



今年中暑患者来得比往年早

提醒高温天气下要注意自我防护

6月15日,淮安市气象台发布了今年首次高温橙色预警,我市最高气温一度飙升至37℃。这不,最近,就有两名市民因为中暑被送医院。

据了解,6月15日,市二院急诊科连续收治了2名中暑患者。其中有一名27岁男性患者,在车间连续加班熬

夜,感觉没力气,体温升高至39℃,且大量出汗,随后被家人送到医院。另一名31岁女性患者,同样出现了头痛、脉搏快等中暑症状,被送到急诊科就医。“这两名患者就是轻度的中暑案例。”该院急诊科护士长李丹介绍,中暑原因很多,但主要集中在长时间户外

作业的工作人员,以及在高温密闭房间内的群体。

往年的中暑一般多发生于七八月份,今年的首批中暑患者来得特别早。在此,李丹提醒广大市民,不要轻视近期出现的高温,无论处于几月份,只要是高温天气就要尽量做好防暑措施。一旦发现有

人中暑,应将病人迅速移至通风好的阴凉地方,让患者躺下休息,解开衣扣,脱去衣服,向身体上喷洒凉水,或用冷水毛巾敷其头部、颈部、腹股沟等处降温,并让其饮用电解质饮料,病情危重时应及时拨打120急救电话送医。

培育和践行

社会主义核心价值观

这群老党员 自费购书送给村民们 “强国公益书架”落户农家书屋

本报讯 6月18日,在淮安经开区徐杨街道严赵村党群服务中心三楼,由徐杨街道老干部党支部捐赠的“强国公益书架”正式交付给严赵村农家书屋使用。

2021年7月,“学习强国”江苏学习平台推出“强国公益书架”认领计划,淮安市社会各界爱心企业、基层党组织、不同年龄段的人群纷纷参与到“强国公益书架”认领与共建中来。徐杨街道老干部党支部积极响应“学习强国”江苏学习平台“强国公益书架”认领计划,自愿募捐,先后购买500本崭新图书,为徐杨街道严赵村农家书屋筹建“强国公益书架”上的图书。王开虎介绍,徐杨街道老干部党支部的老党员们每天都会来到徐杨街道严赵村“银发先锋”党建驿站,为群众解决急难愁盼的问题。深知“知识改变自己,将来成为对社会和家乡有用的人。”

“感谢老党员们为村里自发捐建了强国公益书架,他们是我们学习的榜样!”严赵村党总支副书记严永军告诉记者,当得知徐杨街道老干部党支部全体老党

员们要为村里筹建“强国公益书架”时,他很是感动,这支平均年龄近70岁的银发队伍,平时就下沉到社区一线,为家园共建贡献着银色力量。“我们要把强国公益书架利用好,在全村营造全民阅读和书香乡村浓厚氛围,让更多农民通过阅读不断提升自我,让更多孩子们通过阅读爱上学习。”严永军说。

在捐赠现场,徐杨街道老干部党支部书记王开虎把一本本崭新的青少年图书递到孩子们手中,鼓励孩子们在即将到来的暑假里多到农家书屋阅读“强国公益书架”上的图书。王开虎介绍,徐杨街道老干部党支部的老党员们每天都会来到徐杨街道严赵村“银发先锋”党建驿站,为群众解决急难愁盼的问题。深知“知识改变自己,将来成为对社会和家乡有用的人。”

“感谢老党员们为村里自发捐建了强国公益书架,他们是我们学习的榜样!”严赵村党总支副书记严永军告诉记者,当得知徐杨街道老干部党支部全体老党

■融媒体记者 秦艳艳
通讯员 章艺

睡眠充足 防暑降温

夏季日长夜短,气温较高,人体处于新陈代谢旺盛时期,消耗较大,极易产生疲劳感,而充足的睡眠对恢复体力、赶走疲劳、预防中暑非常有效。汤月霞表示,夏季可适当晚睡,但不应迟于23:00,中午可适当延长午休时间以恢复精力。

夏季穿衣宜透汗透气,以棉质或天然纤维为主。适当勤洗温水澡,既能防暑降温,又能预防皮肤问题。工作、居住环境要注意通风,如使用空调风扇,温度控制在26℃至28℃为宜,避免冷风直吹。外出做好防晒,体质弱者可随身携带清凉油、风油精等降暑药品。

清淡为主 “苦酸”搭配

汤月霞建议,由于夏季气候炎热,人体代谢增快,出汗较多,故应当多饮温开水,不喝冰水,防止寒邪损伤脾胃,影响脾胃功能。夏季饮食宜清淡,少吃辛辣油腻,以增加脾胃负担,影响消化。建议多食含水量高的蔬菜瓜果,还可以多喝有解暑作用的绿豆粥、莲藕粥等。

夏季还可以适当多吃一些苦味、酸味的食物。夏季炎热,苦味有降火的作用,所以苦味食物适合夏季。同时,人们在夏季出汗较多,容易丢失津液,而酸味有生津液的作用,所以将苦味食物和酸味食物搭配起来一起吃,能够帮助人们降火生津。

心态平和 平心静气

夏季易受火邪扰动,表现为失眠多梦、情绪不佳,甚至口舌生疮等。夏季养生时应特别注意保持心态平和,注意情绪调整,避免产生烦躁、悲忧、思虑等不良情绪。

汤月霞建议,夏季可以听一些舒缓悠扬的音乐,或是饮用具有清心安神的花茶,如玫瑰花、百合花、绿梅花、菊花等。

■融媒体记者 徐薇

新闻多一点

夏季“火气大”,安全要牢记!

本报讯 随着夏季气温持续升高,居民用电量开始迅速攀升,而平时一些不当用电习惯可能隐藏很大的安全隐患,极易造成火灾。日前,市消防救援支队指挥中心接到报警称,涟水县保滩街道一居民楼起火,指挥中心接警后立即调派安东消防救援站和南马厂专职队赶往现场处置。

消防员赶到现场后发现,着火房屋位于4楼,窗户正冒出滚滚黑烟,现场无人员被困,但周围有较多的群众围观。现场救援指挥员立即下令对火灾现场进行警戒,同时沿内部楼梯铺设水带进行灭火工作,在初步控制火情后,消防员深入房屋内部对火势进行精准打击。经过紧张的灭火作业,成功将火扑灭。经现场询问户主得知,着火的原因疑似户主离开家时未关闭正在运转的电器设备(电风扇),导致电器设备长时间运转致使火灾发生。

淮安消防提醒广大市民,电气线路应采取短路保护和过载保护,安装断路器和漏电保护器;购买经3C认证的家用电器产品,保证电器产品质量,严格按照说明书使用家电,防止因使用不当导致家用电器故障起火;高温季节用电激增,注意不要同时使用多个大功率电器,耗电量较大的电器设备应选择独立电源插座,不频繁启动家电,不私拉、乱接电线;禁止将电器设备放置

在阳光直射、不利于散热的位置,保持电器附近干燥,防止因受潮导致漏电打火,引发火灾;不要连续长时间使用某一电器,防止电器过热引发火灾;不要让家电或电线“带病工作”,使用家电时做到用前检查、用后保养,避免因线路老化、年久失修或经常搬运而引发火灾。

■通讯员 殷伟
融媒体记者 吴海涛



为切实提高市民风险防范意识,日前,华夏银行淮安分行组织员工走上街头开展存款保险、反电信诈骗等金融知识宣传,呼吁大家保护好自己的“钱袋子”,远离金融陷阱。

■华夏宣

深入企业提供全方位服务

市造价中心开展 《江苏省建设工程造价管理办法》宣贯工作

为推进《江苏省建设工程造价管理办法》(以下简称《办法》)的执行,近日,市造价中心相关负责人及主要职能部门人员深入我市本地工程造价咨询企业,积极开展解读、宣贯工作。从《办法》修订背景、框架组成、重点条款解读三个方面进行宣贯,并对《办法》中

建设工程造价管理、工程造价咨询企业和执业人员管理等重点内容进行详细讲解。同时在宣贯过程中为企业纾困解难,就信用评价管理、统计报表填报、计价争议等问题作出一一解答,提供全方位服务,为企业发展创造良好环境。

■李佳佳



昨日,经开区一小区开展高楼火灾逃生应急救援演练,增强居民和物业员工的安全意识,提高大家的应急救援处置能力。

■融媒体记者 赵启瑞 通讯员 周文杰