

# 雪后天气寒冷 如何防寒保健康?

## 做好保暖工作

降雪导致气温有所下降,户外体感阴冷,大家需及时关注天气预报,注意防寒防冻。

注意取暖安全,采用煤炉取暖的家庭要提防煤气中毒。

## 注意预防流感

冬季是流感等呼吸道传染病的高发季节,气温降低有利于流感等病毒的存活和传播。

注意个人卫生习惯,勤洗手,室内要勤通风。尽量避免前往人员密集、

空气污浊的场所。避免接触出现流感样症状的患者。必要时应注意戴口罩,做好保护。

世界卫生组织也指出,每年接种流感疫苗是预防流感的最有效方法。

## 外出加强防范

在降雪降温天气外出时,需要做好相应的防护措施:

积雪对设施农业、园林树木等易造成压塌、破坏,请注意防范。

道路湿滑,极易出现积雪及道路结冰现象,外出尽量乘坐公共交通工具,少骑自行车或电动车,注意远离、避让车辆,注意安全。

## 关爱重点人群

老年人、孕产妇、婴幼儿的抵抗力普遍比较弱,尽量在降温天气减少外出。

如需外出,要选择中午温度较高的时候。

应多穿衣物,特别注意头颈部、腹部与足部保暖。

应加强体育锻炼,均衡饮食,提高身体抵抗力。

## 呵护心脑血管

天气骤然变化,易导致血压升高,血液黏度增高,心脏和大脑负荷加重,从而容易诱发脑卒中等心脑血管疾病。

低温天气时,心脑血管疾病患者最好不要去晨练,温度相对升高时再

外出。尽量保持心态平和,保持规律的生活习惯。

应坚持遵医嘱服药,控制好血压、血糖及血脂水平,如有不适应及时就医。

## 做好健康监测

出现发热和急性呼吸道感染等异常症状,根据情况采取居家休息、服药或及时就医等措施,不要带病上学、上班。

若病情加重时,戴好口罩及时就

医,回家后要认真学习洗手。有高血压、心脑血管疾病等慢性病患者一定要注意按时服药,关注自身健康状况,如果病情加重及时就医。

据健康北京



## 雪后出行 送你一份“防摔秘籍”

近期,有些地区因为暴雪和气温骤降,路面直接变成“滑冰场”。天寒路滑防摔倒,记住这些要点,时刻保持警惕。

下雪天,户外有很多地方都是比较湿滑的,容易滑倒,因此在这样的环境中应该时刻保持警惕心。尤其是很多路面虽然没有积雪,但是结了薄薄的一层冰。这种情况是最容易被忽视,也是最容易引起滑倒的。

### 穿保暖衣和防滑鞋

雪天出行,要戴手套,穿保暖的衣服;裤子不可过长,以免踩到裤脚发生跌倒;袜子合脚,不穿滑脚的丝袜;鞋带要系紧并且鞋带不可过长,以免踩到鞋带引起跌倒;挑选合适的防滑鞋子。

### 放慢走路速度

下雪天出行时,最好预留更多的时间。每一步都要踏实,一步一个脚印,“脚踏实地”走路才不会滑倒,尤其是碰到不平的路面,更要放慢步伐。

### 避免黑暗中行走

在下雪天,光线不足增加了滑倒的可能性。因此要尽可能保证出行环境的光线充足,尽量避免在黑夜中出行,必要时可以携带手电筒。

### 老年人避免外出

老年人应尽量避免雪后出行,如需外出,尽量有家人陪同。此外,可以根据身体情况,使用辅助器械,比如拐杖等。

据健康中国



中国体育彩票  
CHINA SPORTS LOTTERY

## 知合规 明禁止 新乡体彩开展2023年责任彩票答题抽奖活动

2023年12月7日~12月9日,新乡分中心在全市实体店开展了以“知合规 明禁止”为主题的“责任彩票答题抽奖”活动。

责任彩票线上答题活动在新乡已连续开展了3年,该活动主要对象是购彩者和实体店销售人员,旨在加强购彩者责任彩票公众教育和增强实体店合规销售意识。

本次“责任彩票答题抽奖”活动主要对象是在售实体店销售人员,围绕非理性购彩、未成年人购彩、购彩沉迷、违规兑奖、服务态度差、信用购

彩、竞彩合规销售、责任彩票专区、拒售整本即开票等多个主题开展。活动开始之前,新乡体彩首先在全市开展了线上“责任彩票答题抽奖”及消防安全培训,公布了题库,明确了本次活动的参与流程和主旨,希望通过活动,鼓励实体店全面了解合规管理相关制度,增强实体店合规意识和守规自律性。

3天的活动共有1060人次参与,答题成绩满60分者方可参与抽奖。活动期间,共有78个幸运实体店获得了华为平板、手表、手环、体脂秤等

礼品。

2023年新乡体彩“责任彩票答题抽奖”活动既巩固原有实体店销售人员责任彩票基础合规知识,又增强了销售人员合规销售意识,明确了违规处罚制度,最终提升了全市合规销售的自律性。2024年即将迎来欧洲杯大型赛事,届时新乡体彩将继续开展类似普及合规的答题活动,对象将包含实体店和购彩者群体,持续推进责任彩票合规普及和社会公众教育。

(李申伟)

