

省疾控局提醒

预防和降低高温热浪对健康的危害



盛夏来临,高温天气频繁出现。6月14日,针对夏季高温热浪引发的健康问题,陕西省疾控局发布健康提示,提醒公众了解相关知识,进行科学防护,预防和降低高温热浪对健康的危害。

一般人群

**保持室内环境凉爽
减少室外高温暴露
备妥防暑降温药品**

对于一般人群,省疾控局建议从保持室内环境凉爽、减少室外高温暴露、关注身体健康三个方面加强防护。

保持室内适宜的温度和湿度。室内温度较高时,可以使用降温设备降低环境温度,夜间和清晨时段可通过开窗通风降低温度。室内湿度不适宜时,可以使用除湿或加湿设备调节室内湿度。减少室内太阳直射,关闭朝阳的窗户或使用遮阳帘、窗帘等遮挡阳光直射。减少室内电器设备的使用,关掉不必要的灯和易产热的电器设备。

减少室外高温暴露。尽量避免室外体力活动和户外运动,若需外出活动尽量避开高温时段。外出穿轻便、宽松、浅色的衣服,并使用防晒用品。外出尽量避免高温环境与太阳直射,宜在阴凉处活动。高温天气如需外出,应减少剧烈活动并注意及时休息,避免过度的体力消耗。

关注身体健康。日常生活中要准备防暑降温药品并妥善储存,以药品使用说明为准在身体不适时服用。注



意调节饮食,及时饮水,少食多餐,饮食要清淡易消化。时刻关注体温变化,体温异常时可使用冷水、冰块、冰袋、冰毛巾等降温用品对皮肤、衣服或颈后进行物理降温。外出时随身携带解暑药品,一旦中暑,可用所带药品缓解症状;若出现头晕、头痛、乏力、口渴、多汗、心悸、皮肤灼热等中暑先兆症状,应及时寻求帮助,尽快转移到阴凉处休息,并测量体温,补充水分;若出现肌肉痉挛,应立即在阴凉处休息,并适当补充含有电解质的饮品;若不适症状持续存在,应及时就医,症状严重即刻就医。

重点人群

**儿童、孕妇、老人尽量避开高温
慢性基础性疾病患者及时补充水分
户外作业人员预防职业性中暑**

针对重点人群,省疾控局建议在做好一般人群防护措施的基础上,加强自身健康防护。

儿童、孕妇、老年人等人群,应尽量避开高温,避免剧烈活动,使身体得到充分休息;在户外玩耍的儿童尽可能待在阴凉处,孕妇和老年人尽量待在凉爽的室内;应与家人、邻里保持联系,并将联系方式留给邻居或社区。日常生活中,要保证水分充足,主动、多次、适量饮水;适当补充含有电解质的饮品,避免饮用含糖量过多的饮品;注意尿量及颜色,若尿量减少、颜色变深,表示体内水分不足。

慢性基础性疾病患者应及时补充水分,不要感觉口渴才喝水;若因疾病限制饮水量或者需要服用利尿剂,应及时询问医生合理的饮水量;减少运动,不进行剧烈活动,使身体得到充分休息,若必须锻炼,尽可能安排在一天中较凉爽的时间;通过餐食和饮品适量补充身体流失的电解质,若正在进行低盐饮食,应咨询医生;与家人和邻里保持联系,及时获取他人的帮助与照顾。

户外作业人员应预防职业性中暑,及时补充水分及电解质。在作业活动中,应每15分钟至20分钟喝1杯水,以保持身体水分;及时摄入含盐和矿物质的餐食和饮品,补充身体流失的电解质。合理安排户外作业时间,尽可能将高温暴露较多的工作安排到一天中较凉爽的时段;应定时在阴凉处或有降温设备的场所休息,高温时段采取轮班制度;减轻劳动强度,放慢劳动速度;上岗前和在岗期间宜定期进行常规职业健康检查和应急职业健康检查,严禁患有慢性肾病、未控制的高血压、未控制的甲状腺功能亢进症、未控制的糖尿病等人员从事高温作业。
(来源:陕西日报)

教育部提醒考生及家长

填报志愿切勿轻信“高价”指导咨询

新华社北京电 针对近年来社会上出现的一些“高价”志愿填报指导服务,教育部6月18日提醒,广大考生和家长应谨慎对待市面上的各类志愿填报指导服务,切勿轻信“高价”指导咨询,避免造成不必要的经济损失和志愿填报风险。

一些机构或个人宣称拥有所谓的“内部大数据”,能够“精准定位”,确保考生进入心仪的专业,从而诱导考生和家长购买高价服务。教育部表示,每年高考填报志愿前,各省级招生考试机构都会发布当年高考成绩统计情况和近年来各高校录取分数情况,市面上的咨询机构或个人所使用的参考数据均通过该公开渠道搜集汇总。

针对一些机构打出“高考志愿规划师”“权威专家团队”等旗号,骗取考生和家长的信任,教育部提醒,有关部门从未发放过“高考志愿规划师”这类职业资格证书。今年,各地各高校都组织了各类免费的线上线下招生咨询活动,组建专门的工作队伍,为考生和家长提供细致周到的志愿填报咨询服务。

此外,还有一些志愿填报指导机构过度强调某些专业的就业前景,制造“热门专业”的假象,甚至发布所谓的“专业排名”,以此来吸引考生购买服务。教育部介绍,目前,高校在人才培养中,普遍加强通识教育,注重厚基础、宽口径,致力于提高学生的综合素质和能力。同时,根据《普通高等学校学生管理规定》,高校均制定了学生转专业的具体办法,为学生入校后提供二次选择专业的机会。许多高校还推行辅修专业制度,促进复合型人才培养。因此,考生和家长不必对专业选择过分焦虑,“热门专业”并不一定适合每一个人。

杨陵区人民法院

发挥行政审判职能 助推法治杨凌建设

为进一步增强行政机关执法人员依法行政意识,提升行政机关依法行政能力,充分发挥行政审判对法治建设的助推作用,6月11日,杨陵区人民法院公开开庭审理一起不履行查处违法行为职责及行政复议案件,住建局、自然资源局、市场监管局、消防队共计30余人现场旁听庭审。

庭审过程中,双方当事人就证据的真实性、合法性、关联性进行质证,行政机关主要负责人出庭应诉并就案件相关的事实、法律等问题发表意见,围绕案件争议焦点,从法律适用和程序等方面对行政机关是否履行职责展开激烈的辩论。

下一步,杨陵区人民法院将深化行政执法与司法的有效衔接,常态化邀请行政机关旁听庭审,进一步促进行政执法机关运用法治思维和法治方式依法履职,做到实质性化解行政争议,切实维护人民群众的根本利益。
(赵静)

杨陵区人民法院

“诉源+执源”两手抓 诉前调解化纠纷

2024年6月14日,杨陵区人民法院成功化解一起民间借贷纠纷案。

原告宋某某与被告王某某系朋友关系,2021年2月被告以做生意资金周转为由从原告处借款4万元,被告收到借款后承诺当年年底还清,借款到期后原告多次催要,被告推诿拒不还款。

法院接到该诉讼材料后,第一时间将案件指派至诉前调解室,由调解员进行诉前调解。调解员通过了解案情得知,被告因经营的店铺生意不景气,资金周转不开,未能按期还款。针对案件的具体情况,调解员一方面告知当事人民间借贷的法律规定,另一方面向被告讲解案件进入强制执行程序可能对其造成的影响。最终,原被告双方自愿达成和解协议,原告放弃主张借款利息,被告当场偿还了原告借款本金4万元,双方握手言和。

诉前调解是诉源治理的重要环节,也是深入推进多元化纠纷解决机制建设的重要举措。杨陵区人民法院坚持把非诉纠纷解决机制挺在前面,充分发挥诉前调解的高效便捷、实质解纷优势,牢固树立能动司法理念,切实做到“诉源+执源”两手抓,形成了“在立案阶段考虑执行、在审判阶段兼顾执行”的工作架构,真真切切为群众办实事、解难题,实质性化解矛盾纠纷,促进社会和谐稳定。
(张艳萍 张帅)

成就出彩人生的摇篮

——陕西国防工业技师学院(上)

编者按:日前,省人力资源和社会保障厅公布了2024年秋季陕西省具有招生资质的技工院校名录,陕西国防工业技师学院排序第八位列其中。本栏目以“成就出彩人生的摇篮”为题,分上下两篇对刚刚获得国家级高技能人才培训基地的这所中职业院校作以介绍,希望对即将毕业的初中、高中学子有所帮助。

陕西国防工业技师学院是经陕西省人民政府批准成立的全日制公办技师学院,隶属于杨凌示范区管委会管理,创建于1982年,是一所培养中级工、高级工、预备技师为目标的公办国家级重点技工院校。学院占地210亩,建筑面积31280.4平米,教学楼、实训中心、学生公寓楼、学生餐厅、标准运动场等设施齐全。开设23个招生专业,在册学生3600余名。

按照“党委领导、院长负责、质量立校、特色强校”的管理要求和“依托企

业、强化专业、服务就业”的发展思路,学院躬耕职教40余载。1993年被陕西省人民政府确定为首批“重点技工学校”;2005年7月被劳动和社会保障部确定为“国家重点技工学校”;2006年被陕西省劳动和社会保障厅批准为首批省级农民工培训示范基地,2011年6月被陕西省人力资源和社会保障厅升格为“陕西国防工业技师学院”。2020年7月被确定为陕西省职业培训协会理事单位。多次被陕西省国防科工委、陕西省劳动和社会保障厅授予“优秀学校”荣誉称号。

秉承党建引领、立德树人、技能强国的办学理念,学院在坚定理想信念、厚植爱国主义情怀、增强学生综合素质、提升服务社会能力上狠下功夫,着力搭建教学育人新格局,全面形成富有特色教育教学新生态。坚持立德树人、德技并修,推动思想政治教育与技术技能培养融合统一;坚持产教融合、校企合作,形成产教良性互动、校企优势互补的发展格局;坚持以社会需求为导向,创新形成了特色鲜明、优势突出的

两大培养模式:一是中高级一贯制技能培养模式,通过3-5年学习教育,培养出既有理论功底又有实践能力的中级工、高级工和预备技师,填补我国4000多万技术蓝领的缺口。二是中高职学历衔接贯通教育模式,与杨凌职业技术学院、宝鸡职业技术学院、西安航空职业技术学院、陕西财经职业技术学院签订了中高职3+3贯通衔接教育协议,打通了学生升入职业大专教育的通道,使毕业生既能获得专业技能,也能实现学历教育,构建起中等职业教育、大学专科层次职业教育相互衔接的现代化职业教育体系。建校42年以来,累计为社会输送4万多实用型技能人才,积淀形成了四大办学优势:学生就业有保障、学历提升有通道、应征入伍有平台、报考公职有政策。

