



居家防冻保暖, 记牢这些小贴士

物业要有应急预案

面对“寒潮+大风”,上海“双蓝”预警高挂,上海市物业管理事务中心发布的居家防冻保暖小贴士,提醒市民做好以下措施——

- 1、居家请关好门窗,寒潮来临时特别是夜晚,应关闭阳台、厨房、卫生间等有水管设施的房间窗户,以保证室内的温度在0℃以上。在此期间如果出现大风现象,一定要固定阳台和户外的花盆等物品;
- 2、对水表及表后裸露在楼道管道的保暖,可用棉、麻织物或保暖材料包扎;
- 3、如果气温在0℃以下,居民可稍稍拧开龙头使水流成线,保证管内自来水流动来防止冻结;
- 4、水管结冰不能用水时,不要用火烘烤或用开水烫水管、水表和水龙头等,可用电吹风烘吹,或用热毛巾包裹后慢慢用50℃左右的温水浇淋,一般即可解冻,或等气温升高后,用水也可自动恢复正常;
- 5、使用取暖器、电热毯等电气设备时,请注意安全,特别提醒您不要在电暖器上烘烤衣物,以免发生火灾;
- 6、冰冻天气地面湿滑,请您外出时注意防滑,小心慢行,以免滑倒摔伤。

其实,除了咱们自己要做好防冻准备,还有不少事情是需要物业做的。日前,上海市物业管理事务中心发布通知,要求物业服务企业做好住宅小区防冻保暖安全工作,积极应对寒潮——

- 1、加强对共用部位和裸露水箱等共用供水设施设备的检查,发现存在给排水管包扎失效、破损、漏包等问题的,根据二次供水设施移交接管情况及时通知水务部门或做好相应的水管包扎;
 - 2、备足进水电磁阀、家用供水管等应急抢险物资和工具装备,提前做好应急抢险准备;
 - 3、发布预警信息,提醒居民做好防寒、防冻、用电安全等注意事项,关闭门窗,加强自用部位给排水设施设备防冻检查和户外设施设备高坠隐患检查;假如,小区里下雪结冰了,物业也要做好应急保障,比如:及时清扫小区路面积雪,清除路面冰冻,第一时间消除安全隐患,保障居民安全出行。
 - 4、如小区发生冻管、爆管,导致断水且短期无法维修完毕的,物业服务企业及及时向街镇、居委会、业委会报告,并采取应急处置措施;必要时,在街镇、居委会指导下设置临时取水点等应急设施,保障居民日常生活。
- 相关部门要求物业服务企业应密切关注气象灾害预警信息,严格执行小区经理在岗值班和24小时防冻保暖值班制度;遇重大灾情、险情或人员伤亡的,除按照信息报送规定及时报告属地有关部门外,还应通过

962121 热线上报相关情况。

关心水管、水表的时候到了

为保障大家的正常用水,要记得呵护家中的供水设施,上海水务也为此发布了防冻保暖指南:

冬季来临,对室内外水表、水管、龙头以及表后裸露在楼道、公共区域管道的防冻,可用棉、麻织物或保暖材料包扎;

如二次供水已接管小区发生以上情况,或发现水表冻坏,请下载“上海供水”APP,或在“上海供水”微信小程序、支付宝小程序进行报修,也可拨打上海供水热线 962740 报修;

当气温低至-3℃,建议在临睡前这样做:关闭走廊和室内门窗,保持室温;同时关闭室内小水阀门;打开水龙头,放尽水管中余水。

寒潮来袭水表、水管冻住了怎么办?先用湿毛巾包裹水龙头,然后浇温水,使龙头解冻;然后拧开龙头,用温水沿水龙头慢慢向管子浇灌,使水管解冻;再用吹风机来回吹水表及周边管道。

若浇至水表处仍不见有水流,则说明水表也冻住了,此时再用热毛巾包在水表上,用温水浇洒(不高于30℃),使水表解冻,切忌用火烘烤。

上海水务提醒大家,当发现水表破损、水表冻裂流水等用水问题时,请及时联系物业,如需帮助,可拨打水费账单上的热线电话或12345进行报修。

气温骤降,注意用气安全

“速冻”模式下,家中的燃气使用有什么需要注意?

上海燃气温馨提示:天气暴冷情况下燃气热水器易受冰冻损坏,所以非防冻型热水器要放空存水,防冻型热水器要保持通电,以免机器被冻坏;气温骤降时,也是燃气安全事故多发期,大家一定要注意用气安全。

为什么寒潮天气要特别关心热水器?因为在寒冷天气,充满水的燃气热水器、采暖炉会因为结冰而体积膨胀,致使漏水或其他方面的损坏。

因此针对不同类型的燃气热水器,可以用下列方法预防结冰:

防冻机型热水器保持机器处于有效通电状态。寒潮来袭或机器不通电时,请对机器进行排水防冻操作;非防冻型热水器当室外温度低于0℃或机器长期停用时,请对机器进行排水防冻操作。

燃气热水器是否是防冻机型,市民可在说明书中查看或致电热水器品牌所属企业问询。

上海燃气提醒大家,寒潮下要及时关注其他用气设施、设备使用情况:

- 1、当家庭用户管道与燃具采用软管连接时,应采用专用燃具连接软管;气温急速降低时,及时检查软管的使用情况,避免泄漏的发生;
- 2、请使用安全型燃气器具。非安全型的燃气器具,如不带熄火保护装置的灶具、烟道式热水器应该

立即淘汰;

3、燃气器具应定期请专业人员检查保养,超龄使用的燃气器具应及时更换。

值得注意的是,室外气温过低时,使用燃气时也要记得保持室内外空气流通。一旦闻到类似“臭鸡蛋”强烈而刺鼻的异味时,有可能是您家中的燃气发生了泄漏。应先打开门窗,同时立即关闭燃气总阀门,疏散室内人员。在此期间,应杜绝火种,禁止启闭任何电气开关,及时到户外拨打燃气热线 962777 报修,待专业人员修理完毕后,方可正常使用。

冬季使用空调要注意什么

冬季使用空调,最常见的是感觉不制热和启动不了。

如果遇到启动不了,先检测电源是否有问题,如果遇到不制热的情况可能是由于室外温度低造成的,这时可以把设定温度降低,再慢慢调高;也有可能

是空调里药水不足,这个时候就需要专业人员上门维修了。

长期在空调环境下工作和生活的人,因空气不流通,环境得不到改善,会出现鼻塞,头晕、打喷嚏,耳鸣、乏力,记忆力减退等症状,甚至会导致与皮肤过敏特征相关的症状,如皮肤发紧发干,易过敏,皮肤变差等。这类现象在现代医学上称之为“空调综合症”或“空调病”。

因此,在使用空调前需做好空调的养护,包括清除通风口的杂物,保证通风正常;室内、外换热器表面清洗;清洗过滤网上的积灰;清洗排水部分的污垢和积聚物。

这些简单的步骤可以自己动手,如果想要更深度的保养和清洁,建议找专业空调技术人员来做。

通常家用空调机使用到九月份就关机停用,到11月或12月才开机,停用多时。所以,空调开机前一定要做一次全面的“诊断”,查一查空调设备有否“毛病”,根据清查结果,在专业技术人员指导下,做好维护清洗工作,这次维护清洗要比较到位,含室外机和室内机的外壳、机体、过滤网,然后开始试运行,观测制冷速度和效果。

空调坏了,如何正确报修?专业人士建议:找家电维修服务时,要从权威渠道寻找品牌厂家电话,包括12345市民热线、12315消保委热线和网站、市商务委官网以及962512上海家电维修服务热线和网站,有关家电维修行业协会咨询电话(上海家用电器行业协会:65661637;上海交电电器商业行业协会:52285810;上海电子产品维修行业协会:63080038)等。

申城「冻」真格了,我们该如何防御

上海这段时间的天气犹如过山车一般,被网友们笑称“一个月过完了四季”,前些天还是22℃的暖阳,这两天已然跌入冰点,寒意逼人。面对“寒潮+大风”的天气,市民居家出行应该如何防冻?快来看看这份“冻”真格防御指南吧。

出行: 进出车站注意脚下,以防滑倒

寒潮来袭,上海开启“速冻”模式。上海地铁提醒,严寒天气时,在车站与站外的出入口地面有可能出现结冰现象,乘客进出车站时注意地面、脚下,以防滑倒。

此外,为应对寒潮和大风等灾害性天气,上海地铁严阵以待,全力做好轨道交通防寒抗冻各项准备,竭力降低极端天气对地铁网络运营以及新线建设施工可能造成的影响,保障市民乘客安全有序出行。

加大对设施设备的检查和保温措施

上海地铁网络运营调度指挥中心紧密关注气象变化趋势,并加强与气象部门、市交通主管部门的沟通对接,做好第一时间发布针对冰冻雨雪灾害信息预警,以及配套应急预案的随时响应启动工作。

各线路控制中心也严密监控列车运行以及设施设备的运行状态,特别是地面、高架线路等易受天气影响的区段。一旦发现异常情况,及时做好应急抢修、行车组织、客流管控等预案措施,确保运营安全、有序。

为了保障乘客在极端天气下的出行安全,上海地铁全线网各车站检修班组根据防寒防冻期间工作要求,加大了对设施设备的检查和保温措施。

每天运营开始前,车站员工都会进行全面巡视,确保设备在低于0℃的低温或雨雪情况下正常运行。同时,运营结束后,车站还会对出入口的结冰情况进行检查,并在次日运营前进行复查,确保及时清除结冰、冰霜,以避免乘客发生意外摔倒。

各车站进一步强化设备巡视检查和用电安全工作,包括对户外灯箱广告牌、站台门等特殊薄弱环节设备,提前采取预防修措施,积极消除安全隐患。

为应对气候突变带来的挑战,上海地铁维保团队已采取多项措施,全面强化冬季设备的预防性维护工作,确保交通要道设施设备的安全与稳定运行。在此次冬季寒潮来临

之际,维保公司提前规划,统筹指挥各分支机构,包括专业分公司、物业公司及各合资公司,全面开展针对性的检查与维护,确保地铁系统可承受寒冷考验。

在施工现场,上海地铁建设集团各分公司积极采取了防冻和防滑等各项措施,以保障施工的顺利进行。在恶劣天气期间,各建设工地加强了值班值守工作,确保各工程节点的目标能够如期完成。

严寒天气,地铁出行注意“脚下安全”

上海地铁提醒,严寒天气时,在车站与站外的出入口地面有可能出现结冰现象,乘客进出车站时注意地面、脚下,以防滑倒。

如遇到雨雪天气,特别要注意出入口楼梯湿滑,请乘客们上下楼梯时紧握扶手,小心行走。如遇站外清扫积雪,请注意避让,根据现场引导通行。

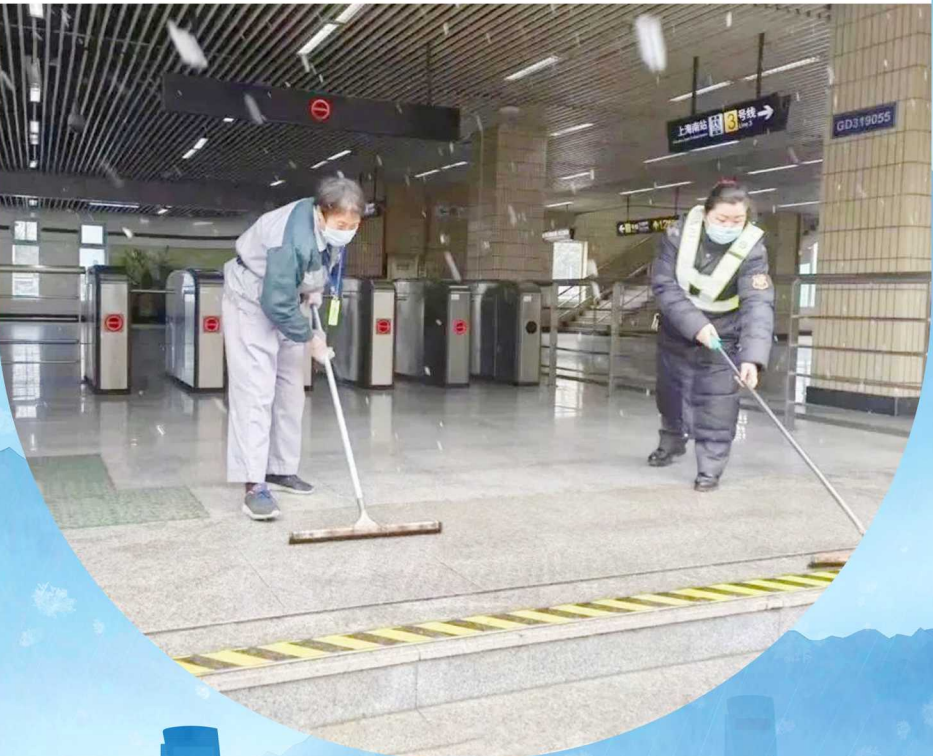
雨雪天出行,请带好雨具。提醒乘客们进站前清除雨具上的雨水或积雪,以及鞋子上的积雪,避免雨水弄湿地面,或积雪带入车站后融化,造成地面湿滑。

为了最大限度减少雨雪天气给乘客带来的影响,届时车站会在出入口、通道和站台铺设防滑垫,放置“小心地滑”标识,通过广播加强安全宣传,提醒乘客注意。

严寒天气乘坐地铁出行,建议乘客增加衣物,做好保暖工作。另外,车厢拥挤度也将上升,提请乘客注意列车开关门,避免被夹。站内站外温差大,易发感冒,体弱多病者尽可能减少出行。乘客如遇身体不适,请及时联系工作人员。

在高架地面站,由于是露天环境,温度相对地下站更低,体感寒冷,乘客可站候车亭内候车,同时该候车亭优先提供给老幼体弱者避寒。

严寒天气,上海地铁各专业将加强防寒抗冻措施,确保安全运营。如遇运营故障,请乘客配合车站客运组织,耐心等待。



疾控提醒,重点关注老年群体

低温会增加心脑血管疾病的发病风险,相关研究表明,冬季死亡风险比夏季高41%。上海疾控发布最新提醒,要重点关注低温对老年群体,尤其是患有高血压的慢性病患者身体健康的影响。

高血压患者尤其需要重点防范

血压是体循环过程中血液流动冲击血管壁时产生的压力,是反应生命体征的重要指标之一。多项研究表明,气温与血压呈负相关关系,即血压“秋冬高、春夏低”。室外气温大于5℃时,气温每下降10℃,收缩压平均上升6.2 mmHg。

天气寒冷时,人体处于紧张活动状态,作用于内脏、心血管和腺体的交感神经开始活跃,肾上腺素等激素水平也开始上升,这使得心率加快,代表心脏收缩功能的射血分数可能异常。同时,冷空气的刺激会使得血管收缩,外周阻力增加,通畅度降低,从而导致血流缓慢,血液黏度增高等。

在温度更低的冬季,心脑负荷加重,血压较高,且波动剧烈,易造成心梗、脑卒中等心脑血管疾病及其突发事件,高血压患者尤其需要重点防范。

这几天,高血压患者应增加血压自测的频率,特别是早晚血压。如果血压波动明显,应该及时到医院就诊。一般家庭可选用上臂式电子血压计,健康成年人标准血压为120/80mmHg。高血压患者建议将血压维持在140/90mmHg以下。

清晨血压水平较高,易发生心脑血管事件。高血压患者早上醒来可以先在床上仰卧几分钟;伸个懒腰,舒展一下四肢和头颈再慢慢坐起;穿好衣物后在床上小坐一下,再下床活动。建议使用30℃-35℃温水洗漱,避免刺激血管收缩。同时要按时按量服药,预防清晨时段血压过高。

室外寒冷,高血压病人外出需注意保暖,避免忽冷忽热。室内可通过空调、地暖等进行升温,建议将室内温度保持在18℃以上。为了减少温差过大的影响,从室外回到室内后,建议及时脱掉外穿衣物,使身体及血压处于相对稳定的温度环境下。

天气骤寒时可减少户外活动,坚持适量的室内锻炼。还要注意不要搬重物,避免出现突然用力的情况。另外,天气寒冷期间还应注意充分休息、保证睡眠质量。

脑卒中,早期识别很重要

寒潮的到来,也是脑卒中的高发期。气温下降,上海多家医院急诊室内,脑梗塞和脑出血患者急诊脑卒中患者已经有所增加。

气温变化与脑卒中患病风

险密切相关。温度每降低1℃,罹患脑卒中的风险升高1.13%,卒中中死亡风险升高1.2%。

除了老年人,专家们也特别提醒中青年人在寒潮来袭时,同样也要注意防范。新华医院透露,据不完全统计,今年11月份,上海交通大学医学院附属新华医院脑卒中住院患者达182例,其中年龄小于43岁共有4例,“80后”3例,“90后”1例。

传统观点认为脑卒中是一种老年人罹患的疾病,世界卫生组织最新调查显示,每年全球青年缺血性卒中新增200万例,占所有缺血性卒中的10%-14%,其发病率增加高达40%。

特别值得关注的是,在送至急诊的脑卒中患者中,很多都不是第一时间送诊,有大量患者因大意导致延误送诊现象错过溶栓、取栓时间窗。

这三类人群需特别注意

近日,国家疾控局发布《寒潮公众健康防护指南》,根据寒潮特点对不同重点人群提出防护建议,提醒公众做好针对性防护措施。

根据指南,寒潮可能带来的健康风险包括易造成浅表皮肤损伤而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛;易诱发气道痉挛、呼吸系统等免疫功能异常;易引发心脑血管系统疾病;还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病。

哪些人群需重点防护?根据指南,需要重点防护的人群主要有三类,包括:敏感人群,如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等;有慢性基础性疾病的人群,如患有心脑血管疾病、呼吸系统疾病等人群;户外作业人员,如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等。

面对不同寒潮预警信号等级,如何做好防护措施?

按照《寒潮预警信号及防御指南》规定,寒潮预警信号分蓝色、黄色、橙色、红色四级。

针对蓝色、黄色预警信号,指南明确通用的防护建议有做好房屋保暖检查及保暖用品储备;关注病原体感染特别是经呼吸道传播的病原体感染,及时接种疫苗;室内保持适宜的温度和湿度,适时通风换气;使用取暖设备时,避免发生烫伤和煤气中毒等意外事故;出入温暖的室内时,注意温度的缓冲不宜忽冷忽热;外出时避免意外伤害及事故发生;避免进行剧烈的户外体力活动等。

针对橙色、红色预警信号,指南明确这两种信号下均不宜长时间户外逗留,要加强头部和胸腹部的保暖。

若出现寒颤,及时测量体温,若出现体温低于35℃、虚脱、记忆丧失、言语不清等症状,应立即就医。若无法就医,宜进入温暖的场所或躲避在防风挡雨的地方,减少热量散失。

晨报记者 陈里予 沙倩奕 吴琼 潘文 徐妍斐