

寒潮公众健康防护指南

寒潮的基本概念

寒潮为高纬度的冷空气大规模地向中、低纬度侵袭造成剧烈降温的天气活动(根据《冷空气等级》GB/T 20484-2017的标准,寒潮指日最低气温24小时内降温幅度大于或等于8℃,或48小时内降温幅度大于或等于10℃,或72小时内降温幅度大于或等于12℃,而且使该地日最低气温下降到4℃或以下,48小时、72小时内降温的日最低气温连续下降)。

寒潮健康风险

气温下降可导致人体血管收缩,呼吸频率加快。寒潮期间,寒冷天气易造成浅表皮肤损害而形成冻疮,加重关节炎、类风湿关节炎等患者的疼痛。易诱发气道痉挛、呼吸系统免疫功能异常,引起慢性阻塞性肺疾病急性加重、支气管哮喘急性发作、急性呼吸道感染等呼吸系统疾病。易引发心脑血管系统疾病,如心绞痛、心肌梗死、心律失常、急性心力衰竭、短暂性脑供血不足、脑卒中等。同时还可能加重泌尿系统疾病和内分泌系统疾病,如慢性肾病、糖尿病等。

·健康你我他·

涑源县疾病预防控制中心

重点防护人群

人群主要有三类:第一类为敏感人群,如婴幼儿、儿童、孕妇、老年人等;第二类为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;第三类为户外作业人员,如交警、环卫工人、建筑工人、快递员、外卖员等。

寒潮气象预警信息

预警等级	预警信号	分级标准
寒潮蓝色预警		48小时内最低气温将要下降8℃以上,最低气温小于等于4℃,陆地平均风力可达5级以上;或者已经下降8℃以上,最低气温小于等于4℃,平均风力达5级以上,并可能持续。
寒潮黄色预警		24小时内最低气温将要下降4℃以上,最低气温小于等于4℃,陆地平均风力可达6级以上;或者已经下降4℃,最低气温小于等于4℃,平均风力达6级以上,并可能持续。
寒潮橙色预警		24小时内最低气温将要下降12℃以上,最低气温小于等于0℃,陆地平均风力可达6级以上;或者已经下降12℃以上,最低气温小于等于0℃,平均风力达6级以上,并可能持续。
寒潮红色预警		24小时内最低气温将要下降16℃以上,最低气温小于等于0℃,陆地平均风力可达6级以上;或者已经下降16℃以上,最低气温小于等于0℃,平均风力达6级以上,并可能持续。

分级防护措施指南

预警等级	防护措施
寒潮蓝色预警	<ul style="list-style-type: none"> 外出活动时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚低温时段,外出时穿戴防寒衣物,8岁以下儿童外出应由成年人陪同,并及时补充热饮或热汤。 避免进行剧烈运动,不宜在室外停留时间,外出注意防寒保暖。 关注低温症状,若出现寒颤、及时测量体温,若出现体温低于35℃、意识、记忆丧失、言语不清等状况,应立即就医。 若无上述症状,宜进入温暖的场所或取暖在保暖且干燥的地方,减少热量流失;若有寒颤、意识不清、言语不清等状况,应立即就医。 若无上述症状,宜进入温暖的场所或取暖在保暖且干燥的地方,减少热量流失;若有寒颤、意识不清、言语不清等状况,应立即就医。
寒潮黄色预警	<ul style="list-style-type: none"> 外出活动时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚低温时段,外出时穿戴防寒衣物,8岁以下儿童外出应由成年人陪同,并及时补充热饮或热汤。 避免进行剧烈运动,不宜在室外停留时间,外出注意防寒保暖。 关注低温症状,若出现寒颤、及时测量体温,若出现体温低于35℃、意识、记忆丧失、言语不清等状况,应立即就医。 若无上述症状,宜进入温暖的场所或取暖在保暖且干燥的地方,减少热量流失;若有寒颤、意识不清、言语不清等状况,应立即就医。
寒潮橙色预警	<ul style="list-style-type: none"> 外出时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚低温时段,外出时穿戴防寒衣物,8岁以下儿童外出应由成年人陪同,并及时补充热饮或热汤。 避免进行剧烈运动,不宜在室外停留时间,外出注意防寒保暖。 关注低温症状,若出现寒颤、及时测量体温,若出现体温低于35℃、意识、记忆丧失、言语不清等状况,应立即就医。 若无上述症状,宜进入温暖的场所或取暖在保暖且干燥的地方,减少热量流失;若有寒颤、意识不清、言语不清等状况,应立即就医。
寒潮红色预警	<ul style="list-style-type: none"> 外出时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚低温时段,外出时穿戴防寒衣物,8岁以下儿童外出应由成年人陪同,并及时补充热饮或热汤。 避免进行剧烈运动,不宜在室外停留时间,外出注意防寒保暖。 关注低温症状,若出现寒颤、及时测量体温,若出现体温低于35℃、意识、记忆丧失、言语不清等状况,应立即就医。 若无上述症状,宜进入温暖的场所或取暖在保暖且干燥的地方,减少热量流失;若有寒颤、意识不清、言语不清等状况,应立即就医。

预警等级	防护措施
寒潮蓝色预警	<ul style="list-style-type: none"> 不宜长时间户外活动,外出时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚低温时段,外出时穿戴防寒衣物,8岁以下儿童外出应由成年人陪同,并及时补充热饮或热汤。 避免进行剧烈运动,不宜在室外停留时间,外出注意防寒保暖。 关注低温症状,若出现寒颤、及时测量体温,若出现体温低于35℃、意识、记忆丧失、言语不清等状况,应立即就医。 若无上述症状,宜进入温暖的场所或取暖在保暖且干燥的地方,减少热量流失;若有寒颤、意识不清、言语不清等状况,应立即就医。
寒潮黄色预警	<ul style="list-style-type: none"> 外出时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚低温时段,外出时穿戴防寒衣物,8岁以下儿童外出应由成年人陪同,并及时补充热饮或热汤。 避免进行剧烈运动,不宜在室外停留时间,外出注意防寒保暖。 关注低温症状,若出现寒颤、及时测量体温,若出现体温低于35℃、意识、记忆丧失、言语不清等状况,应立即就医。 若无上述症状,宜进入温暖的场所或取暖在保暖且干燥的地方,减少热量流失;若有寒颤、意识不清、言语不清等状况,应立即就医。
寒潮橙色预警	<ul style="list-style-type: none"> 外出时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚低温时段,外出时穿戴防寒衣物,8岁以下儿童外出应由成年人陪同,并及时补充热饮或热汤。 避免进行剧烈运动,不宜在室外停留时间,外出注意防寒保暖。 关注低温症状,若出现寒颤、及时测量体温,若出现体温低于35℃、意识、记忆丧失、言语不清等状况,应立即就医。 若无上述症状,宜进入温暖的场所或取暖在保暖且干燥的地方,减少热量流失;若有寒颤、意识不清、言语不清等状况,应立即就医。
寒潮红色预警	<ul style="list-style-type: none"> 外出时尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚低温时段,外出时穿戴防寒衣物,8岁以下儿童外出应由成年人陪同,并及时补充热饮或热汤。 避免进行剧烈运动,不宜在室外停留时间,外出注意防寒保暖。 关注低温症状,若出现寒颤、及时测量体温,若出现体温低于35℃、意识、记忆丧失、言语不清等状况,应立即就医。 若无上述症状,宜进入温暖的场所或取暖在保暖且干燥的地方,减少热量流失;若有寒颤、意识不清、言语不清等状况,应立即就医。

雪天摔倒 千万不要着急站起来

通常摔倒后,我们会下意识想尽快站起来,或者看到别人摔倒后,想尽快把对方扶起来。要注意的是,对于某些摔倒的伤员,千万不要着急站起来,甚至于在救助的时候,如果搬运方法不对,也可能会导致二次伤害,加重他们的痛苦。

那么,如何判断摔伤的严重程度?以及哪些情况不宜自行处理呢?

首先,查看疼痛的剧烈程度。因为疼痛本身对于人来说就是一个很好的提示,如果摔伤者休息一会就不疼了,大概率没问题,不放心的话事后去医院再检查一下即可。但如果伤者疼痛非常剧烈,满头大汗,甚至都起不来,大概率是有比较严重的问题,因为疼痛就是一个很好的提示,应当及时寻求专业医护人员帮助。

其次,查看关节周围有没有明显的畸形。比如正常的关节是平的,但现在它凸起来了,有一种是活动度的畸形,比如肘关节都反关节了。

还有一种情况,是股骨头头颈的骨折,此处骨折的伤者可能出现下肢明显缩短和旋转的情况,这种关节周围骨头明显畸形的大概率是出现了脱位和骨折,这时候就不要轻易地去挪动或者让伤者赶快站起来。

总之,骨折和脱位发生的时候,需要患者在第一时间保持相对固定的,如果在急救搬运的过程中没有固定好,那么有可能会因为我们的断端对于周围的软组织的切割造成二次损伤,有的时候甚至会造成神经血管的损伤或者一些肌肉组织损伤。

所以,如果我们粗略判断发生了上述情况,或者出现了没法自行判断的情况,都应该尽快让专业医务人员到场,在现场进行紧急处理。

如何避免摔伤?

- 时刻保持警惕,多加小心
- 下雪天,有很多地方都比较湿滑,容易

滑倒。在这样的环境中行走时,一定要时刻保持警惕,多加小心。

尤其是很多路面虽然没有积雪,但是结了薄薄的一层冰,这种情况是最容易被忽视,也最容易滑倒。

2.放慢行走速度

下雪天出行,一定要放慢速度,每一步都要踏实,一步一个脚印,尤其是碰到不平的路面,更要放慢步伐。

3.更换防滑的户外鞋

下雪天的路面很容易结冰,变得非常滑,如果鞋子不防滑更容易跌倒摔伤。现在很多人鞋底的鞋底会有一些防滑的科技,大家可以自己去搜索一下。

另外还要注意,裤子不可过长,以免踩到裤脚发生跌倒;袜子合脚,不穿滑脚的丝袜;鞋带要系紧并且鞋带不可过长,以免踩到鞋带引起跌倒

4.注意保暖,尽量避免双手插兜

雪天出行,要戴手套,穿保暖的衣服,尽量不要因为天冷的时候把双手插兜。因为在发生摔倒的一刹那,你的双手插在兜里来不及拿出来。就会导致身体直接摔下去,造成更严重的损伤。所以明知道地面较滑的前提下,大家最好把手拿出来,随时做好维持平衡的准备。

5.老人尽量避免出门

摔倒是造成65岁以上老人意外死亡的第一大原因。冬天如果下雪、结冰,则路面湿滑,加上衣物很厚,遮挡脚到脚下路面的视线,老年人更容易在冬天摔跤,发生骨折。老年人一旦发生骨折,长期卧床容易导致原有的内科系统疾病加重,以及引发泌尿系统感染、褥疮、肺炎等并发症。

机关档案管理规定

第四节 保管与保护

第三十七条 机关应当根据档案载体的不同要求对档案进行存储和保管。档案存储和保管应当确保实体安全和信息安全。

机关应当制定档案应急管理预案并定期组织演练,以应对突发事件和自然灾害。档案应急管理预案应当纳入机关总体应急预案。

第三十八条 机关应当做好档案防火、防盗、防紫外线、防有害生物、防水、防潮、防尘、防高温、防污染等防护工作。库房温湿度应当符合《档案馆建筑设计规范》(GJ25)规定。

档案库房不得存放与档案保管、保护无关的物品。

第三十九条 档案工作人员应当监测和记录库房温湿度,根据需要采取调节措施;定期检查维护档案库房设施设备,确保正常运转;定期清扫除尘,保持库房清洁;定期采取防鼠、防虫等措施。

第四十条 机关档案部门应当定期组织人员对档案数量进行清点、对保管状况进行检查,定期对电子档案的保管情况、读取状况等进行检查,发现问题应及时处理,并建立检查和处理情况台账。

第四十一条 档案工作人员应当及时对受损、易损档案进行修复、复制或作其他技术处理。档案修复应当保持档案内容的完整,尽量维持档案的原貌。档案修复前应当做好登记和检查工作,必要时进行复制备份,做出修复说明。

第四十二条 机关应当为档案工作人员配备劳动防护用品,避免档案管理过程中有毒有害物质损害健康。

第五节 鉴定与销毁

第四十三条 机关应当定期对已达到保管期限的档案进行鉴定处置。鉴定工作

应当在档案工作协调机制下进行,由办公厅(室)负责人主持,档案部门会同相关业务部门有关人员组成鉴定小组共同开展,必要时可邀请相关领域专家参与。

鉴定结束后,应当形成鉴定工作报告。对仍需继续保存的档案,应当重新划定保管期限并做出标注;对确无保存价值的档案,应当按规定予以销毁。

第四十四条 经鉴定可以销毁的档案,应当按照以下程序销毁。

(一)机关档案部门编制档案销毁清册,列明拟销毁档案的档号、文号、责任者、题名、形成时间、应保管期限、已保管时间和销毁时间等内容,按档案工作协调机制报请审批批准;

(二)机关分管档案工作的单位负责人、办公厅(室)负责人、档案部门负责人、相关业务部门负责人、档案部门经办人、相关业务部门经办人在档案销毁清册上签署意见;

(三)机关档案部门组织档案销毁工作,并与相关业务部门共同派员监销。监销人在档案销毁前,应当按照档案销毁清册所列内容进行清点核对;在档案销毁后,应当在档案销毁清册上签名或盖章。销毁清册应当永久保存。

第四十五条 档案销毁应当在指定场所进行。

电子档案和档案数字复制件需要销毁的,除在指定场所销毁离线存储介质外,还应当确保电子档案和档案数字复制件从系统中彻底删除。销毁时应留存电子档案和档案数字复制件元数据,并在管理过程元数据、审计日志中自动记录销毁活动。

涉密档案的销毁应当符合《国家秘密载体销毁管理规定》。

涑源县档案馆 宣

科普之窗
主办:涑源县科学技术协会