

# 今年最强高温来袭!

中国天气网预计,今日起至本周末,北方多地将迎来今年最强高温,京津冀、山东、河南等11地将开启连续高温模式,部分地区将冲击40℃,或打破历史同期纪录。

## 北方大范围高温将来袭

今日起至周末,高温在北方继续发展,范围不断扩大。其中:今日,京津冀、河南、山东西部将有成片的高温天气,河北南部、河南北部多地最高气温将达到38℃至39℃;明日,高温范围将扩展至内蒙古中部、东南部;到周末,辽宁中西部、吉林中西部也将陆续迎来高温。

此次高温过程对于华北平原一带来说,持续时间长,部分地方的连续高温天数可达5至6天。北京、天津、河北石家庄、山东济南等城市可能连续遭遇35℃以上高温。

对于东北来说,此次炎热天气过程也将推动入夏进程,包括辽宁沈阳、吉林长春在内的多地还可能迎来今年首个高温日。

## 如何预防中暑?

减少外出。老年人、孕妇、有慢性疾病的人,特别是有心脑血管疾病的人,在高温

季节尽可能减少外出。必须外出时,尽量选择清晨和傍晚,减少逗留时间。如在中午出去,可以不时在银行、商场等室内凉爽场所,休息数分钟后继续户外活动。

遮阳避暑。打遮阳伞、戴遮阳帽和遮阳镜,涂抹防晒霜,减少在太阳直射下的户外活动时间。

及时补水。夏日外出时,随身携带运动饮料或淡盐水,及时补充。还可饮用预防中暑的降温饮品,如山楂汤、冰镇西瓜露、绿豆酸梅汤等。

随身携带解暑药。如藿香正气水、风油精、清凉油等,一旦出现中暑,可用所带药品缓解症状。

注意饮食健康和卫生。夏季饮食宜清淡易消化、高维生素、高蛋白、低脂肪,注意不要吃得太油腻。平时多吃新鲜蔬菜和水果,不要酗酒、醉酒。

定期进行健康体检。有慢性疾病以及重病后恢复



期及体弱者,要增强防护意识,不宜从事高温作业。

## 如果中暑了怎么办?

一旦自己或有人中暑,先拨打“120”急救电话,然后进行力所能及的现场急救。

搬。停止活动,迅速脱离高温、高湿环境,转移患者至通风阴凉处,尽快除去患者全身衣物。如条件允许,可将患者转移至有空调的房间,建议室温调至16至20摄氏度,让患者躺下,抬高下肢15至30厘米。

量。快速测量体温,最好是核心温度,通常使用直肠温度来反映核心温度。如现场无法测量核心温度,也可测量体表温度(腋温或耳温)做参考。如腋温或耳温不高,不

能排除热射病,应每10分钟测量一次或持续监测体温。

擦。用冷水或稀释的酒精帮患者擦身并持续扇风,也可用冷水淋湿的毛巾或冰袋、冰块放在患者头部、颈部、腋窝或大腿根部腹股沟处等大动脉血管部位,帮助患者散热。

补。快速补液。如中暑者清醒,没有恶心呕吐,可喂其喝淡盐水或运动饮料,也可服用十滴水、藿香正气水等中药。有条件的,可现场快速静脉输液,首选生理盐水或林格液,用4摄氏度的更好,既有降温作用,也可适当扩充容量。但开始输液速度宜慢,以免引起心律失常等不良反应。据央视新闻

## 新闻速览

### 国内成品油价格按机制下调

据国家发改委网站,根据近期国际油价变化情况,按照现行成品油价格形成机制,自2023年6月13日24时起,国内汽、柴油价格每吨分别降低55元和50元。据央视新闻

### 央行7天期逆回购利率下降10个基点

为维护银行体系流动性合理充裕,中国人民银行6月13日以利率招标方式开展了20亿元逆回购操作,中标利率为1.90%,较此前下降了10个基点。这是2022年8月以来7天期逆回购操作利率首次调整。据中新社

### 我国拟建设培育1万家以上产教融合型企业

新华社北京6月13日电 记者13日从国家发展改革委了解到,国家发展改革委、教育部等8部门联合印发《职业教育产教融合赋能提升行动实施方案(2023—2025年)》,明确2025年国家产教融合试点城市达到50个左右、在全国建设培育1万家以上产教融合型企业等一系列目标。

# 措施得力,我市13次跻身全国无偿献血先进市

6月14日是第20个世界献血者日,昨天,牡丹晚报全媒体记者从市中心血站获悉,我市先后13次获得全国无偿献血先进市殊荣,有4933名优秀献血者分别获得全国无偿献血奉献奖金、银、铜奖。

1996年5月,我市的无偿献血工作正式拉开帷幕,“菏泽经济欠发达,精神文明不能欠发达”,为此我市从市委、市政府领导到各级部门,就形成了这种共识,并将无偿献血工作作为全市精神文明的一张名片,努力打造,使无偿献血事业得到长足发展。1998年10月1日顺利实现了与《献血法》的接轨。自2000年起,实现了全市临床用血100%来源于自愿无偿献血。近年来,虽然我市用血量每年以10%以上的速度急剧增长,但依然可以完全满足全市临床用血的需要。

## 政府重视

### 无偿献血工作得到稳步发展

多年来,市委、市政府始终把公民无偿献血工作列入重要的议事日程,为建立健全采供血应急处理机制,切实保障临床用血需要与安全,进一步提高重大突发事件应急处置能力,2011年5月,市政府办公室在全省率先出台了《菏泽市采供血应急预案》,以确保突发状况下,血液采集和供应工作。今年又实施了获奖献血者乘坐公交车、门诊、公园免费的三免政策。

## 重视宣传

### 无偿献血意识逐年深入人心

无偿献血是一项关系国计民生的社会公益事业,但大家对这项事业的认知还不够,为此,市中心血站积极协调报刊、电视、广播、网站,设定了固定栏目,开辟献血动态、献血知识栏目,并整合一切力量做好户外宣传,连续多年在市区繁华路段制作了20块大型宣传栏。

与此同时,市中心血站还积极开展献血宣传进校园、进社区、进农村、进广场活动,并每年都积极开展“世界献血者日”系列宣传活动,邀请菏泽的公益品牌齐聚献血室,为献血者服务。

## 加强服务

### 无偿献血者队伍逐年壮大

要想让无偿献血工作在我市迅速打开局面,做好服务也是重要的一环,为此市中心血站经过多方调研学习,并结合我市实际,建立健全无偿献血机制。

市中心血站变上门献血为上门采血,在各县区建立献血点,献血车每周两次到各县城开展采血活动。另外,又毫不遗力地把献血点逐步向农村延伸,积极把献血车开到农村集镇,现已在50多个集镇建立了献血点,极大方便了农村群众献血,农村居民的献血



比例已达到75%。城区则是逐步完善献血室建设,设施完善的市东方红大街献血服务中心,满足了采集全血和机采成分血的需求,方便了市民献血。

## 加强管理

### 为无偿献血工作提供不竭动力

有了良好的外部环境和群众基础,加强内部管理也是让无偿献血工作快速提高的重要部分,确认这一点后,市中心血站特别注重内涵建设,全面提高综合服务水平和业务技能。

为此,市中心血站建立了能上能下的聘任管理人事制度。全站所有中层干部实行两年任期制,新科主任和科室工作人员双向选择。尤其是对采血工作实施了绩效考核,增加一线工作人员,调整优化采血班组,制定了专门的采血绩效考核方案,给全站工作注入持续的工作动力。

再就是建章立制,讲规矩、抓落实,形成良好的站风站貌。为此,市中心血非常注重职工行为规范的建立和落实,并不断改进和完善。把人管人变为制度管人,把由问题研究解决改为提前制定规范,有问题按规范处理,提高了管理的科学性、公正性、规范性。

“近年来,在市委市政府的坚强领导下,我市广大群众积极奉献,踊跃献血,使我市无偿献血工作稳步发展。但随着老百姓生活水平的提高,医疗水平的增强,我市各大医院用血量也在迅速上升。为确保各大医院救治病人的需求,我们真诚希望更多的爱心人士和爱心单位关注、支持、参与无偿献血,使我市无偿献血工作得到更好的发展。”市中心血站党总支书记、站长谢颂世对牡丹晚报全媒体记者说。

牡丹晚报全媒体记者 韩奎桢