

防暑降温 平安度夏——木金乡防暑指南

今日平江·木金乡
2026-07-30 09:49:24

阅读：4301

连日来，木金乡持续晴热高温，烈日炙烤。当前正值农忙生产、户外施工、田间劳作的关键时期，高温天气极易引发中暑、晕厥、脱水等安全事故。温馨提醒，广大群众做好防暑降温措施，保证自身生命安全！

错峰作业，避开高温暴晒

高温天气户外劳作是中暑高发场景，广大村民务农、基建施工、环卫保洁、户外作业时务必合理调整作息。

每日10:00—16:00为全天高温时段，紫外线强、地表温度极高，尽量避免开展田间耕种、搬运劳作、外墙施工、露天维修等高强度户外作业。

严格遵守高温作业安全规定：

- ✓气温 $\geq 35^{\circ}\text{C}$ ：缩短户外连续作业时长，实行轮岗休息、劳逸结合；
- ✓气温 $\geq 37^{\circ}\text{C}$ ：严控户外作业，减少重体力劳动，禁止连续超时干活；
- ✓气温 $\geq 40^{\circ}\text{C}$ ：立即停止一切室外作业，坚决杜绝高温超时、超负荷劳作。

科学防暑，做好个人防护

做好物理防晒

外出作业务必穿戴宽松透气的浅色衣物，佩戴遮阳帽、防晒袖套，避免皮肤长时间直接暴晒，最大程度减少阳光直射损伤。





《 正确补充水分

遵循少量多次、勤喝慢饮的原则，不要等到口渴后再喝水。日常多饮用凉白开、绿豆汤、淡盐水，及时补充出汗流失的水分和电解质。

⚠️**切忌大量饮用冰水、浓茶、碳酸饮料，切勿一次性猛灌水**，避免引发肠胃不适、身体虚脱。



《 常备防暑药品

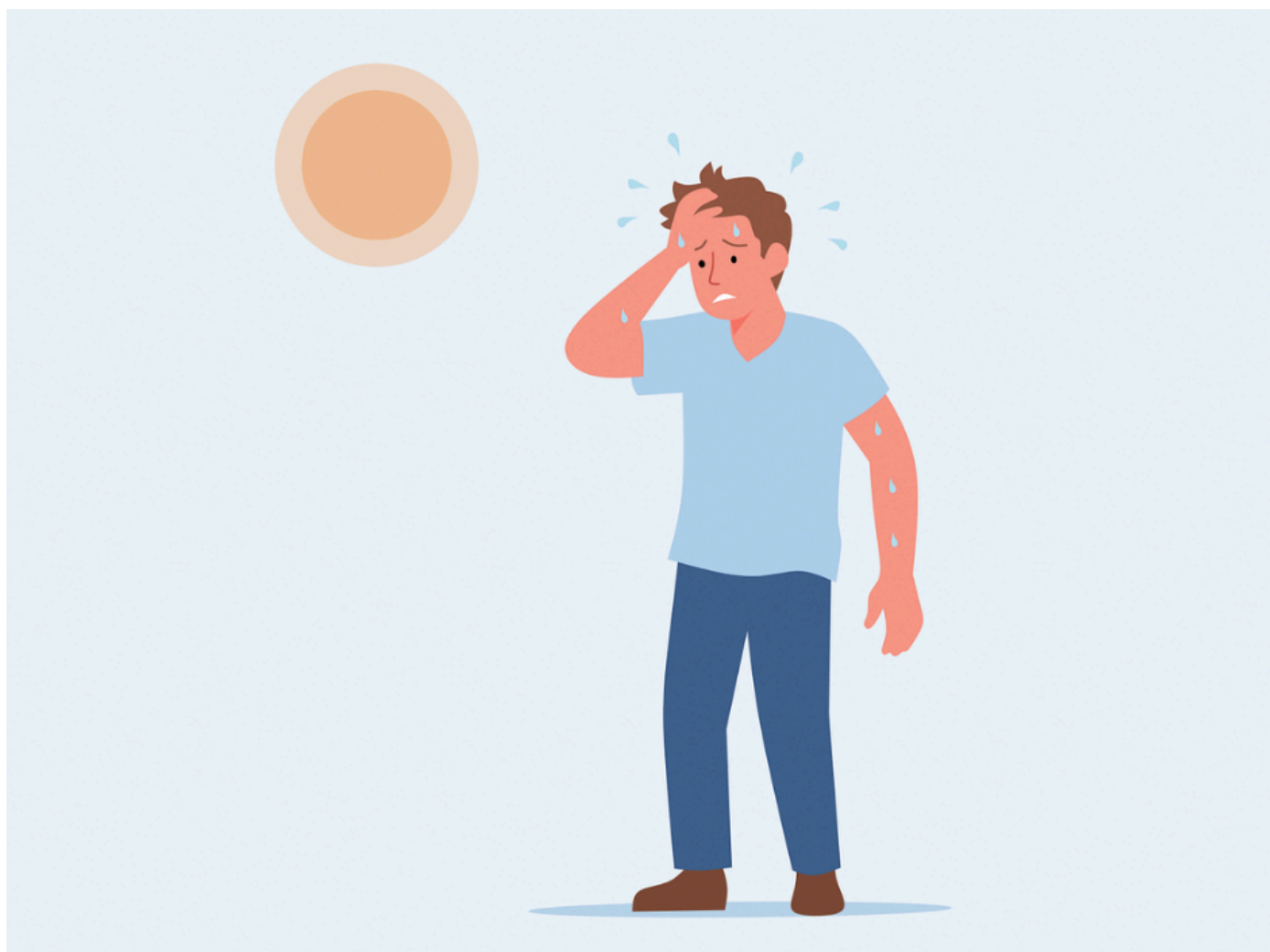
家中、作业现场常备藿香正气水、清凉油、风油精、人丹等防暑物资。劳作间隙及时擦拭降温、适当休息，**身体不适立即停止作业**，绝不硬扛。





警惕中暑，牢记应急处置

高温天气下，若出现头晕乏力、心慌胸闷、大汗恶心、四肢发麻、体温升高等症状，属于中暑前兆。



✓轻症处置：立即转移至阴凉通风处，解开衣物、静坐休息，补充淡盐水和防



主流新媒体 移动新门户

前往下载

✕禁忌操作：**中暑后不要立马冲冷水澡、直吹空调冷风、大量喝冰水；**

✓紧急救助：若出现高烧不退、意识模糊、呕吐昏迷、身体抽搐等热射病症状，切勿拖延，立即停工拨打120急救电话，就近求助，并迅速将患者移至阴凉通风、凉爽环境，解开衣物，平躺休息，可以用湿毛巾擦拭全身，风扇吹风散热，重点冷敷额头、腋下、大腿根部，持续物理降温，一边降温一边送医，争取救援时间。



郑重提醒

安全大于一切！

宁可停工休息，绝不冒险蛮干！

高温不松懈，防暑保平安。



主流新媒体 移动新门户

前往下载

平安度过高温酷暑天气！

作者：吴艺芳

责编：陈葩靓

一审：钟直取

二审：周嵩霖

三审：洪蕾

来源：平江县融媒体中心



· 评论 ·

打开今日平江APP，查看全部评论



主流新媒体 移动新门户

前往下载