



内蒙古日记

# 北方新报

®



内蒙古新闻网



正北方网



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中心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。

#### ●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。

#### 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

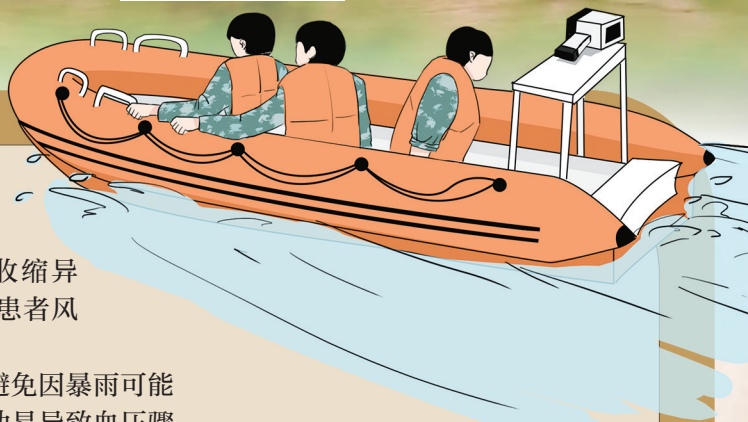
不要在流水中行走,15公分深度的流水就能使人跌倒。

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)



总编辑:韩方志 本版主编:王进波 版式策划:兰 峰 责任校对:绍 文

新闻热线:0471-6651113

国内统一连续出版物号:CN 15-0052 邮发代号:15-21 广告许可证号:1500004000009 监督电话:0471-6635324 广告中心电话:0471-6635225 发行中心电话:0471-6659531 地址:呼和浩特市金桥开发区内蒙古日报社 邮编:010040 印刷单位:内蒙古日报社印务中心 地址:呼和浩特市金桥开发区乌尼尔西街 电话:0471-6635885