

## 中國經濟上半年運行數據今天公布

穩進、創新、回暖、韌性成為關鍵詞

今要聞 02版

### 重慶晴熱高溫天氣何時緩解？

氣象專家：20日後開始降溫

支招

#### 夏季高溫防中暑 從衣食住行做起

天氣持續晴熱，如何安全健康地度過這樣的高溫天？就此，記者採訪了相關專家。

#### 三類人群要格外注意防中暑

重慶市疾病預防控制中心專家提醒，在高溫天氣下，三類人群要格外小心中暑以及高溫帶來的健康危害：一是兒童、孕婦、老年人等體溫調節能力較弱的人群；二是有高血壓、心臟病、糖尿病等慢性病的患者，因為高溫更容易誘發疾病急性發作；三是建築工人、環衛工、快遞員等戶外工作者，直面烈日以及高強度勞動會帶來更高的健康風險。

#### 衣食住行，這樣防中暑

高溫防中暑需要注意什麼呢？專家提醒，從居家生活到戶外工作，都要做好防護。

在家時，當室內溫度過高，一定要打開空調或風扇，保持室溫在26℃左右，早晚涼爽時要開窗通風，讓室內空氣流通。外出時，要盡量避免在10:00~16:00出門，出門時戴上寬檐帽、墨鏡等。衣物要選淺色、寬鬆、透氣的棉麻材質。盡量攜帶藿香正氣水、清涼油等防中暑物品，遇到頭暈乏力立刻到陰涼處休息。

日常要少量多次喝水，即使不渴也要喝水。日常飲食多吃黃瓜、西瓜等水分足的蔬果。

#### 身邊有人中暑，這樣做

重慶市急救醫療中心急診科主任艾山木提醒，如果身邊人出現了噁心、頭暈、頭痛、眩暈等輕度中暑症狀，要及時降溫。若出現高熱、無汗、意識模糊、驚厥、無反應等症狀時，必須儘快送醫，同時進行必要的急救處理。

首先要立即將患者轉移至陰涼通風處，並第一時間撥打120。在120到來前，要迅速給對方降溫。如果中暑者發生不自主抽搐，不要試圖給對方喂水；如果發生嘔吐，應立即讓其側躺，以確保呼吸道通暢，避免誤吸。

相關

#### 重慶印發防中暑降溫通知：減少戶外高溫時段作業 外賣員可延長配送時限

近日，重慶市衛生健康委員會辦公室、重慶市疾病預防控制中心綜合處印發了《關於做好2025年防中暑降溫工作的通知》（以下簡稱《通知》），《通知》明確，新业态用工應減少戶外高溫時段的工作時間，採取延長配送時限等措施保障外賣員等平臺從業人員職業健康安全。

《通知》指出，用人單位是防中暑降溫工作的責任主體，要應對好夏季高溫天氣和多因素疊加給職工生產生活帶來的不利影響。

凡工作場所存在高溫作業和夏季露天作業的用人單位，要切實落實《重慶市防中暑降溫措施管理辦法》等規定，配備必要的通風或降溫設施設備，提供必要的個人防護用品和防中暑降溫所需的清涼飲料及藥品，改善勞動條件和作業環境。

“對職業健康檢查中發現的不適合高溫禁忌作業的勞動者，應及時調離高溫作業崗位。”市衛生健康委有關負責人表示，要合理安排職工在高溫天氣的工作時間，盡量避開高溫時段作業。

按照《通知》要求，用人單位安排勞動者在高溫天氣下工作，要完善防中暑降溫措施，禁止安排懷孕女職工和未成年工在35℃以上的高溫天氣從事露天作業及在溫度超過33℃的工作場所作業。

此外，各區縣衛生健康、疾控部門要會同有關行業主管部門加強對建築工、環衛工、巡線工、快遞員、外賣送餐員等露天作業崗位和煉鐵（鋼）工、鍋爐工、燒窯工等高溫作業崗位防中暑降溫措施落實情況的監督檢查，督促用人單位認真落實各項防中暑降溫措施，避免高溫中暑事件發生。

上游新聞-重慶晨報記者 石亨 實習生 李琪 陳鑫

身邊事

評職稱咋避坑？官方指南來了！



02版

深閱讀

用月球的土建月球的房 中國科研團隊正努力讓月球“自給自足”



07版

黃葛樹 特約

“我們五門炮齊射 看着敵機拖着煙往下掉……”



09版

7月14日，重慶市氣象台消息，14日至19日，我市晴間多雲，大部地區日最高氣溫將達37℃以上，局地可達40~42℃。

為何會出現此次高溫？市氣象台首席預報員李強表示，未來一段時間，重慶主要受大陸高壓和副熱帶高壓的共同影響，在其作用下，大部分地區以下沉氣流為主，下沉氣流具有明顯的增溫效應，同時，晴熱高溫的天氣下，地面會直接接受太陽輻射，增溫效應也非常明顯。另外，重慶以山地地形為主，相對而言，散熱不明顯，也加劇了升溫。

每逢高溫天氣，為何市民總感覺比預報的溫度更熱？李強表示，觀測站百葉箱里測量的最高溫度，與市民在外尤其在室外的體感溫度，是有些差異的，室外體感溫度一般會高於百葉箱里的觀測溫度。

何時降溫？李強表示，高溫天氣可能持續到19日，預計20日之後開始降溫。

天氣預報

今天白天：各地晴間多雲，午後局地有陣雨或雷雨，氣溫22~41℃；中心城區晴間多雲，氣溫29~40℃。

今天夜間到明天白天：各地晴間多雲，午後局地有陣雨或雷雨，氣溫23~42℃；中心城區晴間多雲，氣溫30~41℃。

明天夜間到後天白天：各地晴間多雲，午後局地有陣雨或雷雨，氣溫23~41℃；中心城區晴間多雲，氣溫31~40℃。