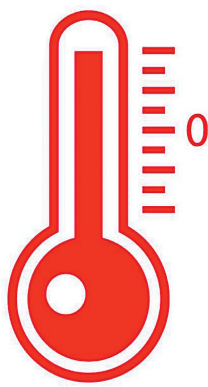


民生关注

# 高温来袭，如何应对这份“热”情

本报记者 刘惠媛 秦磊 周昕文/图



编者按  
还有一周多时间才入伏，可宁夏的天气早已“热”情似火。近日，我区多地气温持续走高，天气预报中不断攀升的数字，让不少群众直呼受不了。暑热难耐、出门暴晒、用水不便……持续高温，给群众的正常生活带来诸多影响。如何应对这份“热”情，群众又该怎样安然度夏？

## 1 太阳火辣辣 高温会持续多久

6月中旬，宁夏大部分地区的群众就有了酷暑难耐的感觉，虽然之后断断续续几场雨与炎夏稍作“抗争”，但雨后的气温又迅速攀升。不少群众询问，今夏的高温还将持续多久？

宁夏气象局首席预报员丁永红介绍，今年6月16日至19日，银川、石嘴山、吴忠三市，中卫市沙坡头区、中宁县出现了35℃及以上高温天气；贺兰县、永宁县、石嘴山市大武口区、惠农区、吴忠市利通区、中卫市沙坡头区、中宁县温度达到了37℃以上，高温日数持续4天以上，晴热暴晒全面来袭。

“宁夏地区真正‘烤验’每年一般出现在六七八月份，持续时间长、强度高、影响范围广。”丁永红说，2021年宁夏的高温天气让很多人记忆犹新，部分地区的最高温

度甚至突破了40℃。“今夏的‘热’情同样不容小觑。”丁永红介绍，据宁夏气象台对最新的气象资料综合分析表明，预计7月7日，银川及石嘴山市、吴忠市利通区、青铜峡市、红寺堡区、同心县，中卫市中宁县可达37℃及以上；8日，银川市、石嘴山市及吴忠市，中卫市沙坡头区和中宁县有35℃及以上高温天气。

有群众建议，高温天气为何不来场人工增雨，给城市降降温？丁永红介绍，人工增雨是根据不同云层的物理特性，选择合适时机，用飞机或者火箭向云中播撒碘化银等催化剂，使云层降水或增加降水量，人工增雨不是想增就能增，要结合很多因素条件来实施，想要做到“无中生有”，达到防暑降温的效果，目前的气象科技水平和人工能力还无法做到。

## 2 龙头滴答滴 盼水日子几时休

近两个月来，不少市民向本报读者来信编辑部反映，家里“白天停水成常态，晚上接水盆盈罐”，严重影响日常生活。市民想问，这种盼水的日子何时能结束？

“6月4日的一场及时雨，一定程度上缓解了银川市用水紧张问题。”银川中铁水务集团有限公司客户服务部供水热线主任杜天祥介绍，大雨之前的持续高温造成银川市用水量激增，最高日供水量达到81.14万吨，大雨之后，银川市用水量基本保持在每日50多万吨，7月初恢复到每日70万吨左右。

“去年冬天以来，银川地区普遍降水少，土壤墒情较差。今年春夏季节以来，银川市有效降水偏少，造成城市绿化用水大幅增加，这是供水总量大幅上升的主要原因。”杜天祥介绍，9666供水热线也接到了不少居民反映家中无水的投诉，主要集中在

在四楼以上，尤其是大型公园、绿地周边区域和三区北部地区的居民，用水更为紧张，“这是因为绿化取水取水位于地位置，且取水口径大、用水量集中，而且很多小区绿化用水和居民用水都是同一进水管。如果二者同时集中使用，会造成高层居民用水的泄压。”杜天祥说。

据了解，近日，银川市印发了《2022年夏季高峰期供水保障方案》，明确在城市用水高峰期和城市供水紧张时，优先保证居民生活用水。方案规定各物业公司绿化用水时间为22时至次日6时之间。同时银川中铁水务将在用水出现紧张时全力保障早高峰6时至9时、午高峰11时至13时、晚高峰16时至19时每日三个用水高峰期的水压。建议用水大户和受影响的社区居民，做好高峰期蓄水，错峰用水和节约用水，以减少水量及水压不足对日常生活的影响。

## 3 顶烈日工作 这些岗位有补贴

随着气温一路飙升，大家想方设法躲避高温侵袭。然而物流、电力、建筑、环卫等行业从业人员，依然坚守岗位，顶着烈日为群众服务。

“天气太热，餐厨垃圾容易发酵发臭，必须尽快清理，不然影响环境。”7月3日中午，记者在吴忠市利通区遇到正在工作的环卫工人李女士，她告诉记者，进入夏季后，环卫工作人员的工作时间也进行了调整，尽量避开中午时段，但工作量不会减少。

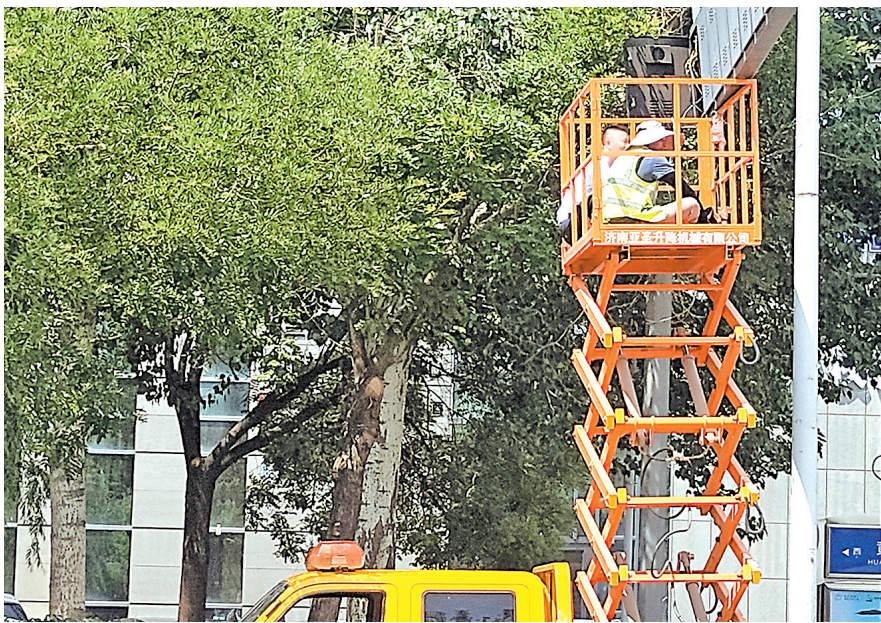
毛巾、冰袖、长裤……记者在银川市金凤区一家餐厅看到，外卖骑手“全副武装”，烈日下奔波忙碌，他们个个汗流浹背，脸被晒得黑红。一位外卖骑手告诉记者，平台站点会在暑期给骑手们配发一些清凉物资和防暑物品。因为外卖骑手专送和众包的都不一样，高温津贴发放情况比较复杂，平台会根据天气情况和个人接单数，对骑手按单补贴。

烈日当头，酷暑难耐，高温下坚守岗位

的劳动者能享受到哪些权益呢？自治区人力资源和社会保障厅相关负责人介绍，依据《自治区人力资源和社会保障厅关于调整全区高温津贴标准和发放范围的通知》，对于存在高温作业及在高温天气期间安排职工工作的全区企业、事业



环卫工人在烈日下工作。



高温天气下，户外工作者维护城市公共设施。

## 4 车辆行路上 这些隐患要预防

天气炎热，车辆在路面上行驶也存在安全隐患。

6月中旬，一辆载有煤炭的大货车就因为天气炎热发生自燃，幸亏高速交警联合消防部门及时救助，解除危机。宁夏公安厅交通管理局高速交警二十六大队相关负责人介绍，当日，该大队接到指挥中心指令，在乌玛高速公路观景台附近有一辆大型货车车厢内自燃。该大队处理事故的民警说，当时正值正午时分，地表温度高达40℃以上。为争取救援时间，出警人员协同消防救援人员打开了高速公路中央隔离带紧急通道，消防车辆顺利到达火灾现场。经过近20分钟的扑救，货车内部火情得以控制。经询问得知，货车行驶过程中车厢内突然冒烟，驾驶员将车辆停在应急车道内，使用车载灭火器进行自救未果，幸亏交警和消防救援人员及时

赶到。

宁夏公安厅交通管理局相关负责人介绍，每年夏季，都会出现诸如疲劳驾驶、轮胎爆裂、车辆自然等造成的交通事故。这位负责人提醒，驾驶员出行之前一定要保证充足睡眠，防止疲劳驾驶；夏季酷暑容易使人心绪烦躁，要调整好情绪，遵守交规、文明行车；高温天气容易引起发动机过热，应防止车辆未经检查上路；随着气温和路面温度升高，胎压也会上升，爆胎风险也随之增高，尤其是上高速行驶前，要仔细检查胎压，长时间行驶应考虑适当停车降温。夏季汽车自燃事故高发，出行前一定要检查车辆的线路是否老化，插头是否松动，蓄电池是否处在正常工作状态，油路是否漏油等。另外，请不要在车内放置打火机、电池、香水等易燃易爆品。

## 5 安然度炎夏 特殊人群需注意

炎夏灼热的阳光让不少人出现了各种皮肤病症状。7月4日，郭先生到宁夏医科大学总医院皮肤科就诊，他的胳膊上起了一块一块的小红疹，痒痒难忍。经医生诊断，他患了日光性皮炎。宁夏医科大学总医院皮肤科主任喻楠说，入夏以来，气温升高，皮肤科门诊量显著增多。由于紫外线强烈的辐射，高温、潮湿引发的夏季皮肤病多为日光性皮炎、多形性日光疹、夏季皮炎等，患者应避免日光暴晒，外出时涂抹外用防晒剂，注意通风散热，衣着宽松，皮肤保持清洁干燥，出汗用清水冲洗再用毛巾擦干，严重的日晒伤要到医院治疗。

高温天气，婴幼儿多发痱子、间擦疹等皮肤问题。出现痱子后，要注意给宝宝通风散热，保持皮肤干燥；间擦疹又称烂，多发于肥胖者或婴儿，宝宝得了间擦疹，家长要给宝宝清洁皮肤，勤换尿布，保

持局部干燥，禁用肥皂热水洗擦。

每到夏季，虫咬皮炎患者也明显增多。虫咬皮炎又称丘疹性荨麻疹，常见的昆虫有蚊、臭虫、蚤、螨、飞蠓(小黑虫)等，另外有些昆虫，如桑毛虫、刺毛虫的毒毛刺入皮肤也会引发皮炎。虫咬性皮炎的表现有叮咬处出现丘疹、风团、水肿性红斑、水疱、丘疱疹、脓疱、结痂、刺痛、灼痛、奇痒难忍。

自治区人民医院老年医学中心郭林池大夫提醒，高温天气中，65岁以上老人、婴儿以及在炎热环境中不能充分休息或没有充足补水的体力劳动者容易发生中暑，中暑的死亡率很高，必须引起重视。

“一旦发生中暑情况，应立即离开高温环境，在阴凉处安静休息。”郭林池说，患者可以少量多次补充含盐冷饮，如果情况严重，应立即拨打急救电话。

### 相关链接

宁夏气象台对全区7月上旬天气变化情况预测分析，预计7月上旬，宁夏将持续高温，无大范围10毫米以上明显降水天气过程。暑天我们应该注意哪些事项安然度夏呢？

#### 注意防晒

出门别忘了戴太阳镜，最好是墨镜。这个季节太阳入射角几乎接近90度，光线特别刺眼，尤其阳光里的紫外线，其强度要远高于平时，对人的眼睛伤害极大。长时间户外活动要用防晒品。过度暴晒与皮肤癌的发病直接相关，特别是对儿童的伤害更大。当皮肤接受紫外线过度暴晒后，会损伤表皮细胞造成灼伤。如长期慢性炎症刺激，则会演变成黑色素瘤等皮肤病变。

防晒需要在出门前10至20分钟就涂

#### 防治空调病

调节好体温和室温间的差别，且室内外温差不能太大。室内外温差大于10℃，容易引发感冒等疾病。在乘车时，同样不能让车内的温度过低。空调室温建议保持在26℃至28℃。空调出风气流不能直接吹人体，否则容易引起局部肌肉受凉痉挛，导致颈肩痛。

空调滤网(滤芯)要及时维护。空调滤网常常聚集粉尘等污染物，加之暑天湿度较大，容易在空调滤网上滋生病菌。室内外要保持通风。如果是封闭的空

#### 调节饮食

夏季适宜食用冬瓜、白萝卜、番茄等化湿通淤、有助于改善肠胃功能的食物；夏季宜多食用淡水鱼，少食红肉。可饮决明子茶、大麦茶、菊花茶、苦丁茶、绿豆汤等饮料。不要多吃冷饮。建议多喝白开水。夏天出汗多，容易体液不足，导致便秘，要多饮水。

#### 疾病防控

传统意义上，暑天的感冒属于“湿热感冒”，或“热中暑”。因为广泛使用空调，盛

夏风寒感冒十分常见。因此，如果出现不适症状，需要仔细鉴别诊断，不能盲目使用“藿香正气水”“十滴水”等药物。

中老年人血压波动会显著增加。一方面，天热气燥，人容易有情绪变化，血压升高；另一方面，大量出汗后容易血容量下降，导致直立性低血压。特别是在服用降压药的患者中，很容易出现跌倒等意外伤害。

暑天发生腹泻原因有很多。有可能是吃了不干净的生冷食物，也可能是室内外温度变化引起的胃肠功能紊乱，还可能是中暑的前期症状。因此，要仔细区分病因。在腹泻的治疗中，最重要的是充分补充液体和盐分，避免脱水与电解质紊乱。应避免单纯使用止泻药物，因为腹泻本身，是一种机体的自我保护，感染性腹泻在使用强力止泻药后，反而会增加细菌毒素的吸收。

### 互动方式

18909599990  
18909599991

nxbhdzlx@163.com



扫码进入宁夏日报读者来信微信公众号

### 这事儿帮您问了

#### 金阳花园B区东门能否设置公交站

网友凯凯询问：我住在西夏区金波北街金阳花园B区，现在24路公交车的终点站在金阳花园A区西门，每次乘坐公交车，需要从B区走到A区西门，路途比较远，请问能否在金阳花园B区东门设置公交站点？

银川公交西夏公司回复：24路公交车由火车站开往金波北街金阳花园小区。金阳花园B区的东门位于一条南北向的规划路上，此路目前不具备通行公交车的条件，且金阳花园南侧的社区道路也不具备车辆运行条件，因此24路公交车站点无法延伸至金阳花园B区东门。(跑腿记者 张涛)

#### 拆车厂废旧车辆堵住农田道路该咋办

网友一凡询问：利通区辖区101省道的顺达再生资源公司将废旧车辆长期停放农田道路上，致使三轮车无法通过，严重影响周围农户的施肥打药。此外，这家公司有焚烧废旧轮胎的行为，污染环境，哪个部门能管管？

吴忠市生态环境局回复：网友反映的顺达再生资源公司办理了废旧物资收购相关营业执照。接到网友投诉后，执法人员现场责令该公司立即清理经营场所以外停放的报废车辆，疏通农田道路，并禁止焚烧车辆废旧轮胎、部件等。生态环境部门将对该公司日常运行情况持续跟踪监督。(跑腿记者 李锦)

#### 煤苑小区下水管道能否列入改造范围

石嘴山市民赵女士询问：大武口区煤苑小区属于老旧小区，前两年老旧小区改造时对每家自来水管和暖气管道进行了改造，但小区下水管道并未进行改造。下水管道老化，严重影响居民生活，今年能否考虑将煤苑小区下水管道列入改造范围？

石嘴山市大武口区综合执法局回复：2019年，煤苑小区参与“三供一业”改造时，施工单位对下水主管道进行了维修改造，分户管道未改造。按照《宁夏回族自治区物业管理条例》第36条规定：“部分共有部分的维修、更新、改造费用，由部分共有的业主分担”，如业主要求分户改造，可与物业公司联系，由物业联合社区协调改造事宜。目前，已经安排物业公司对赵女士所在楼栋下水管道井进行清掏。(跑腿记者 李锦)

#### 经营网店需要办营业执照吗

吴忠市民张女士询问：我准备在网上开店，需要办理营业执照吗？

自治区市场监督管理厅回复：根据《网络交易监督管理办法》第8条规定，网络交易经营者不得违反法律、法规、国务院决定的规定，从事无证无照经营。除《中华人民共和国电子商务法》第10条规定的不需要进行登记的情形外，网络交易经营者应当依法办理市场主体登记。

《网络交易监督管理办法》明确，个人通过网络从事保洁、洗涤、缝纫、理发、搬家、配制钥匙、管道疏通、家庭家电维修修理等依法无须取得许可的便民劳务，或者个人从事网络交易活动，年交易额累计不超过10万元的，依照《中华人民共和国电子商务法》规定不需要进行登记。(跑腿记者 陶涛)

### 图说万象



#### 步步惊心

7月3日上午，银川市金凤区正源街与新昌路交叉路口附近，一辆无牌照的老年代步车超速行驶在机动车道上，车顶还搭载着建筑材料。老年代步车没有牌照和保险，穿梭在大街小巷甚至机动车道上，给自身和其他车辆带来安全隐患。(网友 税之风 摄)