

滚滚热浪接踵而至,面对持续攀升的气温,保障劳动者权益、传递城市温情、普及防暑知识成为当下的重点关注方向。在晋中,多方力量同向发力,凝聚起抵御酷暑的合力,陪伴市民安然走过炎炎夏日。

热浪来袭

科学防护安然度夏

守护

规范用工筑牢防暑底线

近期,我市持续出现高温天气,户外及高温岗位作业风险攀升。为保障一线劳动者身体健康与合法权益,晋中市总工会发布关于做好高温天气劳动保护工作的劳动法律监督提示函,进一步规范全市用人单位高温季节用工管理,筑牢夏季安全生产和劳动权益保障防线。

此函中提示,用人单位应制定防暑降温工作方案和高温中暑应急预案,加强高温季节安全生产工作。平台企业要采取有效措施切实保障网约车司机、外卖送餐员、快递员等新就业形态劳动者的生命健康安全。

严格执行高温作业时间规定:日最高气温达40℃以上时,应当停止室外露天作业;37℃至40℃,室外露天作业时间累计不得超过6小时,连续作业时间不得超过国家规定,且在气温最高时段3小时内不得安排室外露天作业;35℃到37℃,应采取换班轮休等方式,缩短劳动者连续作业时间,且不得安排室外露天作业劳动者加班;不得安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上天气从事室外露天作业及温度在33℃以上的工作场所作业。

同时,用人单位要按规定及时足额发放高温津贴,积极完善防暑降温措施,做好劳动者职业健康检查,劳动者因高温作业或者高温天气作业引起中暑,经诊断为职业病的,享受工伤保险待遇。(张颖)

科普

掌握中暑急救方法

入伏以来,持续的高温高湿天气,中暑风险上升。晋中市中医院医生张鹏飞提醒市民,熟练掌握中暑分级识别、应急处置与日常防护知识,是安全度夏的必备技能。

“中暑并非突发,先兆中暑是自救黄金时期。”张鹏飞介绍,中暑按轻重分为三级,症状区分明显,早识别才能早干预。先兆中暑为早期预警信号,高温活动后出现头晕乏力、大量出汗、口干恶心、四肢发软,及时避暑补水便可快速恢复,是最佳干预窗口。若放任发展则转为轻症中暑,患者体温超38℃,伴面色潮红或苍白、心慌呕吐、步态不稳,规范护理数小时内可好转。最为凶险的重症中暑即热射病,体温突破40℃,伴随意识模糊、抽

搐昏迷、无汗肤烫,老人、慢性病患者为高发人群。

对于中暑症状,张鹏飞总结“移、散、补、降、送”五步急救流程,简单实用。第一,迅速将患者转移至阴凉通风处平躺;第二,解开领口腰带,松解衣物促进散热;第三,神志清醒者少量多次饮用淡盐水、电解质水,昏迷呕吐者严禁喂水;第四,用凉毛巾擦拭颈部、腋下、腹股沟等血管丰富区域,配合风扇加速散热,忌冰水浸泡、大面积酒精擦拭;第五,出现高热、抽搐等重症表现,应立刻拨打急救电话。

张鹏飞建议,广大市民要时刻留意身体预警信号,掌握科学急救方法,谨防中暑。

(武玲芳)

预防

日常调养实现主动防暑

如何科学规避高温风险,安全平稳度夏?晋中市第一人民医院中医科医生张鹿鸣结合时令养生特点与临床经验,给出有效防暑健康指导。

在穿衣方面,应遵循“透气、散热、浅色”原则。夏季尽量选择棉、麻等天然材质的宽松衣物,这类面料吸汗、透气、亲肤,能快速散发体表热量。同时优选白色等浅色系衣服,避免深色衣物吸热储热。日常穿搭以轻薄宽松为主,助力身体散热。

张鹿鸣提醒,高温天气切忌等到口渴才喝水,需坚持少量多次主动补水,大量出汗后可适量饮用淡盐水、绿豆汤、运动饮料及时补充电解质。饮食方面尽量清淡,不要长期大量食用冰饮、冰瓜果,过度贪凉易损伤脾胃,降低身体抵御暑热的能力。夏季作息宜早睡早起,保证充足睡眠,提升身体耐热能力和免疫力;定时开窗通风,防止密闭环境引发头晕等不适;上午10点至下午4点是全天气温最高、紫外线最强的时段,尽量减少户

外活动及重体力劳动。确需外出时,要佩戴遮阳帽、太阳镜,撑遮阳伞,做好全方位防晒。外出随身携带清凉油、藿香正气水等防暑药品,以备不时之需。

张鹿鸣介绍,想要远离中暑,

重在日常提前防范,从源头降低中暑发生概率。

(王爱媛)



关爱:夏日送清凉致敬劳动者

近段时期,持续高温给户外作业带来严峻“烤”

验。我市各地、各单位纷纷开展“夏日送清凉”系列活动,把贴心服务和真切关怀送到城市守护者身边,为炎炎夏日注入浓浓温情。

榆次区晋华街道轻院巷社区联合辖区碧桂园凤麟府物业,深入一线开展夏日慰问活动。“大家辛苦了,快喝口水降降温!”一句贴心的问候驱散了燥热,工作人员将清凉饮用水等防暑物资逐一送到环卫工人手中。接过这份暖心关怀,环卫工人王阿姨的脸上绽开了笑容。

太谷区志愿者协会工会户外劳动者爱心驿站联合太谷区文庙社区,开启送清凉志愿服务活动。清晨时分,志愿者提前筹备食材、精心熬制

解暑绿豆汤,细致分装后,逐一送到环卫工人、执勤人员、新就业形态劳动者手中。大家贴心叮嘱户外工作者注意防暑降温、劳逸结合,做好高温作业自我防护,丝丝凉意温润心田。

晋中开发区农商银行工会联合该行营业部党支部的党员代表,走进环卫一线作业点开展主题党日活动,为高温下坚守的环卫工人送上各类消暑物资。他们细致叮嘱环卫工人避开正午高温时间,做好防晒防暑与安全防护,同时详细介绍爱心驿站功能,告知户外劳动者可随时进店纳凉休憩、补给物资。(李娟)

本版策划:路丽华
本版统筹:张颖
底图制作:赵向文