关于做好暑期留校学生防暑降温工作的紧急通知

各院系：

据天气预报，近期将持续高温天气，为做好防暑降温工作，保障在校学生的身体健康，现将有关事项通知如下：

1、各院系要提高认识，高度重视防暑降温工作。要从维护在校学生身心健康出发，制订和完善防暑工作预案，妥善安排好各项安全防暑工作，落实各项防暑降温措施，确保在校学生身体健康。

2、对在校学生开展防暑降温知识教育和饮食卫生、游泳等安全教育工作，提高学生的预防意识，增强自我保护的能力。特别要提醒学生不能到无安全保障的水域游泳，防止发生溺水事故。

3、在高温期间，严禁组织学生集体外出活动，提醒学生要注意控制户外活动时间，不组织、不安排大型的集会活动。

4、要督促暑期留校学生做好宿舍及个人卫生。保持宿舍整洁，通风透气。

5、 要密切关注在校学生的健康状态，要做好高温期间的学生心理疏导和安全防范工作。6、要做好信息通报，确保信息畅通。

7、特别是四牌楼、丁家桥校区，学生宿舍无空调更要注意防暑降温工作。

附件：夏季防暑降温常识

                                                                                     二〇一三年七月十二日

                                                            夏季防暑降温常识

 气象学将日最高气温大于或等于35℃定义为“高温日”，连续5天以上“高温日”称作“持续高温”。气温过高，人的胃肠功能因受暑热刺激，其功能就会相对减弱，容易发生头重倦怠、胸脘郁闷、食欲不振等不适。当周围的环境高于人体的正常体温，通风较差、湿度较高就很容易发生中暑，伤害健康。炎炎夏日，掌握预防中暑的方法和中暑后如何处理的知识显得尤为重要。

一、根据中暑症状的轻重，可分为以下几种：

1、先兆中暑：是指在高温环境中一段时间后，出现轻微的头晕、头痛、耳鸣、眼花、口渴、全身无力及行走不稳。

2、轻症中暑：指除以上症状外，还发生体温升高，面色潮红，胸闷、皮肤干热，或有面色苍白、恶心、呕吐、大汗、血压下降、脉搏细弱等症状。

3、重症中暑：指除以上症状外，常突然昏倒或大汗后抽搐、烦躁不安，口渴、尿少、昏迷等症状。

二、高温天气，特别注意事项：

 尽量避免在强烈阳光下进行户外工作或活动，特别是午后高温时段。在进行户外工作或活动时，要避免长时间在阳光下曝晒，同时采取防晒措施：穿浅色或素色的服装，带遮阳帽、草帽或打遮阳伞；多喝水，特别是盐开水，随身携带防暑药物，如：人丹、清凉油、风油精等；还要合理调配作业或活动时间，注意调整劳动或活动的强度。

三、中暑的预防：

 预防高温中暑，健康的饮食习惯和合理的生活习惯非常重要。

1、充足的睡眠。合理安排休息时间，保证足够的睡眠以保持充沛的体能，并达到防暑目的。

2、科学合理的饮食。吃大量的蔬菜、水果及适量的动物蛋白质和脂肪，补充体能消耗。少吃多餐，切忌节食。

3、适量吃些辛辣食物：医生认为，尽管大热天里吃这些东西难以想象，但辛辣食物可以刺激口腔内的热量接收，提高血液循环，导致大量出汗，这些有助于降低体温；

4、做好防晒措施。室外活动要避免阳光直射头部，避免皮肤直接吸收辐射热，带好帽子、衣着宽松。

5、温水冲澡：最好是用稍低于体温的温水冲澡或沐浴，特别是在睡前进行；

6、合理饮水，补充水分。最好喝些约0.3%－0.5%浓度的淡盐水。饭前饭后以及大运动量前后避免大量饮水。

7、避免剧烈运动：剧烈活动将激活身体能量，增加内部温度；

8、选好枕具：使用羽毛或绒毛枕头，枕套最好是棉质的，合成纤维的枕套会积累热量；9、日间小睡：研究表明，人体对"白日梦"的反应之一就是降低身体温度；

10、凉水冲手腕：每隔几小时用自来水冲手腕5秒，因为手腕是动脉流过的地方，这样可降低血液温度

四、常见的防暑药品：

1、仁丹：能清暑祛湿。主治中暑受热引起的头昏脑涨、胸中郁闷、腹痛腹泻，也可用于晕车晕船、水土不服。

2、十滴水：能清暑散寒。适于中暑所致的头昏、恶心呕吐、胸闷腹泻等症。

3、藿香正气水：能清暑解表。适于暑天因受寒所致的头昏、腹痛、呕吐、腹泻突出者。4、清凉油：能清暑解毒。可治疗暑热引起的头昏头痛，或因贪凉引起的腹泻。

5、无极丹：能清热祛暑、镇静止吐。

6、避瘟散：为防暑解热良药。能祛暑化浊、芳香开窍、止痛。

7、金银花：具有祛暑清热、解毒止痢等功效。可开水泡代茶饮。

8、菊 花：具有消暑、平肝、利尿等功效。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。

9、荷 叶：适宜中暑所致的心烦胸闷、头昏头痛者。有高血压患者尤宜。以开水泡代茶饮。

五、出现中暑症状的处理：

 避开烈日，迅速将病人移到阴凉通风的地方，解开衣扣、平卧休息，用冷水毛巾敷头部，用风油精或清凉油涂于病人头部的太阳穴，或用30％酒精擦身降温；清醒者可口服仁丹、十滴水、藿香正气丸等药物，或喝点淡盐水、清凉饮料、绿豆汤等饮品，补充水及电解质；病情严重者应从快送往医院救治。