

御寒养生

●防寒保暖防冻伤

注意添加防寒衣物,戴上帽子、围巾、手套等保暖物品;尽量背风向阳,保持衣物干燥,避免弄湿衣服,休息睡觉时应注意保暖;尽量多喝热饮和多吃些高热量的食物,可以起到御寒保暖的作用;为防止冻伤,要经常观察皮肤,尤其是耳面部和手部等裸露部位,查看有无出现苍白、僵硬或失去知觉;不时搓揉面部皮肤,伸展筋骨活动手足,加强膝关节、肘关节、腕关节和踝关节等部位的保暖防护;不穿过于紧身的衣裤,以免妨碍血液循环;裸手不要接触金属物体,防止热量很快被传导而冻伤;老年人耐寒能力差,应特别注意腿脚保暖,避免久坐,经常站立活动、跺脚、搓手等促进血液循环。

●预防传染病发生

当前新冠肺炎疫情防控形势依然复杂严峻,而严寒天气还易引发流感、禽流感、水痘、麻疹、诺如病毒感染等多种传染性疾病,要重视培养自身良好的生活习惯和卫生习惯,勤洗手,多喝开水,多吃蔬菜水果,劳逸结合。注意环境卫生和室内通风,注意防寒保暖,远离传染病源。乘坐公共交通和出入公共场所,请佩戴口罩。儿童、老年人、体弱者和慢性病患者应尽量避免到人多拥挤的公共场所,并及时接种流感、肺炎等疫苗。出现发热、咳嗽、呕吐、腹痛、腹泻等症状时要及时就诊。

●谨防一氧化碳中毒

一氧化碳为无色、无嗅、无刺激性的窒息性气体,家庭用煤炉或燃气炉不完全燃烧均可产生一氧化碳。受困道路上的车辆,不要长时间密闭车厢。使用热水器、煤气灶具之前应确定是否漏气,做好热水器或煤气正确的使用方法 & 保养。家庭煤气泄漏时,要迅速关闭煤气阀门,打开门窗通风,切勿使用明火;一旦发生煤气中毒,应迅速将患者转移到空气新鲜处,并注意保暖,迅速拨打120急救电话送到医院救治。

●注意食品安全

低温湿冷地区最可能发生的是细菌性、真菌性的食物中毒,例如葡萄球菌及其肠毒素中毒等。讲究卫生,保持厨、餐具清洁卫生,做好食品保存和加工;食用半成品和成品食物时,要注意保存条件、保质期和包装。

●心脑血管疾病预防

寒冷天气急性心肌梗死与脑卒中发病率较高,尤其是老年人心脑血管病比较多发。患心脑血管病的老年人在气候多变的秋冬季节一定要提高警惕,做好保暖措施,尽量减少外出时间;尽量避免感冒和感染其他疾病,避免受凉,谨防受冷诱发新的疾病感染;保持心态平衡,及时调节不良情绪,适当运动。

消防安全

1. 及时对配电线路和设施进行检修。陈旧老化的电线要及时更换;线路如有损坏,应当请专业人士维修。
2. 不私拉乱接电线,不超负荷用电,插座上不要使用过多的用电设备。
3. 做到人走断电,尤其是长时间出门。暖手宝等充电的取暖设备,充满及时断电。
4. 及时清理家中可燃杂物,不在疏散走道内停放电动自行车、摆放废旧家电等。
5. 用燃气做饭时,要有人看守,不远离厨房。燃气泄漏要迅速关闭气阀,开窗通风,严谨现场拨打手机、触动电器开关和使用明火。
6. 用燃气热水器洗澡时要注意通风,平时定期检查燃气装置,发现泄漏,立即维修。
7. 小太阳等取暖设备一定要购买合格产品,使用时,远离沙发、被褥等易燃易爆品。不用时,记得及时拔掉插头。就算再冷也不要“贴”太近,以免烧伤烫伤。
8. 千万不要在明火、取暖器上烘干衣服,以免引发火情。
9. 留意疏散通道位置,万一有突发情况,可以就近撤离,同时不要贪恋财物。
10. 在做好用火用电安全的同时,各单位一定要加强对消防设施的防冻检查,特别是在室外的消防设施,提前做好消防管网、法兰、阀门等防冻保护措施。

■相关链接

电力服务电话

沈家门、东港城区:13506606385
展茅供电所:6021371 18857062309
普陀山供电所:6091275
朱家尖供电所:6031513
六横供电所:6070329
桃花供电所:6061215 18857062303



行车指南

1. 不要立即启动雨刮器。当车辆挡风玻璃有较厚积雪时,不要直接用雨刮器清除。因为此时雨刮器可能已经结冰,强行启动不仅会损伤雨刮片,严重的甚至会烧坏电机。
2. 按下除霜除雾按钮。由于车内外温差较大,车窗非常容易起雾,所以需持续打开除雾开关。
3. 加装防滑设备。加装防滑设备,可有效避免车辆打滑。如结冰路面很多,可以采用安装防滑链的方式,增加轮胎与路面的摩擦力,减少侧滑。
4. 上下坡路段多留意。如遇停车场、小区内等小型上下坡路段,做到先下车看清路况。如发现坡段有结冰,须在路面撒盐或铺垫柴草等物品后才能通过。
5. 切勿急打方向。行车时,双手握住方向盘,尽量保持直行,不随意变道。在结冰路面弯道行驶时,要提前减速,适当加大转弯半径。
6. 控制好前后车距。雨雪天行车要加大行车距离,一般为干燥路面的2~3倍以上。
7. 刹车用点刹。需要加速时,缓踩油门,以防驱动轮打滑。
8. 减速慢行。雨雪天行车,车速保持在每小时40千米为最佳,车速过快极易使车辆失控,降低速度是安全行驶的最大保障。

种养殖业

●蔬菜类

1. 做好防冻保暖工作。及时加固、修补大棚薄膜,防止冷空气进入棚内;进行大棚多层覆盖保温,必要时可采用增温措施,减轻冻害发生;露地蔬菜可采取搭小拱棚或直接浮面覆盖保温等应急措施。
2. 及时开沟排水降湿。露地和设施蔬菜均要利用晴好天气,加强清沟排水。
3. 加强蔬菜育苗管理。极端低温阴雨寡照天气,必要时采用电热线加温、补光灯补光等措施,即将定植的秧苗,应根据苗情及天气状况,适当炼苗提高秧苗抗性,并选冷尾暖头、晴天、温度较高时及时移栽。
4. 抢收蔬菜。采收、抢收部分蔬菜,可存放在室内分批上市,避免冻害。
5. 加强后续田间管理。雨雪天气过后,应及时清沟理渠,排除积水,降低田间湿度,防止渍水,提高根系活力;低温冻后的骤晴天气,大棚管理应注意及时回帘,避免通风或增温过快,导致植株秧苗凋萎死亡。

●水果类

1. 保护树体。采用石灰水涂白枝干、稻草包裹树干、培土覆盖根茎和遮阳网覆盖树冠等方法,来防止果树树体受冻。枇杷花穗束裹或套袋,大枝捆拢。
2. 检查大棚设施。及时修复破损的棚架和覆膜,加固和绑缚大棚,防止因覆膜破损或被风吹开而受冻。棚内温度过低时,要采用人工加温。
3. 灌水熏烟增温。树根灌水保湿,树冠喷水增湿或喷布抑蒸保温剂,减少水分蒸发。在果园四周用柴禾、枯枝落叶、杂草、锯木屑等进行熏烟增温,每亩3~5堆。

(来源:掌上普陀、健康普陀、浙江新闻等)

寒潮「冻」真格
这份安全御寒指南请收好

入冬以来最强寒潮来袭。面对断崖式降温以及冰冻雨雪天气,该如何平安度过? 本报准备了一份“安全御寒指南”,请市民收好。

