

「脆弱人群」如何做好健康防护？

寒潮来袭，宁波出现断崖式降温。宁波市疾控中心特别提醒：气温骤降，防寒保暖不能只是增添衣物，广大市民尤其是“脆弱人群”，请务必做好个人健康防护，保暖、防风、防滑一个都不能少。

“脆弱人群”有哪些？寒冷天气（寒潮）会对人体健康造成一定程度的影响，尤其是老年人、孕产妇、婴幼儿，以及心脑血管疾病、呼吸系统疾病患者更应引起重视。

气温下降可导致人体血管收缩，呼吸频率加快。宁波市疾控中心有关专家分析说，寒潮天气可能会引起以下健康风险：呼吸道疾病，如感冒、流感、支原体肺炎、支气管炎、哮喘等；心脑血管系统疾病，如心绞痛、心肌梗死、脑卒中等；另外，当出现雨雪凝冻天气时，外出行走发生跌倒的风险也会大大增加，尤其是老年人群。

1 如何预防呼吸道疾病？

秋冬季原本就是流感等呼吸道疾病高发季，市民朋友们一定要注意定时开窗通风，保持室内空气流通；注意个人卫生，勤洗手，避免用手触摸口鼻眼，外出时，坚持佩戴好口罩等；要注意增强免疫力，合理饮食，适量运动，保证充足睡眠，增强身体免疫力；尽量避免接触已经患病的病人，减少被感染的风险；符合条件的人群，积极接种相关疫苗；当出现呼吸道症状时，要做好防护，保持社交距离，避免交叉传染，一旦出现呼吸道疾病症状，应及时就医，以免延误治疗。

2 如何预防心脑血管疾病？

秋冬季节心脑血管疾病率高发，据介绍，气温每降低一摄氏度，心脏疾病的发病率就增加2%。记者从宁波各大医院了解到，近期心脑血管疾病患者持续增加，预防心脑血管疾病，要努力做好6点：

第一，注意保暖，冬天室内外温差大，要适量地增减衣物，尤其是有心脑血管基础疾病的老年人，不要用冷水洗脸、洗衣服，以免增加心脑血管负担。

第二，避免感冒，目前流感病毒、支原体呼吸道病毒高发，在人群密集处，建议戴好口罩，家里要注意通风换气，如果出现发热、咳嗽、咳痰等症状，建议尽快就医。

第三，均衡膳食，切忌暴饮暴食，尤其是有基础疾病的患者要注意摄入饮食的规律性和适合度，同时建议戒烟限酒。

第四，适量运动，上午10点或下午3点左右气温较高，可适当进行运动，不建议过于激烈的运动，有基础疾病的老年患者，建议在运动前咨询医生，根据自身的状况选择适合的运动。

第五，心态平和，保持规律的生活习惯，保证充足的睡眠，多晒太阳，尽量保持心情的愉悦。

第六，规律服药，不要随意更改药物的剂量和使用频率。

3 如何预防老年人跌倒？

如果遇到雨、雪、风及扬沙天气，老年人最好不要外出或减少外出活动，如需外出，要有意减小步幅，放慢行走速度，并且要保持警惕，注意观察环境中的危险因素，要注意路面是否平整，地面是否湿滑。尤其是一些店铺门口或台阶坡道，可能会结上一层薄冰，要注意绕道干燥处行走。

记者 陈敏 通讯员 金秋妍

受天气影响 宁波部分景区、 游乐项目关闭

宁波迎来今冬第一场雪，吸引大批市民出门亲近大自然。不过，因受低温寒潮影响，部分景区、游乐项目关闭。

宁海梁皇山景区昨天发布公告称，该景区内玻璃桥、天空之境项目发生冰冻，为确保游览安全，该项目今日暂时关闭，提醒广大游客大家合理安排出行。

受大风寒潮影响，宁波沿海出现大风浪天气，为切实保障游客安全，根据相关部门要求，宁海强蛟镇横山岛景区于12月15日16时起暂停对外开放，休闲渔船停止运营，开放时间另行通知。

除了景区，到野外游玩也需注意。

记者获悉，在余姚，鹿亭中村景区廊桥附近、大岚镇羊额岭观景台附近、四明山镇大岚蜻蜓岗处（通往柿林村景区方向）、四明山镇与奉化区交界处道路有积雪；大岚至四明山镇方向，易发团雾，当地交警提醒车辆非必要不前往。在宁海，山区出现雨夹雪或雪，深叻、前童、桑洲、黄坛、力洋等有高海拔山区的镇（乡、街道）部分路面温度低于0℃，有道路结冰。

需提醒的是，下雪天出游请大家注意安全，及时关注甬派客户端以及各景区微信公众号发布的开闭园通知，出行前请咨询景区最新开放情况，以免耽误行程。

记者 谢舒奕

取
惠
聚
中行

中国银行信用卡 · 山姆会员商店

周六日 微信支付 满588元 减60元

2023年9月30日-2024年2月29日期间每周六日7:00-22:30

广告

活动时间 2023年9月30日-2024年2月29日期间每周六日7:00-22:30

活动对象 中国银行在中国国内(不含港澳台地区)发行的信用卡持卡人

活动内容 活动期间每周六日，在山姆会员商店全国线下指定门店或“山姆会员商店”微信小程序、“山姆会员商店”APP消费，微信支付时选择中国银行在中国国内(不含港澳台地区)发行的信用卡扣款完成交易，单笔消费满588元及以上减60元。同一客户每天限1次，每自然月限1次优惠。每活动日名额3535个，用完即止。具体优惠以微信收银台展示为准



活动门店



活动详情



立即办卡



银行 | 证券 | 保险
客户热线: 95566 www.boc.cn



中國銀行
BANK OF CHINA



信用卡
Credit Card