



内蒙古日记

北方新报

蒙古文

®



内蒙古新闻网



True North



官方微信



视频号

2025年8月20日 星期三 农历乙巳年闰六月廿七 第6890号

★内蒙古日报社主管主办 ★内蒙古新闻网传媒有限责任公司出版

内蒙古降雨继续 健康防护与防汛知识

看这里

内蒙古气象台8月19日发布了强对流天气黄色预警,19~21日河套及以东地区仍有明显降雨过程,局地降水可达暴雨量级,为防范极端天气对公众健康生活的影响,内蒙古自治区气象局、内蒙古自治区疾病预防控制局联合发布重大天气过程健康气象提示。同时,呼和浩特市教育局也面向全市师生及家长发布安全提示,呼吁大家提高警惕,共同应对极端天气。



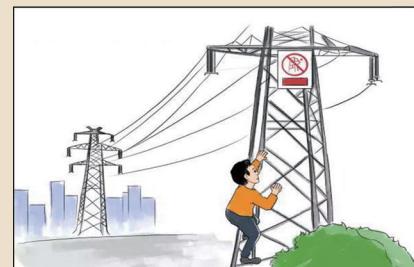
心脑血管疾病

天气影响:暴雨天气气压骤降、湿度增大,易导致血管收缩异常、血压波动,对心脑血管疾病患者风险较高。

防护建议:保持心态平和,避免因暴雨可能引发的焦虑、紧张情绪,情绪波动易导致血压骤升。密切监测血压、心率,若发现血压波动明显(如收缩压超过160mmHg或舒张压低于60mmHg),及时咨询医生调整用药,或及时就医。

内蒙古两条河流发生超警以上洪水

据水利部消息,8月18日,内蒙古中南部、河北中东部、广东西部和沿海、广西西部、海南南部等地降下大到暴雨。受降雨影响,内蒙古黄河中游支流窟野河、红河,广东东江支流石马河等3条中小河流发生超警以上洪水。



防汛安全

居家也要三注意

检查家里电路等设施;如遇进水立即切断电源;收回阳台摆放物品和晾晒衣物。

暴雨来临时的防范措施

不要在流水中行走,15公分深度的流水就能使人跌倒。

在山地如发现水流湍急、混浊及夹杂泥沙时,可能是山洪暴发的前兆,应离开溪涧或河道。

暴雨中开车应打开雨雾灯,减速慢行,注意预防山洪,避开积水和塌方路段。

如住所可能出现严重水淹,应撤离居所,到安全地方暂避。

(本报综合报道)

●天气过程

8月19日8时~8月21日8时,河套及以东地区有明显降水天气过程,全区大部有小雨或雷阵雨,其中,阿拉善盟西部、鄂尔多斯市东北部、巴彦淖尔市西部、包头市大部、呼和浩特市大部、乌兰察布市大部、锡林郭勒盟东部和南部、赤峰市南部有中雨,鄂尔多斯市东北部部分地区、呼和浩特市南部、乌兰察布市南部、赤峰市南部部分地区有大雨,呼和浩特市西南部、乌兰察布市中部部分地区有暴雨,上述部分地区伴有短时强降水、雷暴大风、冰雹等强对流天气。

●气象高影响疾病提示

呼吸道疾病

天气影响:暴雨天气气压低、湿度大,易滋生霉菌等过敏原。

防护建议:呼吸道疾病患者尽量避免外出,尤其避开暴雨时段及雨后初期的潮湿空气,减少接触冷空气、雨水及户外霉菌、花粉等过敏原。若必须外出,需佩戴口罩或者鼻腔过滤器,同时注意保暖,避免受凉刺激呼吸道。

关节炎

天气影响:暴雨天气湿度大、气压低,易导致关节炎患者(如类风湿性关节炎、骨关节炎等)关节疼痛、僵硬加重,需做好防护。

防护建议:注意关节保暖,及时增添衣物,可佩戴护膝、护腕等保暖护具。避免长时间处于空调房或穿堂风处,室内温度保持在22℃~25℃为宜,潮湿时可开空调除湿模式。