

防汛关键期，如何安全避险？

当前正值“七下八上”防汛关键期，防汛形势复杂严峻。暑期外出旅游、野外施工作业处于旺季，安全风险较为突出。

遭遇山洪、台风，应如何避险防范？面对地质灾害，要注意哪些事项？高温天气下如何防暑？国家防灾减灾救灾委员会办公室、应急管理部5日举行发布会，介绍相关安全避险知识。

遭遇山洪，避险四字诀

应急管理部新闻宣传司司长申展利介绍，8月份，我国七大江河流域全面进入主汛期。华北、东北、华东、华南、西南部分地区洪涝和风雹灾害风险高，海河流域、松辽流域部分河流可能发生较大洪水。

汛期强降雨多发，山区易发生山洪等灾害。一旦遭遇，如何应对？

中国水利水电科学研究院防洪抗旱减灾中心副主任杨昆认为，逃生避险的重点在于“快”“高”“避”“稳”四个字。

“快”是指行动要快，如果身处险地或收到高级别预警信息，要立即撤离，不要贪恋财物。

“高”指的是要向高处转移。如果处于低洼地带，应向屋顶、坚固的高层建筑或溪流沟谷两侧的山坡转移，不要顺着滑坡体的滑动方向逃生。

“避”是指要避开一切可能被洪水冲垮或者带电的地方，例如围墙、老旧房屋、电线杆、陡坡等。

“稳”指的是心态要稳。如果被洪水围困，要找坚固的地方固定身体，第一时间用手机求救。如果不慎落水，要找到身边的树枝等漂浮物，尽快向岸边游动，上岸避险。

台风袭来，防风又防雨

8月份，预计有2到3个台风登陆或影响我国，1个台风影响长江以北地区。受台风影响区域的民众应做哪些防范？

“防范台风的关键在于‘防风又防



雨’。”中央气象台首席预报员徐珺介绍，首先要及时关注气象部门滚动发布的最新台风路径、强度。除了台风登陆信息，还需重点关注风雨预报。

在防风方面，台风中心经过区域的船只要及时回港，加固港口设施，防止船舶搁浅或碰撞。

面对台风时，公众可提前准备食物、水源、充电设备等，用木板加固门窗，及时移除屋顶、阳台的悬挂物，防止强风来临时撞坏门窗。

在防雨方面，要小心台风强降雨可能造成的洪涝、山洪、滑坡、泥石流。虽然台风强度是由风的强度决定，但台风产生降水的强度与台风强度没有对应关系，弱台风也可能产生强降雨。

地质灾害，观察前兆快撤离

在山区的民众，该怎么应对地质灾害？

应急管理部国家自然灾害防治研究院科技委员会主任刘传正表示，汛期地质灾害主要有崩塌、滑坡、泥石流、地面塌陷四种。

“滑坡、泥石流通常有一些前兆。当山坡上的树木倾斜、房子墙壁开裂、地基下沉，就说明有滑坡风险。如果在山区发现水流突然增大或减小，听到

‘轰隆隆’的声音，就说明泥石流要来了。”刘传正说。

面对灾情，要勤观察、早发现。如果发现路面上有碎石，就说明公路两侧山坡有崩塌或者石块掉落现象，要注意观察，减速慢行。

接到预警信息后，要识别灾害地点、发生时段、规模和紧急程度，尽快离开危险区域。如果地方下达撤离指令，群众特别是野外搭帐篷的露营者一定要听从指挥。

应对“烤”验，避免直晒多喝水

据介绍，8月份长江中下游、江淮、新疆中北部局部地区存在高温干旱风险。公众应如何防暑？

徐珺介绍，人体对于温度的感知与湿度、通风条件等综合气象因素有关。在相对湿度较高的“桑拿天”，汗液蒸发效率显著降低，即便温度不太高，人也会感觉闷热不适。

在高温高湿环境下，如果出现头晕、心跳加快等症状，要及时到阴凉的地方采取防暑降温措施，避免在高温时段长时间外出，防止太阳直晒。“可以喝一些淡盐水，保持健康、规律的生活作息。”徐珺说。

新华社北京8月5日电

国家卫生健康委通知要求 医疗机构门诊命名 不得标新立异

为引导医疗机构聚焦主责主业，规范医疗机构门诊名称管理，方便患者看病就医，国家卫生健康委近日发布了《关于规范医疗机构门诊名称管理工作的通知》(以下简称《通知》)。

《通知》要求，医疗机构应当遵循依法合规、科学规范、清晰准确的原则进行门诊命名，原则上应当与诊疗科目相匹配；特色门诊名称应当真实、准确、简洁、清晰地反映专科特色和诊疗范围；多学科联合门诊名称应当后缀“联合门诊”或“MDT门诊”。《通知》明确，不得使用违背社会主义核心价值观、违反公序良俗、标新立异、容易引发社会焦虑和争议的名称。医疗机构要全面梳理本机构门诊设置与命名情况，对门诊设置与命名不规范问题立行立改；调整门诊标牌、引导标识，优化门诊管理流程，并为患者提供导诊服务，提升患者就诊体验；通过官方网站、公众号等多种途径发布门诊信息，方便患者看病就医。

据《人民日报》

专家解答 中医药在基孔肯雅热 防控方面有何优势？

8月5日下午，在国家中医药管理局召开的专题发布会上，针对“中医药在基孔肯雅热的防控方面有何优势”提问，广东省中医院院长张忠德进行了解答。

张忠德指出，我国古代仅疫病的专著就有500多种，形成了完备的中医疫病理论体系和临床诊疗体系，深刻地总结了气候环境、人和病邪相互作用是疫病发生和流行的关键三要素，较早地认识到疫病病因的特殊性，当时已经提出了要主动“避其毒气”，摸索出了许多预防和治疗的方法。中医学注重调整人体内在的平衡，在缩短病情、缓解症状、降低重症转化率和病死率以及后期指导病人的康复方面，向世人展示了其充满东方智慧的疾病防治策略和方药。

张忠德说，本次基孔肯雅热疫情，专家组判断它属于“虫咬疫病”，核心病机就是风邪袭表、湿毒蕴热。由于天气非常的炎热，预防时除了清除环境污水、灭蚊、截断传染源，平时还可以采用健脾消暑的药食同源的中药，比如经常用的薏苡仁、白扁豆、淡豆豉、荷叶、冬瓜等，加瘦肉煮煲汤，调节身体的体能，保持免疫力的平衡。中医治疗以清热化湿、疏风透邪为原则，辨证使用中医药内服和外治法，对各类人群都可以缓解关节疼痛症状，促进皮疹消退，稳定退热，积极地促进疾病的康复，而且安全性良好。

据中新网

市场监管总局： 选购婴配乳粉牢记“四要两不要”

近日，市场监管总局发布提示“四要两不要”，提醒消费者科学选购婴配乳粉。

母乳是婴儿最理想的食物。在母乳不足或无法进行母乳喂养时，可用婴幼儿配方乳粉(以下简称婴配乳粉)替代或部分替代母乳。

一要选注册产品。经市场监管总局批准注册的产品配方，符合我国食品安全国家标准，营养成分满足婴幼儿生长发育需求。选购时请认准产品标签上的注册号“国食注字YP+4位年号+4位顺序号”。

二要看营养成分表。营养成分表标注了婴幼儿必需营养成分(蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等)

和可选择营养成分，一般在产品标签上以“营养成分表”的形式呈现，家长可根据孩子情况按需选购。

三要查保质期、贮存条件和使用说明。建议优先选择生产日期距购买日期近的产品，特别要关注开封后的贮存方法、食用期限，严格按照贮存条件贮存；根据产品使用说明(冲调方法、喂养表等)进行喂哺，并注意奶勺、奶瓶、奶嘴等清洁卫生。

四要区分婴配乳粉和特殊医学用途婴儿配方食品(以下简称特医婴食品)。健康婴儿没有必要使用特医婴食品。特医婴食品是针对食物蛋白过敏、乳糖不耐受等0~12月龄婴儿的特殊医学配方食品，需在医生或临床营养师指

导下使用，家长可以通过产品名称、注册号“国食注字TY+4位年号+4位顺序号”和“小蓝花”标志识别。

不要盲目听信误导婴幼儿喂养的“伪科学”。建议家长从正规渠道获取科普知识，不要盲目听信“米汤可以完全代替母乳和奶粉喂养孩子”等没有科学依据的谣言，影响孩子健康成长。

不要过度喂养。母乳或婴配乳粉的能量和营养成分能够满足0~6月龄婴儿正常营养需要。过度喂养可能引发婴幼儿超重肥胖，甚至有延续至儿童期、成年期的可能，增加成人期冠心病、高血压、糖尿病等疾病风险。

据中新网