

“一键防寒”

收好这份温馨提醒

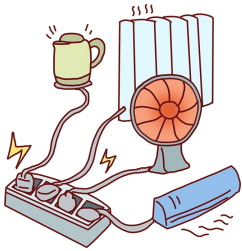
□记者 陆晗瑜 倪妮 黄婷

气温骤降，定海也开启了“速冻模式”。据区气象局最新预测，19日到21日的日平均气温下降幅度在5—7℃，气温持续低迷，21—24日的日最低气温均低于0℃，在-1℃到-2℃，有薄冰或冰冻，日最高气温均在8℃以下，其中21—22日的最高气温仅3℃到4℃。冷空气也带来了大风。预计定海海域今天下半夜到21日西北风9—10级。在寒冷的天气中，该做好哪些防护措施，这里有一份温馨提醒，请查收。

安全保障

降温导致户外的体感阴冷，此时大家需要及时关注寒潮预警动态，注意做好防寒保暖。取暖安全需注意，谨防火灾、一氧化碳中毒、触电等事故的发生，选购安全合格的取暖产品，按照规章正确操作；大功率取暖设备应配备专用插座，避免超负荷用电；取暖设备应避开可燃物使用，出门时切记关闭电源。同时，做好水表、水管、水箱防冻裂措施，储存必要的生活用水。

针对由寒潮引发的大风，公众切记自觉清理阳台杂物，防止物品坠落。外出时注意远离大树、广告牌、高塔，远离未完工建筑工地、围墙、棚架等搭建物，防止被高空坠物砸伤。生产经营单位应强化安全防护，及时叫停户外高空作业、户外动火作业。



重点人群

冬季一直是老年性心脑血管疾病的高发期，寒潮降温使人体处于一种应激状态，舟山市中医院心内科、脑病科、老年医学科科主任邵海斌建议老年患者要按时监测血压，谨遵医嘱服药，切勿私自停药或减少剂量。切勿蒙头睡觉，易诱发心血管疾病。冬季老人最好选择上午10点后，太阳出来了再到室外活动。

在出行过程中，尽量选择摩擦力好，有防滑功能的鞋子。对于已有骨质疏松问题的老年人，应该积极进行干预治疗，改善加强骨密度。

面临寒潮，婴幼儿、儿童同样是需要重点防护的敏感人群。舟山市妇女儿童医院中医（针推）科主治医师郑舟霞建议，寒潮期间婴幼儿不宜长时间外出，外出时避开早晚气温较低时段，注意防寒保暖，尤其加强头部、胸腹部、足部的保暖。儿童开展户外体力活动时，判断孩子穿得是否合适，最好摸一下颈后背，如果颈后背温暖，说明他们穿的衣服合适，如果颈后背太凉或是很湿，则需要适当增减衣物。

保证必需营养素的充足，对提高孩子的耐寒能力和免疫功能是十分必要的。可以选用有健脾益气作用的食物如黄豆、黑豆、豌豆等，性温味甘的食物如牛肉、鱼、虾等，性平味甘的食物如猪肉、各种蛋类等。日常用山药、莲子、百合、银耳熬成药膳粥食用，可改善食欲和睡眠。同时，家长也可以在家尝试小儿推拿，从调理身体阴阳平衡着手，通过背部工字擦等手法刺激经穴，扶助小儿正气，增强免疫能力。

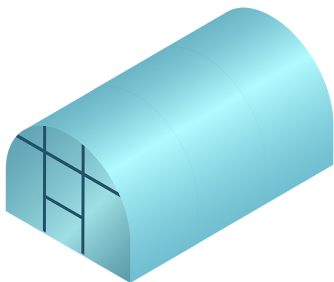
生活作息

冬季也需要掌握一些小知识，预防各类疾病的发生。要保持良好的个人卫生习惯，均衡饮食，适量运动，充足休息。同时，做好冬季科学预防，适当开窗通风，保持室内空气流通。尽量少去人群密集的公共场所，带好口罩，减少传染疾病的风险。

交通出行

寒潮天气容易造成大风、能见度低、降雨和路面结冰等现象，对公路、航运和海上作业安全带来较大的影响，大家要尽量减少不必要的出行，及时查看交通提示，合理规划出行路线。日常通勤时，出门时间应比平常提前，留出等车、堵车或其他意外情况所需的时间，尽量选择乘坐公共交通系统回家，避免驾驶车辆时发生碰撞、滑倒等事故。

行人出行要换上防滑鞋，小心来往车辆。骑车出行，轮胎不要充气太足，增加与地面的摩擦，不易滑倒，并与前后的行人和车辆保持较大距离，以便应对突发情况。开车出行前，要清理车窗水雾，检查车灯、刹车等是否完好。开车时，尽量顺着前车车辙走，保持车距，低速慢行。拐弯时，也要注意提前减速，避免发生侧滑。如果天气恶劣，即使在白天也建议打开近光灯，或者把前后雾灯都打开。



农渔业生产

寒潮来袭时，农业生产应该注意哪些方面？不同的产业也有着不同的应对措施。在种植业上，农户们需要重点注意防寒防冻、培育幼苗、科学冬灌、精准防治杂草等方面，及时疏通田间沟渠，充分

做好棚外防寒、棚内增温，并加固育秧大棚，检查棚膜的覆盖情况，对大棚内的秧苗加盖稻草等进行保温。

在畜牧业方面，需要及时对畜舍设施、设备进行检查，做好畜舍的防冻保温工作，同时加强饲养管理措施，还要注意对畜舍进行适当的通风换气，预防各类疾病的出现。水产养殖方面，需要高度关注天气预警，提前做好应急准备。养殖设施做好防冻工作，做好对增氧机、保温或加热设备的提前检修，水管也需加装保暖材料。

舟山气象预警信息公众获取途径

舟山气象公众号、“国家预警信息发布”公众号、智慧气象预警12379、气象声讯热线96121、舟山天气网、国家突发事件预警信息网、定海山客户端、舟山市各个电视频道。