



天热别忘补充水分

连日来,我国多地出现高温天气,局部地区最高温甚至超过40℃。人们常说“热死人了”,此时并非一句玩笑话,今年全国各地频频报道确诊“热射病”并死亡的事件,让普通大众触目惊心。到底什么样的温度算是高温,在高温作业时应如何防护,下面介绍一些常识供参考。

“秋老虎”发威 高温作业要当心!

高温基本概念

1.中国气象学上一般把日最高气温达到或超过35℃时称为高温。

如果连续几天最高气温都超过35℃时,即可称作“高温热浪”天气。世界气象组织建议高温热浪的标准为日最高气温高于32℃,且持续3天以上。

2.在职业卫生领域高温作业指在生产劳动过程中工作地点平均湿球黑球温度(WBGT)指数≥25℃的作业。WBGT是综合评价人体接触热负荷的一个基本参量,单位也是℃。用以评价人体的平均热负荷。

3.高温作业分类第一类为高温强热辐射作业,这类作业温度高、热辐射强度大。常见于冶金、陶瓷、玻璃、铸造等作业。

第二类为高温、高湿作业。这类作业温度高湿度大,热辐射强度一般不大。见于纺织、印染、井下等作业。相对湿度可达80%—90%。

第三类为夏季露天作业。主要为从事各种农业劳动、野外考察、露天装卸、建筑、外卖人员、环卫作业和从事军事训练等。除了高气温以外,这类作业常伴有太阳和地面的热辐射,因此暴露的温度会更高。

高温的预防措施

(一)组织管理措施

1.用人单位应建立、健全防暑降温工作制度,采取有效措施,加强高温作业、高温天气作业劳动保护工作,确保劳动者身体健康和生命安全。

2.用人单位应当根据国家有关规定,合理布局生产现场,改进生产工艺和操作流程,采用良好的隔热、通风、降温措施,保证工作场所符合国家职业卫生标准要求。

3.用人单位不得安排怀孕女职工和未成年工从事《工作场所职业病危害作业分级 第3部分:高温》(GBZ/T 229.3)中第三级以上的高温工作场所作业。用人单位不得安排怀孕女职工和未成年工在35℃以上的高温天气期间从事室外露天作业及温度在33℃以上的工作场所作业。

4.在高温天气期间,用人单位应当按照相关规定,根据生产特点和具体条件,采取合理安排工作时间、轮换作业、适当增加高温工作环境下劳动者的休息时间和减轻劳动强度、减少高温时段室外作业等措施。

5.用人单位应当根据地市级以上气象主管部门所属气象台当日发布的预报气温,调整作业时间:(1)日最高气温达到40℃以上,应当停止当日室外露天作业;(2)日最高气温达到37℃以上、40℃以下时,用人单位全天安排劳动者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;(3)日最高气温达到35℃以上、37℃以下时,用人单位应当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。同气温连续作业时间可参照《建筑施工企业职业病危害防治技术规范》(WS/T770)。

6.为高温作业、高温天气作业的劳动者供给足够的、符合卫生要求的防暑降温饮料及必需的药品,不得以发放钱物替代提供防暑降温饮料。如发现劳动者出现中暑症状,用人单位应立即采取救治措施,严重者及时送医。

7.加大对高温危害及其防护措施的宣传力度,特别要针对农民工人数较多的建筑工地、露天作业等容易导致高温中暑的行业领域,通过发放宣传材料等形式,普及防暑降温知识和相关法律法规,使广大劳动者了解高温危害、掌握高温危害的防护措施和个体防护方法,切实增强劳动者的自我防护意识,减少因高温作业和高温天气作业造成中暑事件的发生。

(二)个体防护措施

1.保证充足睡眠,有规律地生活和工作。高温天气下从事户外工作的人群,合理安排工作时间,应轮换作业、适当增加高温工作环境下劳动者的休息时间,减轻劳动强度,放慢速度,减少高温时段室外作业。另外需采取有效防护措施,随身携带防暑药品及含电解质饮料或凉水。

2.当出现头晕、恶心、口干、迷糊、胸闷气短等症状时应高度重视,立即移至阴凉处休息,喝一些凉水降温,病情严重应立即到医院治疗。

3.高温作业人员工间需适量饮水,少量多次饮用。工间按作业温度和强度适量饮水,也可按出汗量补充,宜选择淡盐水。当出汗量>3L/天时,宜补充电解质-碳水化合物饮品。水或饮品温度10℃左右为佳。推荐少量多次饮用,每次200mL—300mL。增加蔬菜、水果的摄入,以补充汗液中的丢失的维生素。增加优质蛋白质食物的摄入以补充高温作业消耗。

生病可别怪我! 空腹进食也有顺序

日常生活中我们总能听到许多“空腹”的禁忌,比如:“空腹不能喝茶、喝咖啡、喝酒”,“空腹不能吃香蕉”,“空腹不能吃柿子”……真相究竟是什么?

1 空腹不能喝茶、喝咖啡、喝酒?

●不建议

空腹喝大量浓茶、咖啡会摄入过多咖啡因,可能导致心跳加速,产生胸闷、心悸等不适;空腹喝酒容易出现低血糖,造成头晕、出冷汗等不适。

乳糖不耐受的人,空腹喝牛奶会引起恶心、呕吐、腹泻等身体不适。

2 空腹不能吃香蕉?

●只要肾脏健康,完全不用担心。

有人说:“空腹吃香蕉会使人体中的镁骤然升高而破坏人体血液中的镁钙平衡,对心血管产生抑制作用,不利于身体健康。”香蕉确实是一种钾(256mg/100g)、镁(43mg/100g)含量较高的食物,但就算真是空腹吃了,它所含有的钾、镁,也是一点一点缓慢进入体内的,并且吸收量有限,不会一样瞬间全部进入血液。

而且,身体也会自己进行调节,通过肾脏、皮肤,把多余的部分代谢出去,维持钾、镁处于平衡状态。对于肾脏健康的人体来说,每天钾、镁的摄入并没有严格的上限。

3 空腹不能吃大蒜和冷食?

●不建议

大蒜和冷食,二者都会刺激胃肠发生挛缩,久之可能诱发肠胃疾病。胃部骤冷还可能会刺激心脏。因此吃冷饮最好在两餐中间,空腹时、饱餐后和大汗淋漓时,都不宜立刻食用。

4 空腹不能吃柿子?

●不用过于担心

柿子里有鞣酸,鞣酸确实会在胃中,与胃酸、蛋白质等发生作用,但关键还得看品种和成熟度。只要别吃没熟透的柿子,或别一次性吃太多,就不用担心鞣酸的风险。

不过,对于一些胃肠功能低下的人群,如中老年人,肠胃排空比较慢,建议不要空腹吃大量的柿子。如果买回来的柿子特别涩,也别硬吃,建议放软了再食用。

空腹进食也有先后顺序

吃饭顺序建议先吃蔬菜,然后再吃肉类、米饭。如果一开始就吃很多米面淀粉类制品,不仅容易吃下过多的热量,而且很容易造成血糖快速上升,刺激体内胰岛素的分泌。最后吃水果,因为水果甜度高,且里面含的都是容易吸收的单糖,若是空腹吃,也容易刺激血糖快速上升。至于甜点这类又甜、热量密度又高的食物,减重时最好是远离,如果要吃,顺序也一定放在最后。

据科普中国