米、冰糖煮粥,不仅香甜爽口,还是极好的清热解暑良药,可以有效地防暑降温,避免发生中暑。

一旦发生中暑,应将病人抬到阴凉通风的地方,躺下休息,给病人解开衣扣,用冷毛巾敷在病人的头上和颈部,然后送往附近的医院治疗。

夏季防暑常识。少吃多餐:一顿饭吃的东西多,为了消化这些食物,身体产生代谢热量也就越多,特别注意少吃高蛋白的食物,它们产生的代谢热量尤其多; 适量吃辛辣食物:医生认为,尽管大热天里吃这些东西难以想象,但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收,加快血液循环,刺激大量出汗,这些有助于降低体温; 温水冲澡:最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴,特别是在睡前进行; 多喝水:医生建议少饮酒多喝水,因为酒精可能导致身体缺水,矿泉水或低糖汽水是最好的选择; 避免剧烈运动:剧烈活动将激活身体能量,增加内部温度; 使用冰袋:可重复使用的冰袋是很好地降低皮肤温度的工具,里面预充的液体有降温效果; 选好枕具:使用羽毛或绒毛枕头,枕套最好是棉质的,合成纤维的枕套会积累热量; 喝菊花茶:菊花茶能够降温醒脑; 凉水冲手腕:每隔几小时用自来水冲手腕5秒,因为手腕是动脉流过的地方,这样可降低血液温度。

## 高温作业防中暑 安全生产是首要

炎炎夏日,持续高温。天气炎热、潮湿是夏季常见的特点,同时伴随着雷电、暴雨等极端天气,给安全生产工作带来极大威胁。为预防事故的发生,确保安全生产,现将夏季安全生产特点和注意事项整理如下:

夏季安全生产注意事项:合理安排工作时间,确保作业人员精神饱满。做好防暑降温工作,营造舒适环境。加强安全意识,提高劳保意识。

夏季安全生产重点防范措施:防触电。在雨季,极易发生漏电、触电事故。由于雨水浸湿的导线及各种电气设备其绝缘性受到影响,加之高温,容易导致老化、破损,极易使电气设备外壳带电,潮湿的物体、空气也容易导电,若有一处漏电就可能造成触电事故。防范措施:电气作业人员要严格按操作规范进行作业。定期对线路及电路进行检修,老化的电线要及时更换;按规定对相关设备做好跨界片连接及接地装置。不准带电作业,不准乱接临时电线。

防雷击。雷电是一种自然现象。在外遇雷雨时,要在屋顶下方稍有空隙的房屋或金属房中躲避,如附近没有躲避的场所,应两脚合拢,尽可能站在不吸湿的材料上,不要站在高大单独的树木下。不要靠近高压电杆、铁塔、避雷针的接地线周围20米以内,以免雷击时发生跨步电压触电。

防火灾爆炸。火灾爆炸事故是危化品行业最严重事故,不但影响企业的正常生产,造成设备损失,严重时还会造成严重的人员伤亡,其后果不堪设想。夏季天气炎热,温度高,各类可燃物质极易挥发,环境浓度容易达到爆炸极限,因此要认真落实安全生产责任制,定期检查,确保消防设施齐全好用。一旦发生火灾事故,能启动应急预案及时将火扑灭,若火势无法控制应迅速报火警。

防高空坠落。下雨时,露天高空作业人员由于穿戴雨衣,脚下打滑,稍有不慎就会发生人身伤害事故。高空作业必须系好安全带,安全带卡扣不能随意乱接。因此,雷雨天气禁止高空作业。

防人身伤害事故。由于夏季生产过程中操作人员应变能力差,因视觉、听觉障碍等造成人员自我保护能力下降,违章指挥、违章操作、设施质量和安全措施不利等原因,会造成重大人员伤亡事故,因此防人身伤害事故是安全生产中的重中之重。

防密闭空间作业。夏天气温高,下水管道、检查井、窨井、化粪池、泵房集水池、污水处理构筑物等积存污水、污物的设施由于微生物作用、地势低且相对封闭,容易产生沼气。沼气浓度高时,不仅会引起人员中毒,而且有可能发生爆炸。

防农田高温作业。从事农村野外田间作业时尽量避开高温天气时段,合理调整出工时间,做到上午早出工,中午不出工,下午晚出工。外出劳作应及时采取补水、遮阳防晒、补充营养等措施减轻高温危害。备好防暑解暑药品,中暑症状出现时及时处置。做好农村户用沼气设施、畜禽养殖场粪污贮存池安全防护,防止中毒事件发生。

防农业旱涝。时刻关注天气变化,及时掌握农情、雨情、水情、旱情,提高水资源使用效率,做好节水保水工作,为可能发生旱情的早情做好水源储备。同时,要加强围沟、十字沟和排水沟的管理,确保排灌通畅。开展“一喷多促”,对旱情有所缓解地区的水稻采取喷施磷酸二氢钾、芸苔素内酯等措施,提高作物抗逆能力,促进水稻恢复正常生长。

防雷雨。夏季雷雨天气增多,企业要提前部署、检查、落实好防汛、防雷的设施材料;加强员工对雷雨天气注意事项的安全教育,提高员工防雷击安全防范意识。

## 暑假乐事千万件 安全防范第一件

又到一年暑假时!每年的暑假既是孩子们期盼已久的快乐时光,也是各种危险事故的高发期。溺水、触电、火灾、突发天气、交通事故……孩子们的暑期安全如何保障?如下安全知识可要牢记!

严防溺水。暑假天气炎热,加之汛期降雨强度加大,溺水事件进入高发期。家长和孩子都要提高警惕。不私自下水游泳;不在河边、亲水平台、工地水塘等区域玩耍;不在无家长或监护人带领的情况下游泳;不捡拾掉入河道等水域的物品;不在河道边洗东西、钓鱼虾等;不在河道、湖泊等无安全设施、无救援人员的场所戏水或游泳;不到不熟悉的水域游泳;不在游泳池里嬉戏打闹;发现同伴溺水,立即寻求成人帮助,同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等,但不可盲目施救。

居家安全。不在飘窗或阳台上玩耍;不给陌生人开门;不往窗外抛物;规范使用燃气设备、刀具等;不玩火,发现火情,及时拨打119。了解预防火灾、灭火等居家消防安全知识,掌握报火警、初起火灾扑救和自救逃生等基本常识;假期居家时养成良好的饮食习惯,不暴饮暴食,防止消化不良,不能因为贪嘴多吃导致肠胃不适;假期居家时根据自身实际情况,读一

## 夏季燥热多贪凉 伏天需要“热养生”

在热辣的太阳照射下,所有关于夏日的记忆,总是绕不开各种“冷”:外出回到家打开空调吹吹冷风,运动得满身大汗用冷水冲凉,晚上睡觉直接在地板上打地铺。事实上,在中医养专家眼中,这些贪凉行为不仅无法消暑,反而还会落下病根。面对炎热的夏季,我们该怎样防暑?怎样消暑才算健康?如何在炎炎夏日做好养生?要听医生话,谨记伏天应该科学地“热养生”。

夏季受寒易伤阳气。《黄帝内经》中说:“阳气者若天与日,失其所则折寿而不彰。”大自然有春生、夏长、秋收、冬藏的四季规律。夏天人体阳气外发,伏阴在内,根据中医“顺应天然”的养生原则,此时应该养护阳气,不少人用“凉”对抗“热”的方式是不可取的,因为阳气是人体赖以生存的火力,可以推动人体新陈代谢。

在中医看来,老百姓常说的“夏天不热,冬天不冷,迟早要坐病”并不是没道理。即使在夏天,如果不注意保暖,寒邪同样会侵袭体内,身体会出现明显的寒象,如精神萎靡、新陈代谢缓慢、有汗排不出、身体畏寒、四肢冰冷、容易感冒、腹泻胃痛、肠道疾病等。还有一些病症不会立即发作但会潜伏体内,给秋冬季留下病根。

夏季常见的贪凉误区——大量吃冷食。夏季,人体的阳气呈向外扩散的趋势,体内阳气比起其他时期相对不足。这时,如果摄入过多的生冷食物,会对人的阳气造成比较严重的伤害; 休息太贪凉。夏季的晚上,很多人光

## 道路千万条 安全第一条

道路千万条,安全第一条!交通安全无小事,安全知识不可少。交通出行关系到每个人的生命安全和家庭幸福。根据相关资料数据显示,2023年全国共发生道路交通事故175万起,较2022年上升了8%。其中,死亡人数达到50万人,上升了4%。另外,受伤人数达到6万人,上升了5%。全国道路交通事故万车死亡率为3.6%。看到这些触目惊心的数据后,我们唯一能做的,也是必须做的就是时刻谨记交通安全无小事,时刻遵守交通规则,为自己和家人,也为了他人和他人家庭负责。

关于步行安全。行人要走人行道。如果没有人行道,要靠马路右侧靠边行走。几个人一起走路时,要尽量排成一到两路纵队,靠路边走;走路时要集中注意力。要随时观察路面情况,注意过往车辆,不要戴耳机听音乐、看手机、玩游戏机;过马路要遵守信号灯。绿灯亮时,准许行人通过人行横道;红灯亮时,禁止行人进入人行横道,但是已经进入人行横道的,可以继续通过或者在道路中心线处停留等候;过马路要走过街设施和人行横道。

关于乘车安全。上车一定要系好安全带;不要小看小小的安全带,在发生事故时它可以保护你的生命;要从汽车右侧下车;确认后面没有车辆或行人时,再开门下车。突然打开车门,后面的车辆或行人避让不及,容易发生伤亡事故;要在车辆停稳后下车;乘坐公交车时一定要坐好、扶好,不要嬉戏打闹。也不要站在车

## 暑假乐事千万件 安全防范第一件

些有益的课外读物,丰富自己的阅读量,充实假期生活。

出行安全。遵守交通法规,不闯红灯、不翻越隔离护栏;与汽车保持一定距离,不在马路边或车辆盲区内玩耍打闹;未满12周岁一定不能骑自行车上街,未满16周岁一定不能骑电动车上路;步行或骑行时不玩手机、不听音乐、不嬉闹;不在机动车出入口、马路边或车辆司机视线盲区内玩耍打闹;自觉遵守公共交通工具乘坐规范;不随意穿越铁轨,不在铁轨边步行或铁路道口玩耍。

用电安全。了解电源总开关,学会在紧急情况下切断总电源;不用手或导电物(如铁丝、钉子、别针等金属制品)去接触、探试电源插座内部;不用湿手触摸电器,不用湿布擦拭电器;尽量避免同时使用多个大功率电器,以免用电超负荷;使用家用电器时,一旦发生冒烟、起火,应当马上按下电源线插头,切断电源;发现有人触电应呼喊成年人相助,不要自己处理,以防连环触电。

防范火灾。使用煤气或燃气灶时,必须有成人照看,尽量不要使用;发现煤气

着膀子在街上溜达;整夜开着空调睡觉;甚至觉得在床上太热,干脆在地上铺个凉席。夏季人体毛孔张大,人在熟睡时全身基础代谢减慢,体温调节功能下降,身体抵抗力变弱,这时开空调、睡地板都会使寒邪更容易进入体内,因此不要一味追求凉快;

运动后立即冲凉。夏日适当的运动可以将体内部分“寒邪”和“湿毒”排出体外,但运动后的燥热、流汗也往往让人难以忍受,不少年轻人会用冲凉水澡来降温。运动完用凉水冲头甚至冲脚都会使湿寒进入体内,更不要说用凉水冲澡了。另外,运动完后也不要马上吹空调,因为这样做同样会加重体内的湿寒;

不同人群需特别照顾。夏天中,我们经常会发现一家人吃同样的食物,老人孩子可能会出现消化不良、脾胃受寒的现象,而其他家庭成员并无大碍。有时,同样在家中吹空调,女性也比男性表现得更易受凉。其实,人与人体质是不同的,所以对抗寒气的能力也有所不同。一般青壮年阳气相对较重,而老人和小孩则体质稍差,易受到“寒邪”的侵袭。而女性因其特殊的生理原因,“寒邪”和“湿气”也会经常侵扰她们。因此,体质较弱、阳气本身就不足的人群,也就更易受凉,更应该小心寒邪侵体。

夏天要学会“热着过”。中医讲养生要顺应时节,夏天该热就得热,该出汗就得出汗。因此,我们要顺着阳长的规律,采取以热制热的“热养”法。

## 安全防范第一件

漏气要及时关上阀门并打开窗户通风,切断电源,不使用明火,也不要拨打电话,以免发生爆炸;使用蚊香、蜡烛时不直接放在易燃的地板或桌椅上,远离地毯、窗帘、床上用品等易燃品;发现火灾要及时拨打119报警,报警时要尽量讲清楚什么地方、什么东西失火、火势大小。

防范灾害性天气。暑期正值汛期,频发台风、暴雨、雷电等灾害性天气,务必做好防台风、防暴雨、防雷电等,让孩子掌握必要的安全防护知识。及时关注天气预报和预警信息,避免在不适宜户外活动的情况下外出;雷雨天气不看电视、不拨打固定电话,并根据情况给固定家用电器断电;在外面遇雷雨天气时,迅速找到安全的避雨场所,如室内建筑物或车辆,避免在露天、树下或水边等区域逗留;雷雨天气下玩耍,避免接触金属管线等;在积水中行走要注意观察,防止跌入窨井或坑、洞中;远离围墙、广告牌和大树,以防意外发生;避免在低洼地带、山体滑坡危险区域活动;外出突遇暴雨时,避雨要远离高压线路、电气设备等危险区域。

防暑降温。在高温天气尽可能减少

## 美好夏日 勿忘消防安全

夏季是火灾事故的高发期。由于高温、雷雨较多,空气湿度大等自然因素,以及人们生活习惯的改变,如频繁使用空调、冰箱等家用电器,增加了火灾风险。为了确保夏季消防安全,需要采取一系列预防措施:注意用电安全,严防超负荷用电引发火灾。使用完电器后要随手关闭电源,使用插线板时请勿在电源线缠绕的情况下使用,以免局部过热引起火灾。

家用电器安全:避免家用电器超负荷运行或短路,不使用劣质插座和电线,定期检查电器线路和设备。

儿童教育:加强对儿童的安全教育,防止玩火或模仿大人使用明火。

车辆安全:定期检查车辆,避免电机故障、线路老化等,车内不存放易燃物品。

电动车充电:不在室内或夜间违规充电,避免电池温度过高引起火灾。

危险品存放:易燃易爆品应远离热源和阳光直射,不存放在家中。

吸烟习惯:不在床上、沙发上吸烟,熄灭烟头和烟灰。

厨房安全:煮东西时不离人,长时间离开应熄火,避免燃气泄漏。

消防设施检查:定期检查和维护家庭消防设施,如烟雾报警器和灭火器。

公共场所安全:人员密集场所应保持疏散通道畅通,员工进行消防安全培训。

火灾逃生知识:了解火灾逃生基本方法,熟悉逃生路线,不贪恋财物,迅速逃生。

通过采取这些预防措施和注意事

## 暑期旅游热 避“坑”避暑避危险

预防高温中暑。在高温天气尽可能减少外出。若外出时建议做好防晒,可采取打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜等方式;高温时应减少户外锻炼。如必须进行户外锻炼,注意补充盐分和矿物质。运动型饮料可以帮助补充盐分和矿物质;高温天气时应合理饮食,多吃清淡和富含维生素食食物,减少油脂摄入,脱离高温环境用餐。

注意旅游安全。不参加“驴游”或探险游;不去地质灾害频发区域旅游。遇有极端天气,不去山区、河谷等危险区域游玩,不贸然涉水出行;乘坐大巴、飞机等交通工具,自觉系好安全带;乘坐游轮、渡轮、竹筏等,自觉穿好救生衣;入住酒店,应及时了解消防逃生通道及安全出口。不在设有危险标志处停留,不在禁拍处拍照、摄影;如遇突发事件,听从指挥,冷静应对。

防范极端天气。及时关注天气预报和预警信息,避免在不适宜户外活动的情况下外出,避免在低洼地带、山体滑坡

外出,外出时建议做好防晒,可采取打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜等方式;大量出汗后,要及时补充水分。

关注心理健康。在假期制定目标,学习技能,发挥特长、兴趣爱好等,在目标实现的过程中,不断提升自我,收获价值感;制定合理的生活计划,包括规律的作息时间、良好的生活习惯,有助于身心健康;学会自我关爱和心理调适,要觉察和发现自己情绪的变化,及时做一些积极地调整,缓解心理压力。

防范学生欺凌。与同学友好相处,不对同学实施欺凌和暴力行为。不拉帮结派,不殴打或联系社会人员、高年级学生殴打同学;独自出去时,远离僻静、人少的地方。与同学结伴外出时,要告知父母行踪,按时回家;不做欺凌者的帮凶,不孤立同学,不索要、讹诈、破坏其他学生的物品和钱财,避免与同学发生冲突。

网络安全。面对互联网中纷繁复杂的信息,必须保持清醒的头脑,要自觉进行判断、过滤,增强自我防范能力。每天合理使用电脑、手机等电子产品,多去户外活动,呼吸新鲜空气,消除疲劳、保护视力。不要在网络上发布对别人有攻击性的言论,也不要传播或转贴侵犯法律的内容,网上网下都做守法公民。

项,可以有效降低夏季火灾发生的风险,保障生命财产安全。

压力容器安全。不少企业都涉及气焊、气割作业,由于夏天气温高,高压气体在烈日的照射下温度上升,体积膨胀,严重的会发生气瓶爆炸造成人员伤亡和财产损失,一旦发生爆炸还会带来二次事故(比如火灾),使损失变大。

燃气安全防范。夏季气温高,会加剧软管老化,容易造成燃气泄漏,液化气罐、卡式炉严禁放在高温或太阳直射的地方。发现漏气,严禁动用一切电器开关和火源,迅速打开门窗通风,立即关闭阀门,切断气源并在第一时间到远离漏气处拨打燃气公司救援电话。

加强火灾防范,自觉养成良好的消防安全习惯,家庭必备消防器材、逃生工具,夏季防火,每个人都需要防患于未然!

防火防爆。夏季气温高,容易发生爆炸和火灾事故。要落实各项防火制度,配齐消防设施,严格控制明火作业,严禁私拉乱接电线,同时对易燃易爆品要加强储存和使用管理工作,特别是产生粉尘的车间和煤矿,一定要做好通风工作,防止浓度超标发生爆炸事故。

危险化学品安全。加强危险化学品生产、储存、经营安全管理,做好危险化学品装置和管道的防爆、防雷电、防泄漏等工作。针对夏季高温高湿易发生跑冒滴漏的特点,妥善保管有毒物质和遇水起化学反应的物质,不得放置在潮湿、透水和屋面渗漏的库房,避免危险化学品泄漏、火灾和爆炸事故的发生。

威胁区域活动;在外面遇雷雨天气时,迅速找到安全的避雨场所,如室内建筑物或车辆,避免在露天、树下或水边等区域逗留;要远离高大建筑物,以避免被悬挂广告牌、玻璃等容易被风吹落的物体砸伤。

谨防溺水。增强防溺水安全意识,在泳池或自然水域中,要保持警觉,避免进入危险区域并遵守安全规则;选择正规且安全措施配备齐全的场所游泳,运动前做好热身准备;未成年人员发现同伴溺水,立即寻求成人帮助,同时可向溺水者抛救生圈、泡沫板、救生绳等,但不可盲目施救。

防范电信诈骗。提高警惕,任何要求预付款、转账、汇款等行为都可能是诈骗,一定要提高警惕,不要轻易相信;保护个人信息,不轻易透露个人信息,包括银行卡号、密码、身份证号等,防止被诈骗分子利用;谨慎点击未知链接、陌生的链接、二维码等,很可能是诈骗分子设下的陷阱,一定要小心。