



/晨报记者 陈征



近期心脑血管、呼吸道疾病发病的可能性增加 气温大跳水,要做到“四注意”

受强冷空气影响,本市有一次寒潮、大风和雨雪天气过程。气温骤降,心脑血管、呼吸道疾病发病的可能性会增加,上海市健康促进中心特别提醒:做到“四注意”,共同守护健康。



相关新闻

上海发布道路结冰黄色预警

今天市区最低-2℃,郊区或有严重冰冻

上海昨天的雪下出了人们心目中“雪天”的样子,不是肉眼不可见的微微雪,也不是下了一会儿就停的短时雪,而是纷纷扬扬下了好久,有时稍作休息,过一会儿还有下半场。

寒潮除了带来了雪,也带来大风、降温,昨天申城白天气温基本徘徊在冰点附近。

雨雪天气下,道路变得湿滑,甚至结冰。上海中心气象台1月15日17时发布道路结冰黄色预警信号:受低温和降雪天气影响,预计未来12小时内全市可能出现对交通有影响的道路结冰。

这是上海2020年12月31

日以来的首个道路结冰预警信号,而前两天发布的寒潮蓝色预警和大风蓝色预警还在维持中,一“黄”二“蓝”同时高挂。

雨雪之后,晴天回归,但也更冷了。

上海中心气象台预报,今早市区最低-2℃,有薄冰;郊区-5℃到-3℃,有冰冻或严重冰冻。

今天白天气温回升有限,最高止步4℃,相对湿度85%-45%,北到西北风4-5级。

正值春运时期,气象部门提醒,一定要注意道路交通安全,同时着装保暖,谨防感冒。

晨报记者 徐妍斐

注意做好防寒保暖

根据天气变化适时增减衣服,气温比较低的时候,尽量使用取暖设备。

避免长时间外出,外出时应该尽量戴好帽子、围巾等,尤其是心脑血管疾病人群要做好头部保暖,有哮喘或支气管炎等患者戴好口罩和围巾。

户外锻炼避开早晚低温时段,注意防寒保暖,衣服一旦汗湿应及时更换。

注意防范呼吸系统疾病

目前是呼吸道疾病高发时段,应注意每天不少于两次,每次不少于半小时的开窗通风,保持室内空气流通,即使开空调时也应进行。

坚持“三件套”,减少呼吸道疾病感染风险。建议有呼吸道症状的市民尽量减少与他人面对面交流,交流时佩戴口罩。

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。

注意关注重点人群

老年人、孕产妇、儿童和心脑血管疾病(脑卒中、冠心病等)及慢性支气管炎和哮喘患者,应注意保暖,加强营养,适度锻炼;家人最好不要让他们独处,关注他们的饮食起居。

老年人和慢性基础性疾病患者做好自我健康监测,遵医嘱、按时服药,控制好基础疾病。

刚刚“阳康”的人群尚处于恢复期,会较以往容易畏寒、疲劳,要注意保暖、充足营养、保证休息,洗澡时控制水温和洗浴时间,以免感冒。

注意防范意外发生

应正确使用煤气灶等设施,门窗紧闭的室内避免使用碳火炉,防止一氧化碳中毒。出门时尽可能穿鞋底有深齿、防滑、保暖的平底鞋,尽量不穿高跟鞋。如遇结冰路面,应慢行。如果不小心滑倒,避免用手腕支撑地面造成意外。

心脑血管疾病患者如出现胸闷、胸痛、心慌等不适,或呼吸系统疾病患者如出现胸闷、气促、呼吸困难等,应及时就医。



晨报记者 陈里予

物资回收

为民调剂

本店以雄厚的实力,收购旧红(白)木家具,新旧字画,名人信札,旧书碑帖,连环画,邮票,钱币,像章,旧瓷,旧玉,紫砂,竹木牙雕,文房用品,及其它古玩杂件,名贵酒类,阿胶,工艺品等。
徐汇区宛平路1号(近淮海中路)
63232582 13701722984 沙先生

遗失声明

王晓芬遗失记者证,证号B31007066000164,声明作废。
上海尧舜国际贸易有限公司遗失财务章一枚,特此声明。