

# 防汛安全指南

雨季来临时常会出现暴雨大风等天气,内涝、泥石流等情况,那么在防汛期有哪些需要注意的地方呢?遇到暴雨怎么办呢?本报小编有一份不能错过的防汛安全知识小贴士。

## 什么是汛期

汛期是指江河由于流域内季节性降水、融冰、化雪引起季节性水位上涨的时期。

## 什么是防汛

防止和减轻洪水灾害,在洪水预报、防洪调度、防洪工程运用等方面进行的有关工作。汛的含义是指江河、湖泊等水域的季节性或周期性的涨水现象。

## 暴雨预警信号等级划分

### 一、居家安全

- 如遇天气异常变化,尽量减少外出,减少户外活动。
- 注意关好门窗,预防雷电击,雨水入屋内,尽量不要用手机或者座机拨通电话,或使用电话线等上网,一旦进水立即关闭电源、煤气等设备。
- 雷雨时,洗澡不宜使用淋浴器,更不要用

太阳能热水器,避免因避雷设施不健全导致引发雷击。

### 二、出行安全

- 如果在外出行时遇到暴雨,请注意防汛安全警示标志,避开排水井、沟渠和积水处,注意远离棚架广告牌等搭建物,就近寻找安全避险场所。
- 暴雨中开车应打开雨雾灯,减速慢行,注意预防山洪,避开积水和塌方路段。不要企图穿越被洪水淹没的公路,如果在洪水中出现。
- 在洪水中,发生熄火现象,应立即弃车。在不断上涨的洪水中,试图驱动一辆抛锚的车,是十分危险的。

### 三、施工防汛

- 做好防汛人员雨季培训工,组织相关人员定期全面检查施工现场的准备工作,包括临时设施、临电、机械设备防护等工作。
- 夜间设专职的值班人员,保证昼夜有人值班并做好值班记录,同时要安排天气预报员,负责收听和发布天气情况,防止暴雨突然袭击,合理安排每日的生产工作。

3.在施工现场比较固定的机电设备,如电焊机要搭设防雨棚或电机加防护罩,不允许用塑料布包裹,电气设备要有可靠接地措施。

4.汛期前对临建房屋等应进行检查和修理,防止漏雨、漏电和其他不安全因素存在。

### 四、物业防汛

- 逐一检查小区地下车库、地下室及人防、首层出入口,对低于室外地面易发生雨水倒灌的部位,应配备挡水板、防汛沙袋等,有条件的可砌筑防水台。
- 外围排水管线对照室外管网图和实际情况,对所有污水井、集水坑、化粪池、雨水井及其附属管线进行检查,并检查排水管线与周边市政排水管网的接口,发现井盖破损、管线堵塞,及时维修或清理。
- 对屋面防水层、保护层及上一汛期中的漏水点进行全面检查,如汛情来临无法修复,应用油毡遮盖并告知相关业主情况,提前做好准备,避免扩大损失。

### 五、洪涝应对措施

- 一定要保持冷静,迅速判断自己周边环境,尽快向山上或较高地方转移。
- 洪水到来时来不及转移的人员,要迅速找一些门板、桌椅、木床、大块的泡沫塑料等漂浮的材料扎成筏逃生,不宜游泳、爬到屋顶。
- 如已被卷入洪水中,一定要尽可能抓住固定的或能漂浮的东西,寻找机会逃生。

### 六、泥石流、山洪应对措施

- 暴发泥石流、山洪是由沟顶开始的,发出的响声好像“轰……轰……”的大炮声。白天或者黑夜,在屋里避雨时,只要听到这种声音,一定要保持冷静,迅速判断自己周边环境,跑到室外向山顶转移。
- 暴发泥石流时间很短,只能扶老携幼轻装迅速转移,不要被财物所拖累。
- 山谷徒步行走时,不要在谷底停留,立即向坚固的高地或垂直于泥石流、山洪的旁侧山坡跑去,不要向泥石流、山洪的流动方向走。

## 世界肝炎日 收下这份“肝”货

2023年7月28日是第13个“世界肝炎日”,今年我国宣传主题是“坚持早期预防,加强检测发现,规范抗病毒治疗”。我国作为一个“肝炎大国”,肝炎给广大民众带来了身体和精神上的多重伤害,今天我们就一起来聊聊肝炎那些事。

### 什么是肝炎?

肝炎是所有肝脏炎症的统称,是由于某些原因引起肝脏细胞受到破坏,肝脏的功能受到损害,引起身体一系列不适症状,以及肝功能指标的异常。通常我们所说的肝炎指的是病毒性肝炎,但其实还有许多其他类型的肝炎。

5种肝炎病毒:甲、乙、丙、丁和戊型。其中以乙型最常见,我国是乙肝高发国,约8%的人群是慢性乙肝病毒感染者。

### 肝不好容易出现这些症状:

- 食欲不振  
肝脏受损往往导致消化不好,严重的还可能出现厌食油腻、恶心、呕吐等。
  - 易疲劳  
肝脏有问题会导致长期食欲不振和消化吸收受阻,人体出现容易疲劳、注意力不容易集中、头昏耳鸣等现象。
  - 蜘蛛痣和肝掌  
一些肝硬化患者会出现蜘蛛痣和肝掌,蜘蛛痣常常见于面部、颈部、前胸、后背等部位,肝掌则常出现在手掌两侧。
  - 黄疸  
肝脏出现问题会导致肝细胞破坏,胆红素代谢出现异常,引起黄疸,通常表现为眼睛、皮肤、尿液等发黄。
  - 出血  
肝脏出现异常会造成凝血因子合成异常,导致牙龈出血、鼻子出血等症状。
- 肝脏最怕这些:**
- 肝炎病毒  
所有的肝炎病毒都是急性肝衰竭的危险因素,而乙肝、丙肝病毒还有可能产生慢性损伤,导致肝硬化、肝癌。

### 2.暴饮暴食

暴饮暴食容易造成体内脂肪代谢压力增加,多余的脂肪沉积于肝脏,引发脂肪性肝损伤。

### 3.吃药太多

绝大多数药物都需要经过肝脏代谢,乱吃药会加重肝脏负担,容易导致药物性肝损害,并没有什么解酒药、保肝药。

### 4.过量饮酒

酒精对肝脏损伤的机制尚未完全清楚,个体之间易感性差异很大,但总体上,饮酒量越大、饮酒时间越长,酒精性肝病风险也就越高。

### 警惕这些常见肝病:

- 甲肝  
传播途径:主要通过消化道传染。  
预防措施:注射甲肝疫苗;避免与甲肝患者共用茶杯、餐具等;不喝生水,不吃不干净的食物。
- 乙肝、丙肝  
传播途径:乙肝、丙肝的传染途径基本一致,主要有:母婴传播、血液传播、性传播。  
预防措施:接种乙肝疫苗;不与他人共用牙刷、剃须刀、注射器等;  
使用严格消毒的理发、刮脸、修脚、穿刺和纹身等器具;性生活使用避孕套;进行规范严格的乙肝母婴阻断处理。
- 脂肪肝  
非酒精性脂肪性肝病的发生,可能跟内脏与肝脂肪组织增加引起的胰岛素抵抗有关系。
- 肝癌  
多数肝癌患者都是由慢性乙肝感染者和慢性丙肝感染者转变而来。  
预防措施:不吃发霉的食物,发霉的食物(特别是花生、红薯、甘蔗等)含有强致癌物黄曲霉毒素;不要饮酒,乙醇的代谢过程对肝脏细胞有直接性毒害作用;保持健康体重,不过胖或过瘦;乙肝、丙肝慢性感染者必要时积极治疗;定期体检,特别是乙肝或丙肝患者等高危人群。

## 解渴又健康 夏季饮料这样选

炎炎夏季最爽的事儿就是喝一杯清凉解渴的饮料,然而,有人担心喝了含钠饮料反而更渴,也有人担心喝了高糖饮料升糖快,容易堆积脂肪。那么,夏天如何挑选既解渴又有益健康的饮料呢?

### 选运动饮料注意控钠

国家标准对运动饮料的钠含量要求是5~120毫克/100毫升。如果你没有运动习惯,只是微微出汗,那最好选择钠含量在5毫克/100毫升以下的饮料。当然,稍微高点也可以接受,但如果钠含量高得接近运动饮料标准就太高了。比如,某款盐汽水钠含量高达118毫克/100毫升,一瓶(600毫升)下肚就相当于摄入了1.77克的盐。我国居民普遍盐摄入量超标了,想减盐还来不及,就别再喝饮料补了。

### 喝甜饮料要控能量

甜饮料的糖含量普遍在8%~11%,一瓶500毫升的甜饮料,能量在160千卡以上,对于减肥者不建议喝。

### 这几款饮料补水又解渴

**100%纯番茄汁。**配料里没有添加糖和盐,100%番茄的酸甜口感,能量只有23千卡/100克,糖含量只有2.57克/100克。番茄红素含量7~8毫克/100毫升,还补钾、维生素B1、维生素B2,它们都是随汗流失的营养。

**100%混合蔬菜汁。**整体而言,蔬菜汁的能量低于水果汁,而且糖含量显著低于水果汁。100%混合蔬菜汁综合了各种蔬菜的营养,钾、镁含量也都很丰富,所以也是很适合夏季的饮品。

**100%椰子汁。**100%纯椰汁在果汁中能量和糖含量都特别低,分别只有18千卡/100克、3.92克/100克,钠含量也不高,只有26毫克/100克,还能补钾,不同于番茄汁和混合蔬菜汁的是,它的口感很清甜,特别适合嘴馋又要控能量的朋友。

**脱脂奶。**能量只有34千卡/100克,能补随汗流失的水、钾、维生素B2,还很补人体特别容易缺的钙。它富含的蛋白还能延缓胃排空,增加水吸收的时间,补水解渴的效果也不错。

**无糖豆浆。**就是人们平时喝的普通豆浆,其能量是31千卡/100克,钾含量是117毫克/100克,钠含量只有3.7毫克/100克,夏天补水补钾很不错。

除了以上饮料,你还可以自制绿豆汤、柠檬百香果茶、酸梅汤,只要少放或不放糖就很健康,冰镇一下喝很舒服。

## 健康小贴士

## 遗失声明

- ▲ 同仁阳光服装店+92632321MABJWCDAIY号营业执照(正、副本)声明遗失。
- ▲ 中国联合网络通信有限公司黄南藏族自治州分公司开具给中国人民财产保险股份有限公司黄南州分公司的01137501号电信服务增值税专用6联发票(金额:3606.00元)声明遗失。
- ▲ 同仁星月美食坊632321600046836号营业执照(正本)声明遗失。
- ▲ 同仁县隆务镇隆务街寄宿家属院崔生林的同国用2003年第1722号国有土地使用证、同房权证同仁县字第0054号房屋所有权证声明遗失。
- ▲ 尖扎县坎布拉三角洲户外拓展训练有限公司91632325310917818L号食品经营许可证(副本)声明遗失。
- ▲ 泽库县宁秀乡热旭村三社26号多巴达杰4人户口簿声明遗失。

- ▲ 尖扎县香满园小炒馆92632322MA7L888LA号营业执照(副本)声明遗失。
- ▲ 尖扎县香满园小炒馆JY26323220026753号食品经营许可证(副本)声明遗失。
- ▲ 尖扎海丹药膳鸡火锅店92632322MABJ933P5J号食品经营许可证(副本)声明遗失。
- ▲ 河南县人民医院河国用(1996)第0011号国有土地使用证(地号:N-8,土地面积:69100.5平方米)声明遗失。
- ▲ 同仁美丽人生女装店92632321MABJXC8942号营业执照(正、副本)声明遗失。
- ▲ 青海省同仁县曲库乎乡木合沙村1号拉青才让632321197001292017号身份证声明遗失。
- ▲ 嘉洋昂秀632323200702270031号出生证明声明遗失。
- ▲ 扎西昂秀632323201208180091号出生证明声明遗失。

