

低温冰冻天气，健康防护有“妙招”

青岛市疾控中心发布健康提醒 心血管病史患者外出应随身携带急救药品

本报2月21日讯 2月22日，我市持续低温冰雪天气，为此青岛市疾控中心发布健康提醒，呼吁市民出行和户外工作，做好御寒保暖措施预防冻伤，出行要预防道路伤害。

市民外出应身着保暖衣物，可加强膝关节、肘关节、腕关节和踝关节等部位的保暖防护，佩戴帽子、围巾、手套等保暖物品，并注意携带伞具；远途出行时为老人和儿童准备好充足的御寒衣物；保持衣物干燥；可多吃高热量食物，多喝热饮，增强抗寒力和抵抗

力。发生冻伤应立即用温水迅速复温，尽量脱离低温环境，脱掉湿冷衣物，换上干燥的衣帽鞋袜，采取保暖措施，补充食物能量。

道路结冰易造成行人滑倒跌倒导致的机械性损伤，外出前应及时了解天气，减少不必要的外出，外出时穿着防滑鞋，小心慢行，尽量采用公共交通工具，特别避免自行车等出行方式；如发现要摔倒，尽量蹲下降低重心，保护头、腕、尾椎骨等部位不受伤害；如不慎跌倒骨折，应做包扎、固定等紧急处

理，就近送医或拨打120请专业人员施救。

近期，市民要注意预防心血管疾病。高血压、心脏病等患者要避免突然暴露在低温环境中，避免剧烈运动，及时做好血压、心率监测；早上睡醒可平躺活动一下四肢和头部，再起床活动，不要立刻开窗吹冷风或用冷水洗漱；晨练等户外活动应做好充分热身，避免空腹晨练；有心血管病史的患者外出应随身携带急救药品。

此外，严寒天气易导致供水管道

冻裂，发生饮用水污染，引发肠道传染病的传播和扩散，若发现自来水颜色异常或有异味时，立即停止饮用，并及时报告有关部门；如受困于旅途中，注意手卫生，饮用开水或瓶装水，食用正规渠道购买的食品，食用前注意阅读食品标签，了解生产日期等信息；居家时，合理储备日常食材，冰箱冷藏保存；剩菜剩饭立即冷藏保存，彻底加热后再次食用。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 于波）

增设摔伤诊室 24小时接诊

市立医院开通冰雪天气外伤绿色通道 建议市民摔倒后不要贸然爬起

本报2月21日讯 记者从市立医院获悉，东院和本部两个院区急诊针对雪天外伤患者增设摔伤诊室，调配相关专业医护人员24小时接诊。仅2月20日一天，60多名摔伤患者在两院区急诊得到高效救治。

由于罕见雨雪天气袭击岛城，给市民出行带来极大不便，各种因冰雪路滑造成的外伤患者猛增。市立医院作为山东省级创伤中心快速响应，紧急开通冰雪天气外伤绿色通道，以“先抢救生命，后办理相关手续，全程陪护，优先畅通”为原则，为雪天受伤患者提供高效、快捷的救治。医院在东院和本部两个院区急诊针对雪天外伤

患者增设摔伤诊室，调配相关专业医护人员24小时接诊，最大程度保障摔伤患者得到高效救治。同时为保障患者顺畅就医，医院连日来组织大规模人力，通过人工铲雪、撒融雪剂等措施保障生命通道畅通，保障医院救治工作高效有序开展。

在雨雪天气摔倒后，专家建议市民不要贸然爬起来，先要查看有没有骨折的情况。因为摔倒之后，有骨折情况存在的话，贸然站起来就会加重损伤部位的病情。摔倒后首先要对四肢和关节进行自我检查，看看主要关节能不能活动。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 于波）

崂山风景区全线暂时封闭

已预约购票的游客可按照原购票路径退票



崂山风景区巨峰游览区的美丽雾凇。景区供图

本报2月21日讯 崂山风景区官方微博发布消息，受雨雪寒潮天气持续影响，为确保旅游安全，根据崂山风景区应急预案的要求，决定2月21日起对景区全线暂时封闭。已预约购票的游

客，可按照原购票路径进行退票。

春雪覆盖下，山峦银装素裹，树梢“银花”绽放，春景与白雪交织在一起分外妖娆，别具韵味。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 首席记者 张译心）

应对冻雨，公共交通有点子

本报2月21日讯 20日晚21日清晨，岛城出现冻雨、冰粒和纯雪，给城市交通和市民出行带来不便。为应对冻雨天气，我市公共交通系统“妙招”齐上阵，给车辆“穿铁鞋”、车窗“泡热水”“吹热风”，保障广大市民出行。

“今天晚上有冻雨天气，路面会结冰打滑，我们提前安装了防滑链。”20日晚，在小麦岛公交停车场，维修人员对车辆加装防滑链，全力保障雨雪天气行车安全。“遇到冰冻路面影响行车安全时，公交车就会挂装链条上路，就像是穿上了‘铁鞋’，使其能够平稳运行。”公交崂山二分公司副经理孙磊介绍。

“冻雨天气道路结冰，车窗上也结了一层冰。”21日凌晨，突击队员对前挡风玻璃进行除冰处理，先打开车内空调预热，用塑料袋装热水在车上化冻，接着



工作人员给公交车穿上“铁鞋”。

用铲子轻轻铲掉冰块，再用抹布擦拭玻璃、反光镜、雨刮上的雨水。为保证首班车顺利发出，突击队员巧用“除冰神器”。“我们先用热风枪给玻璃吹热风，等到冰开始融化，再用抹布和小铲子擦拭，重复几次，玻璃上的冰很快就处理好了。”突击队员安伯仲介绍。（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中）

清雪除冰，城管上街当“开路”先锋

本报2月21日讯 20日夜起，强降雪天气席卷岛城，积雪结冰道路为市民出行带来一定安全隐患。市城市管理局积极响应全民行动清雪除冰倡议，400余名党员干部组成42支党员志愿服务先锋队，分赴24条道路（区域）开展清雪除冰志愿服务行动。

21日7时，42支党员志愿服务队

已集结完毕、整装待发，手拿推雪铲、铁锹、大扫把等工具深入到山东路、香港中路、闽江路、东海西路、澳门路等重点路段（区域）对人行道、广场、街巷等公共区域的积雪残冰进行清除。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 陈小川 通讯员 管冲）

路面湿滑“摊上事”，消防员出手了

本报2月21日讯 2月20日晚间，消防救援人员在沈海高速黄岛段、胶州市站前大道204国道路口等地，救援了多名交通事故中的被困群众。

2月20日晚7时15分，黄岛区消防救援大队接到求救电话，沈海高速黄岛段发生困人交通事故。黄岛区临港消防救援站救援人员到场后发现，两辆货车发生追尾，后方货车侧滑后撞上护栏，导致车头严重变形，前挡风玻璃几乎全部破裂，零件散落一地，司机

腿部受伤且被卡住。

救援人员一边安慰被困司机，一边使用破拆工具施救。救援人员先用扩张器撑开凹陷的驾驶室扩大救援空间，随后，一名消防救援人员进入副驾驶一侧，与主驾驶门外的救援人员合力将剪扩钳伸进驾驶座一侧，扩开空间，让司机将脚部慢慢抽回，随后将他抬上救护车。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 刘卓毅 通讯员 李颖）

上装备，地铁建设者铲雪除冰

本报2月21日讯 出人员、上装备、亮技术……面对冻雨暴雪天气，青岛地铁10条在建线路在切实做好门前三包、清雪除冰工作的同时，竭尽所能保障周边道路。

中铁十八局地铁15号线三标一工区有一群可爱的“邻居”：距离工地约50米有一所早教中心。“中心女老师居多，还要照顾孩子，咱去给孩子们把场地清出来！”20多位地铁“阿舅”上阵，百平方米操场1小时清理完毕，连早教中心门前的道路也打扫干净。



行困难。中铁十九局集团地铁2号线06工区项目部管理人员巡查过程中发现后，借来了装载机等大型机械设备，出动多名工人，经过长达3小时努力奋战，恢复了路面畅通。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛记者 徐美中）

雪天遇难事，多亏民警伸援手

本报2月21日讯 2月20日凌晨开始，青岛市公安局巡逻民警在风雪中救助了多名遇到危险和困难的群众。

2月20日凌晨1时许，市北公安分局接到报警，一名老太太坐在威海路道口路路口，疑似迷路。登州路派出所民警迅速赶到，发现一名老太太蜷缩着身体，被冻得瑟瑟发抖。民警立即将老人

扶上警车，随后拨打120将老人送往医院。民警发布了协查通报，两个小时后，老人的儿子胡先生赶到医院。据胡先生介绍，85岁的母亲头天下午离家未归，当晚大雪纷飞，一家人非常担心，好在民警及时将老人送到了医院。

（观海新闻/青岛晚报/掌上青岛首席记者 刘卓毅）