



每逢雪天，由于路面湿滑，到各大医院就诊的因摔倒造成骨折及外伤的患者就会增多，其中以儿童、老人、女性和骑车人士居多。针对雪天出行、锻炼和自救，为大家提供一份雪天出行安全指南：

# 雪天出行安全指南

## 雪天出行注意事项

**雪天切记要走人行道以防摔伤** 雪天行人要走人行道，不要在机动车道上行走，防止被侧滑的车碰到；走路速度不要太快，最好穿防滑鞋或旅游鞋，切勿穿硬塑料底鞋。如果突然摔倒，尽量不要用手腕去支撑地面，因为这种摔倒姿势最容易造成手臂骨折。一旦摔倒发生骨折，切不可乱揉乱动，应用围巾、书本等工具固定好骨折部位，请求他人帮助，立即到附近医院治疗。

**雪天骑车低速行驶勿抢行** 雪天骑自行车、电动车上路后要低速行驶；不要在易结冰打滑的地砖上骑车；切勿与机动车抢道，防止被发生侧滑的机动车碰

伤；在有较厚积雪或者有薄冰的路面，最好下车步行。

**雪天出门谨防心脑血管病** 专家介绍，气温越低，急性心肌梗死与脑卒中发病率越高。雪天外出时，应注意防寒保暖，一定要戴好帽子、围巾和手套。下雪、化雪的时候天气格外寒冷，心脑血管病人应减少外出。

**雪天锻炼尽量安排在下午** 由于心血管病发生的高峰期一般集中在上午6时至中午12时。因此，这一人群雪天要减少户外活动，即使锻炼也应在下午进行，并注意添加衣服，经热身活动身体发热后再适当减衣服。锻炼结束后立即加衣。

## 雪天行车注意事项

**注意开灯** 一般雪天能见度低，应该注意灯光的正确使用。一是开启雾灯、近光灯，帮助驾驶员瞭望前方情况，使驾驶员对前方情况看得清楚一些。二是开启示廓灯和前后位灯，示意车辆的存在，使前后行驶的车辆能够看到自己的具体位置及通行情况，方便他们采取相应的措施。

**保持低速行驶** 据专家介绍，冰雪路面的附着系数为0.1或0.2，这与干燥油路附着系数0.7或0.8差别很大。如果同样以90公里时速行驶，干燥油路刹车距离只需30多米，而冰雪路的刹车距离需要150多米。由于附着系

数低，道路交通安全法要求汽车在冰雪路上行驶要降低速度。雪天能见度低，眼睛能够看见的距离近，车速须与视距成正比。能见度低于200米，车速应低于60公里；能见度低于100米，车速应低于40公里；能见度低于50米，车速应低于20公里，并驶出高速公路。

**戴好有色眼镜** 雪天行走高速公路，常有眩目的情况，戴上有色眼镜，注意适当的休息，可以防止眩目，也可以防止眼睛疲劳，有利于更好地瞭望前方情况。此外，保持良好的心态，不急不躁，遇到突发情况沉着应对才能安全到达目的地。

**了解天气状况** 上高速公路前应了解最近的天气情况和沿途道路通行情况，以便及时调整行

程。上高速公路后也要注意观察路面上可变情报板的提示，并按提醒安全行车。

## 【相关链接】

急救医生提示：

## 雪天行走“脚踏实地” 双手不要插兜

昨天，京城迎来今冬首场明显降雪，一片银装素裹。下雪天，户外地面湿滑，市民出行应时刻保持警惕。很多路面虽然没有积雪，但结了一层薄冰，这种情况最容易被忽视，也最易引起滑倒。本报记者专访北京急救中心通州急救中心站医生组长刘红伟，为您送出雪天安全提示。

### 雪天出行要“脚踏实地”

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

下雪天出行时，最好预留更多的时间。每一步都要踩实，“脚踏实地”走路才不会滑倒。最好双脚呈外八字，小步前行，双手不要插兜。尤其是碰到不平的路面，更要放慢步伐。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，尽量避免在黑夜出行，必要时可以携带手电筒。老年人、儿童和孕妇等行动不便的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。

刘红伟提示，雪天出行如不慎扭伤，应立即停止活动。脚踝扭伤要抬高伤处；冷敷受伤部位过了急性期再进行热敷；不要盲目按摩推拿受伤部位，以免加重伤情；发生肿胀、疼痛剧烈及时拨打120到医院进行X线检查排除骨折。

骨折常见部位是膝关节和踝关节骨折。此外，也易造成软组织损伤，如肌腱拉伤、韧带扭伤等。摔伤后不要立即起身，如疼痛剧烈，应就近呼救求援，情况严重请及时就医。

**气温骤降 防范冻伤**

冻伤分为冻结性损伤与非冻结性损伤，主要表现为受冻部位皮肤出现损伤，皮肤苍白或青紫、冰凉、发硬，丧失知觉，严重者可能昏迷甚至心脏骤停。

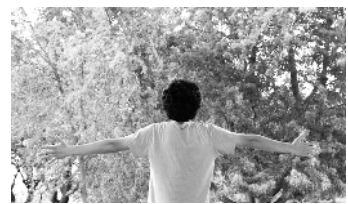
冻疮常发生在身体血液循环较差的末梢部位，如手指、手背、脚趾、脚跟、耳廓等。天气寒冷时，皮肤暴露处要多加保护。冻伤之后要注意预防感染，保持患处的清洁卫生，尤其不要用手抓挠。

本报记者 宗晓畅

## 【健康红绿灯】

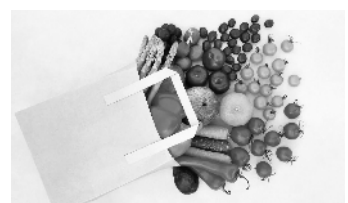
### 绿灯

### 拥抱大自然有助恢复活力



研究发现，人们只需散步20分钟就能恢复活力，尤其是在自然环境中，比如，在树木繁茂的公园或沿河边走走，能听到鸟叫、听到水流声、晒到太阳最佳。即使是虚拟的自然环境也有恢复活力的效果，如浏览自然照片或看纪录片。

### 水果要勤换着颜色吃



怎么吃水果健康获益大？坚持每天吃，大概每天一个苹果搭配一个橙子（或香蕉）的量；换着颜色吃，如橙色食物富含β胡萝卜素，红色食物富含番茄红素；最好每天两种及以上，不能用水果汁代替；选对时间，以饭后1-3个小时为宜，晚上少吃；特殊人群学会“挑食”，如肠胃弱的人少吃果酸多的水果如李子，可以吃点苹果、桃子、荔枝等。

### 红灯

### 三类情形建议不戴口罩



一是进行体育锻炼时，由于运动会加大通气量，佩戴口罩可能导致呼吸困难，损害身体健康。二是感染风险较低的情形或场景，例如在露天广场、公园等室外场所。三是不适合佩戴口罩的人群，3岁及以下婴幼儿呼吸系统发育不健全、依从性差，佩戴口罩可能引起婴幼儿呼吸不畅。

### 高尿酸并非都是吃出来的



在“嘌呤-尿酸-痛风”这一链条中，尿酸产生过多或排泄减少，都会导致高尿酸血症。尿酸由嘌呤代谢转化而来，而嘌呤有两个来源：自身合成，占到了80%；从食物中消化吸收而来，占20%。摄入含嘌呤的食物、嘌呤代谢、尿酸排泄，是保持人体尿酸水平正常的3个因素。虽说尿酸高、痛风与饮食关系密切，但这两者并非都是吃出来的。

·广告·

## 平谷区城管执法局

## 创新开展燃气安全交叉督查检查工作

交叉督查检查，旨在通过打破乡镇之间综合执法界限，相互取长补短，解决自查难、效果差的问题和“地盘小、人头熟、监督难”、执法“挺不直腰杆”等问题。

连日来，平谷区城管执法局会同行业管理部门、各乡镇街道转换工作模式，围绕燃气安全突出问题，创新开展背对背交叉督查检查，营造浓厚整治氛围，提升城镇燃气安全排查整治质量，保障燃气安全运行。

**“四支”队伍全面排查起底** 每次交叉督查检查，被督查单位综合执法队伍、燃气管理队伍、企业巡查队伍、纪检

监察队“四支”队伍共同参与，镇、村、网格三级联动，既排查问题又宣传发动，开展政策法规宣贯、安全知识科普、讲解典型案例，引导燃气用户自觉保护燃气设施，提高燃气安全责任意识。

**“四边”原则坚决消除隐患** 检查人员始终坚持问题导向，聚焦“问题气、问题瓶、问题阀、问题软管、问题灶、问题管网、问题环境”，落实“边督查、边挂账、边整改、边验收”“四边”工作原则，深挖细查全链条风险隐患，发现隐患问题责令整改，实行挂账管理，一案一结、一案一存档、一案一移送，确保每个问题真改实改。

**“四张”清单完善管理机制** 检查过程中，检查组重点围绕五查，即查气源、查附件（配）、查禁止性行为、查供气场所、查用气场所开展督查检查，对排查出的风险隐患实行清单管理，建立“问题清单、任务清单、责任清单、时限清单”“四张”清单，逐一登记在册，抓实抓细每个环节，详细记录问题发现时间、问题区域、问题形态、问题性质，明确整治责任人、完成时限，限期办结、动态清零。共享检查整改信息，政企联动、部门协同、联合惩戒，建立完善燃气安全隐患处置机制。

据了解，全区已完成一轮

次交叉督查检查，共检查供应企业、餐饮企业、学校等8类责任主体260家次，发现问题82家，整改消除隐患113处，立案34起，宣传引导群众800余人次。预计年底前再完成一轮交叉督查检查，举一反三全覆盖自查，全面排查整改问题隐患，切实保障人民群众生命财产安全。

(贾奕婧)

### 声明

北京市通州区总工会的工会经费收入专用收据不慎遗失17份。票号：1709382156-1709382157、1709382166-1709382175、1709382181-1709382185。声明作废