



■ 气温虽高,但马路上交通协管员的认真劲一点不打折
见习记者 陈梦泽 摄



■ 铁路上海站的刘师傅每天要为数十节列车上水,以确保乘客的用水需求
见习记者 陈梦泽 摄



■ 昨天下午,金山区山阳镇的园林工人为香樟树林除草
陶磊 摄



■ 昨天傍晚,为保安全,救生员密切注视着金山城市沙滩游泳者的动向
陶磊 摄

本报记者 马丹 文

从6月30日起,副热带高压给申城织起一张“热”网,连续7天高温“单曲循环”令生活在这座城市、各行各业的人们都领教到逼人暑气。烈日下酷暑中的工作者,着实辛苦了!

申城近日接受高温“考验”——

酷暑中的劳动者,辛苦了



■ 夜半时分,徐汇区市政工人正疏通下水道
见习记者 陈梦泽 摄



■ 为了母亲河的清静,上海水域环境保洁服务分公司的保洁员在滚烫的甲板上打捞垃圾

杨建正 摄



■ 昨天傍晚,上海中心大厦建筑工地工人在54层作业
记者 陈意俊 摄



■ 巴士五汽五分公司为旗下的九条公交线路保养空调系统
记者 孙中钦 摄



■ 上海水产集团冷冻厂每天要生产250吨冰,但高温当前仍供不应求

杨建正 摄

【相关链接】

下周再次迎来37℃

昨天8时41分,市气象部门就拉响高温预警信号,并直接升级到了橙色。14时30分,市区徐家汇气象自动站的最高气温达到了38℃,再度刷新今夏最高气温纪录。

今天虽为“小暑”节气,但气温不再“烫人”,高温暂歇。经过昨夜暴雨浇淋,今天申城8时的实况气温显示,市区徐家汇为28℃,比昨天同期的32.5℃低了4.5℃。

明天起,气温又将“抬头”,预计最高气温为35℃。下周申城重回高温天,迎来一波37℃的“酷暑日”。

根据新近出版的《中国天文年历》,今天零时41分迎来今年的小暑节气。“小暑”意指盛夏开始,气温升高。专家提醒,小暑前后,我国南方大部分地区会进入雷暴最多的季节。

高温天气自我防范

1. 白天日照强烈时不宜长时间在户外运动劳作,早晚可多散步。
2. 大汗淋漓时不要立即冷水洗澡,应先擦汗,稍事休息后以温水洗澡。
3. 注意饮食卫生,大量出汗后,可适当饮用含少量盐分的饮品,并多吃新鲜瓜果蔬菜。

4. 空调电扇不要长时间对着身体某部位吹,室内空调温度不宜过低。
5. 合理用电,注意用火用电安全,注意防火和电器老化引起的短路等。
6. 遇事戒躁戒怒,保持平静的心态。
7. 穿衣以宽松透气的材

- 质为主。
8. 如大量出汗、皮肤发凉、面色苍白或潮红,脉搏微弱、昏迷、呕吐等症状应注意是否中暑。
9. 特殊人群(老人小孩、户外作业人员),要准备必要的防暑药品,如清凉油、十滴水等,若感不适需立即就医。