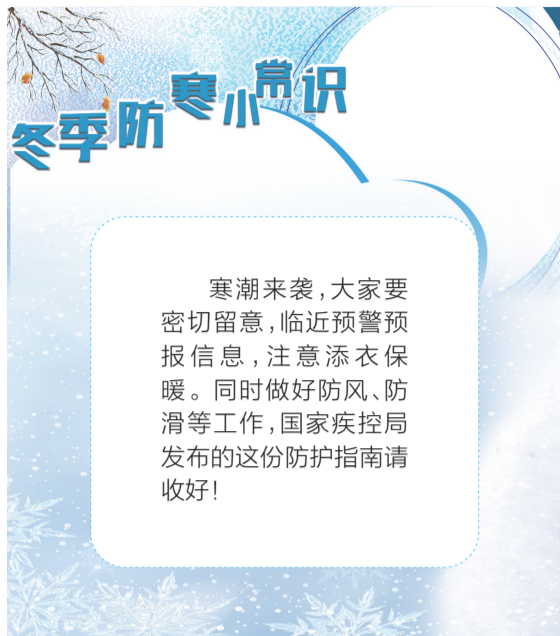


寒潮来袭! 这些健康知识要牢记



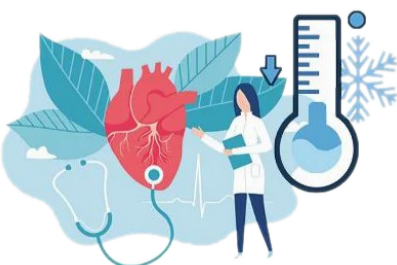
寒潮的基本概念

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/T20484-2017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°C ,或48小时内降温幅度大于或等于 10°C ,或72小时内降温幅度大于或等于 12°C ,而且使该地日最低气温下降到 4°C 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。



重点防护人群

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。



分级防护措施指南

寒潮蓝色预警:

- 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。建议及时接种疫苗。
- 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。开车出行时注意驾驶安全,制定合理的出行计划。



寒潮气象预警信息

按照《寒潮预警信号及防御指南》规定,寒潮预警信号分四级。

寒潮蓝色预警:

48小时内最低气温将要下降 8°C 以上,最低气温小于等于 4°C ,陆地平均风力可达5级以上;或者已经下降 8°C 以上,最低气温小于等于 4°C ,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 10°C 以上,最低气温小于等于 4°C ,陆地平均风力可达6级以上;或者已经下降 10°C 以上,最低气温小于等于 4°C ,平均风力达6级以上,并可能持续。



分级防护措施指南

寒潮黄色预警:

- 外出活动时尽量选择一天中较温暖的时段,外出注意防寒保暖。
- 避免进行剧烈的户外体力活动。
- 关注失温症状。若出现寒颤,及时测量体温,若出现体温低于 35°C 、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;若衣物潮湿,需及时换上干燥衣物。
- 保持通讯畅通,如出现紧急情况及时寻求帮助。



寒潮气象预警信息

寒潮橙色预警:

24小时内最低气温将要下降 12°C 以上,最低气温小于等于 0°C ,陆地平均风力可达6级以上;或者已经下降 12°C 以上,最低气温小于等于 0°C ,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°C 以上,最低气温小于等于 0°C ,陆地平均风力可达6级以上;或者已经下降 16°C 以上,最低气温小于等于 0°C ,平均风力达6级以上,并可能持续。



分级防护措施指南

寒潮橙色预警:

- 不宜长时间户外逗留。
- 尽量减少户外体力活动。如确需外出活动时,尽量选择一天中较温暖的时段,避开早晚气温较低时段。特别注意头部和胸腹部的保暖。



寒潮红色预警:

- 不宜长时间户外逗留。如确需外出,注意防寒保暖,尤其加强头部和胸腹部的保暖。



注:特殊人群(婴幼儿、儿童、孕妇、老年人、慢性基础性疾病人群、户外作业人员)更需特殊注意。