

高温酷暑 供电专家教你如何省电

渝西都市报记者 钟梅

持续高温天气,大家在享受空调带来清凉的同时,用电负荷也在增多。那么在夏季用电高峰期,如何才能更加节电?近日,记者请教国网重庆永川供电公司相关专家夏季节能举措,请市民查收以下省电小妙招。

选择合适空调温度。空调温度建议设置在26摄氏度到28摄氏度,室内外温差不超过5摄氏度。

倡导绿色低碳生活。早晚出门走走,让电器歇歇;低楼层走楼梯,减少电梯使用;盛夏前往高海拔地区避暑,放松节能舒心。

科学使用电器。减少大功率用电设

备,冰箱冷冻室温度不低于零下18摄氏度,冷藏室温度不低于零下5摄氏度,不储存过多食品;推荐夏季热水器温度设置在30—40摄氏度,离家前拔掉插头。

提倡热水或温水煮饭。度夏每日0:00—8:00期间(谷段)烧水存储在壶保温,白天利用热水或温水煮饭。

自制家庭版冰蓄冷。度夏每日0:00—8:00期间(谷段)用冰箱冰冻矿泉水,11:00—17:00、20:00—22:00期间(尖段、峰段)用风扇吹冰冻矿泉水辅助降温。推广水冷风扇,减少空调使用时间。

关闭非必要电源。光线充足时关闭照

明电源,杜绝长时间明灯、无人灯、白昼灯,养成人走关灯的习惯。减少电器的待机损耗,手机充电器、电脑、Wifi发生器等设备不使用时关闭电源,减少待机耗电。

养成错峰用电习惯。家用电动车、电瓶车尽量在每日0:00—8:00期间(谷段)充电,推荐使用预约充电功能(部分新能源汽车厂商APP),避开充电负荷高峰时段;洗衣机尽量在夜间22:00后使用,选择智能、快洗功能更节能;夏季20:00—22:00时段(晚高峰),使用充电宝进行手机充电,尽可能减少高峰用电。

提倡使用家庭储能设备。提高家庭储

能设备利用率,如户外电源可在分时电价下充分利用。

空调相关节能措施。购置高效空调;空调温度不低于26摄氏度;减少空调使用时间,用电高峰时空调轮流开启;空调定时关闭。



陈食街道陈青桥村“童乐暑期”公益课堂开课

7月14日,陈食街道陈青桥村将村会议室变“教室”,开设“童乐暑期”公益课堂正式开课。

暑期来临,陈青桥村干部在入户走访了解到,假期里村里大部分孩子在家里玩手机、看电视,不利于孩子的学习和成长。针对这些情况,村党总支迅速召开会议,决定把村会议室变“教室”,开设“童乐暑期”公益课堂,邀请村里的党员村干部、党员大

学生和中建三局一公司永川区中医院项目成员组成新时代文明实践志愿者服务队,辅导孩子们做作业、绘画、做趣味游戏等。陈青桥村驻村第一书记徐灵表示,下一步将进一步壮大志愿者队伍,丰富公益课堂内容,为更多孩子提供一个暑期好去处,让孩子过一个有意义且快乐的暑假。

图为志愿者与孩子一起做手工。

渝西都市报记者 陈仕川 摄

永川电视台综合频道节目收视指南

重庆有线直播频道序列号:标清14、高清209

(2023年7月18日)

- 19:35 永川新闻
- 20:00 城市扫描
- 20:40 桂山剧场《冬奥一家人》31—33集

【《城市扫描》预告】

暑假到来,如何妥善安排孩子们的暑期生活,一直是家长们颇为关注的话题。为缓解家长假期“带娃难”困扰,永川区多地纷纷利用优势资源开展了形式多样的暑期公益托管班。一系列“官方带娃”的举措,令一些正在发愁暑期“看护难”的家长们喜出望外,也让孩子们的暑假更加充实且有意义。本期《城市扫描》我们一起来关注“带娃”这件事儿。

遗失启事

- ▲ 杜伦涛遗失中华人民共和国残疾人证,证件编号:51022919630903291843,声明作废。
- ▲ 李永文遗失中华人民共和国残疾人证,证件编号:51022919691103845841,声明作废。
- ▲ 易太鼎遗失中华人民共和国残疾人证,证件编号:51022919680210819742,声明作废。
- ▲ 谢斌斌遗失中华人民共和国残疾人证,证件编号:50038320000104597542,声明作废。
- ▲ 张俊遗失中华人民共和国残疾人证,证件编号:50038320050225401154,声明作废。

健康永川

暑期安全“不放假”! 这些防溺水知识,关键时刻能救命

在青少年意外伤害致死事故中,淹溺事故是头号杀手,近期高温,又正值暑假,这些溺水急救知识,家长和孩子一定要牢记。

溺水的损伤程度与时间相关,获救时间越早,损伤越小。

急救成功的五个关键的环节:预防、识别、提供漂浮物、脱离水面、现场急救。

预防

- ① 过饱、空腹、酒后、药后、身体不适者避免下水或进行水上活动。
- ② 儿童、老年人、伤残人士避免单独接近水源。
- ③ 游泳前应做好热身、适应水温,避免抽筋。
- ④ 远离激流,按照场所要求穿救生衣,避免在自然环境下使用充气式游泳

圈,因其容易爆裂。

⑤ 不建议公众使用过度换气的方法进行水下闭气前的准备。如有可能,应从儿童期尽早开始进行游泳训练。

识别

及时识别溺水征象非常重要,溺水者通常并不会大声呼喊救命,可表现为5个征象:面朝岸边、口露水面、头向后仰、身体直立、爬梯动作。发现溺水者后,应大声呼救,寻求附近人员的帮助,并立即拨打110、120急救,寻求专业人员的援助。

提供漂浮物

在专业救援到来之前,可向遇溺者投递竹竿、衣物、绳索、漂浮物等将遇溺者拉回岸上。不推荐多人手拉手下水救援。

脱离水面,只有在安全情况下才这

么做!

若需要入水救人,施救者应从背后接近,可用一只手从溺水者的腋下插入后握住其对侧的手臂,也可托住头部,用仰泳的方式将其拖回岸边。注意防止被溺水者紧抱缠身,应蜷缩自沉,待溺水者松手后再行救助。

现场急救,遵循ABCD原则,即按照开放气道(airway)、人工呼吸(breathing)、胸外按压(compressions)和除颤(defibrillation)的顺序急救。1.检查反应,拍打双肩,观察溺水者是否能说话,是否有眨眼和肢体活动。2.呼叫援助,呼喊求援,拨打120,并获取除颤仪(AED)3.开放气道,侧头迅速清理口鼻内的泥沙水草,仰头提额开放气道。4.判断呼吸,5~10秒内观察胸腹部是否有呼吸起

伏。如溺水者存在自主有效呼吸,应置于稳定的侧卧位(恢复体位),以免因呕吐导致气道窒息。5.人工呼吸,如果没有呼吸或仅有濒死样呼吸应尽快给予2~5次人工呼吸,每次吹气1秒,确保能看到胸廓有效的起伏运动。6.胸外按压与人工呼吸,对人工呼吸没有反应者,立即开始30:2的胸外按压与人工呼吸。7.使用AED迅速擦干胸前皮肤,AED开机,并按照语音提示操作。8.重复ABCD步骤,重复CPR与AED操作直至120专业人员到达,如患者出现明显肢体活动则停止CPR并检查呼吸是否恢复。如呼吸恢复正常,将患者置于侧卧位。用保温毯给患者保暖避免失温,并持续观察生命体征变化。

(永川区卫健委供稿)