



应急 | 交通 | 职称 | 医疗 | 消费 | 文化 | 体育

国家气候中心预测,今夏气候总体偏差,涝重于旱 极端天气下,如何保护好自己?

高温不断、暴雨如注,夏天的天气变化往往格外剧烈。气候变化背景下,极端天气也更加频繁。

据国家气候中心预测,今年夏季我国气候状况总体偏差,涝重于旱,东部季风区降水总体偏多,区域性和阶段性洪涝灾害明显,极端天气气候事件偏多,局部地区发生极端性强降水的可能性较大。

极端天气频发,我们应该如何保护好自己?

看懂暴雨预警信号 谨慎安排出行

我国暴雨预警信号分为蓝、黄、橙、红四级。发布蓝色预警信号,意味着12小时内降雨量将达50毫米以上,或者已达

50毫米以上且降雨可能持续;发布红色预警,则表示3小时内降雨量将达100毫米以上,或者已达100毫米以上且降雨可能持续。

我国地域辽阔,气候复杂多样,同样在夏季出现的50毫米降雨,给沿海地区带来的是清凉,但给西北地区就可能带来灾害。各地气象部门遵循属地化原则,结合本地气象灾害特点,发布本地预警信号,因此公众需要重点关注所在地气象台发布的预警信息。

那收到预警信号应该怎么办?气象灾害预警大致可以分为两种情况。蓝色、黄色预警信号为“提前警告”——虽然目前还比较平静,但危险可能就在眼前,此时不能掉以轻心。

橙色、红色预警信号一般都是在恶劣天气“进行时”发出

的警告——恶劣天气已经发生,并且可能会进一步升级。遇到橙、红两色预警信号,则应非必要不外出,尽量留在安全地带。

强对流天气多发 需做好应对

春夏季尤其是午后时段,是强对流天气高发期。尤其是今年以来,强对流过程比较剧烈,致多地不同程度受灾。

强对流可能带来雷电、冰雹、暴雨、大风等一种或多种天气过程。强对流影响快、强度高、致灾性强,发生时经常让大家感到猝不及防。

专家提醒,公众关注强对流天气时,可针对三个不同层级做相应准备。在气象部门发

出可能性预报阶段,可增加对天气预报的关注力度和频次;发出预警后,应考虑减少出门、加固基础设施等;当强对流天气已经来临,要尽快转移到安全地带,躲在坚固的建筑物内。

高温频繁 避免中暑

随着全球气候变暖加剧,近年我国高温天气呈首发日期提前、发生频次增加、累计日数增多、影响范围变广、综合强度增强的特点。今年我国高温天气有明显的阶段性变化特征,6月主要是华北、黄淮等地高温日数多、强度高。

高温天气会增加人们中暑的风险。夏季外出尽量选择早晨,避免在中午高温时段出行。

出行要采取必要防护措施,如打遮阳伞、涂抹防晒霜等,并带上充足的水和防暑药品。

若发生中暑,要立即让病人脱离高温高湿环境,进行降温补水。专家提醒,大量酒精擦浴、掐人中等待暑“土办法”并不可行,处理不当反而会加重病情。一旦中暑患者出现神志不清、昏迷等情况,需将其尽快送至医疗机构就诊。

高温天气还容易导致火灾事故发生,公众在使用电器设备过程中要注意通风、散热,防止因元器件受潮腐蚀或温度过高引发火灾;相关企业要加强对易燃易爆危险品储罐、仓库、露天存放场所安全管理,采取降温等针对性措施,防止因长期高温、压力升高导致储罐、管道等破裂泄漏引发爆炸着火等事故。

热点

民政部等部门: 互助养老服务设施建设纳入村庄规划

近日,民政部联合农业农村部等部门联合印发《关于加快发展农村养老服务的指导意见》。

《意见》明确,到2025年,每个县(市、区、旗)至少建有1所以失能照护为主的县级特困人员供养服务机构。

《意见》提出,支持县级特困人员供养服务机构根据需要设置失能照护专区或认

知障碍照护专区,加强护理型床位建设;推进具备条件的乡镇(街道)特困人员供养服务机构(敬老院)等养老机构转型,建设成为具有协调指导、全日托养、日间照料、居家上门、服务转介等功能

泊头火车站: 暑运期间增开3列临客

2024年暑期运输时间为7月1日至8月31日,共计62天。暑运期间泊头火车站增开3列临时旅客列车,分别是: K4294次,昆山—牡丹

江,18:50到站,18:53开车。 K4449次,牡丹江—临沂,20:57到站,21:07开车。 K140次,南通—北京丰台,7:56到站,8:02开车。

教师资格考试 7月5日开始报名

2024年下半年中小学教师资格考试(笔试)将于9月15日举行。7月5日8:00至8日12:00,符合条件的考生可登录中小学教师资格

考试网进行报名。报名成功的考生可于9月9日至15日登录中小学教师资格考试网自行下载并打印准考证。

速览

公安部: 十类电信网络诈骗高发

近日,公安部公布十大高发电信网络诈骗类型,分别是:刷单返利、虚假网络投资理财、虚假购物服务、冒充电商物流客服、虚假贷款、虚假征信、冒充领导熟人、冒充公检法及政府机关、网络婚恋交友、网络游戏产品虚假交易等。市民需提高警惕,防止上当受骗。

市工人文化宫: 公益课上新

近日,沧州市工人文化宫新一期公益课开始报名。本期活动包括女性形体健康训练课、素描基础课《猫猫》、模型制作体验课、生肖剪纸体验课、八段锦、公益电影欣赏(《唐人街探案2》《飞屋环游记》)等。活动将于本周末在市工人文化宫进行,感兴趣的读者可以通过沧州市工人文化宫小程序报名。

关注

渤海新区黄骅市: 征集适龄青年入伍

近日,黄骅市人民政府征兵办公室发布了2024年下半年征兵公告。

根据公告,此次征集的为男兵,具体范围包括:高中(含中专、职高、技校)毕业生及以上文化程度的青年(含高校在校生),18周岁至22周岁;普通

高等学校本专科毕业生、上半年符合毕业条件的毕业班学生,18周岁至24周岁;研究生毕业生及在校生放宽至26周岁。

适龄青年可在8月10日18时前,登录“全国征兵网”应征报名。

沧州高新区: 招聘聘用制教师43名

近日,沧州高新区为该区实验学校公开招聘聘用制教师43名。应聘者应具有国家承认的本科及以上学历(以学信网查询结果为准),所学专业、教师资格证书等与所报岗位一致。年龄、户籍等需要确定时间的,计算日期截止到2024

年7月2日。本次公开招聘实行网上报名和资格初审,每名考生限报考一个岗位。有意者请于7月2日9:00至7月8日17:00登录网址:cz.work-oa.com进行报名;7月11日至12日登录报名平台下载打印《笔试准考证》。

违反《医疗保障基金使用监督管理条例》 盐山县明仁医院被罚7万余元

近日,河北省人民政府网站“行政执法公示平台”发布了盐山县医疗保障局作出的一则行政处罚决定。

根据行政处罚决定书,盐山县明仁医院存在一般违法违

规问题,违反了《医疗保障基金使用监督管理条例》有关规定。盐山县医疗保障局对其处以追回违规医保基金75681.06元,罚款75681.06元的行政处罚。

本版稿件均据新华社、央视、河北新闻网、沧州日报等