

## 今天立春, 晴暖持续



出门看天

### 今日天气



今天晴间多云, 偏南风2到3级  
转偏北风4到5级, -1℃到13℃。

**特别提醒**  
天气预报早知道  
请拨打12121



许昌移动用户  
编写11发送到10658121即可订购

许昌联通用户  
编写121发送到10620121即可订购

本报讯(许昌报业全媒体记者 张大弓)近日, 莲城天气转暖, 大街上有不少散步的市民。对此, 疾控专家指出: 出门晒太阳并不能杀灭新型冠状病毒; 虽然天气转晴, 但正值病毒繁衍活跃期, 去人群集聚地更容易感染。大家若无必要, 能不出门尽量不要出门, 不要去人员集聚场所; 如要外出务必戴口罩, 做好防护措施。

今日最高气温将上破10℃

今日17时3分, 我们将迎来立春节气。“立”是开始的意思, 立春象征着春天从这一天开始了。立春会带来春的气息, 气温也会明显回升, 大地又回到了富有生机的季节。

最近几天, 我市天气晴好, 户外阳光高照。有人会问, 疫情还没过去, 现在这个时候可以在阳台上晒被子吗? 晒的时候会不会把病毒带进家里?

对此, 李兰娟院士曾明确表示, 室内环境应该多通风, 市民可以趁着天气好, 有太阳的时候洗洗晒晒, 做好家里的清洁卫生, 对预防疾病有帮助。新型冠状病毒是通过飞沫和接触传播的, 只要周围没有感染源, 环境就是安

全的。市民在家中可以安心晒被子。阳光中的紫外线可以消毒杀菌, 在太阳下暴晒2个小时左右可以杀死部分病毒。

市气象台预报, 我市今天晴间多云, 偏南风2到3级转偏北风4到5级, -1℃到13℃; 明天多云转阴天, 0℃到5℃。今天的天气不错, 最高气温达到13℃, 很适合晒被子。把被子晒得暖暖的, 盖着睡觉会格外舒服。

如何应对疫情“心病”?

连日来, 新型冠状病毒感染的肺炎疫情成了全网热议的话题。在铺天盖地疫情信息的“轰炸”下, 有的人开始出现不同程度的紧张、焦虑、失眠、抑郁等心理问题, 影响了情绪, 进而影响免疫力。

在抗击疫情的同时, 这种“心病”要怎么治? 心理学家对疫情“心病”开出了“药方”。从合理关注疫情入手, 建议“定时”而非“时时”关注疫情。如果注意力一直在手机、电视不断推送的信息上, 情绪就会随着信息波动, 即使有了暂时的“掌控感”, 代价却是心累和生活节奏紊乱。

我们可以设定“信息闹钟”, 在一天的时间中, 每隔半天, 用数分钟来关注疫情信息, 其他时间安排运动、工作、家务或者休闲娱乐等日常活动, 在掌握疫情的同时, 获得正常的休息和愉悦情绪。在必要防护的情况下, 丰富且规律的生活能让人们的“心理免疫力”增强, 更有力量和信心面对不断变化的世界。

专家还建议, 要“隔空”保持社会联系, 彼此给予支持, 维持稳定健康的生活方式, 学会用认知来缓解消极情绪。

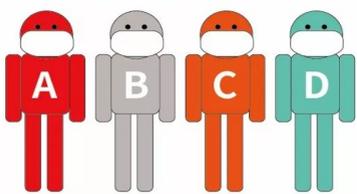
在家不妨享受阅读

最近是特殊时期, 晴天也不建议大家出门。对于读者来说, 利用这段时间在家安静地读几本书, 不仅是一种享受, 也能增长见识。

通过读者投票和评委团评审, 中国青年报推出了1月份读者最喜欢的5本书, 分别是叶绍荣的《陈寅恪家世》、航宇的《路遥的时间》、周国平的《各自的朝圣路》、纪云裳的《董卿: 在时光中优雅盛开》、阿来的《云中记》。读者朋友不妨趁机品读一下。

## 看了这个逻辑关系图 就更清楚为何不让你随便外出了

我们把现在的人群分为四类: A、B、C、D。



A是有武汉接触史的, 目前分散在全国各地, 容易找出来, 现在已经找出来很多了。



A在公共场所遇到过绝不认识的B, A不知道B的存在, B也不知道A的存在。



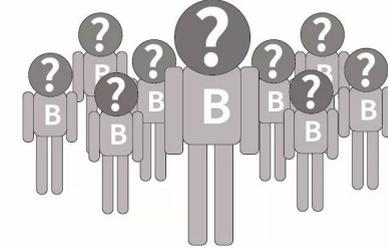
A到达目的地后接触了C, 无论接触了多少个C, 这些C都容易找到, 官方已经对他们隔离了。



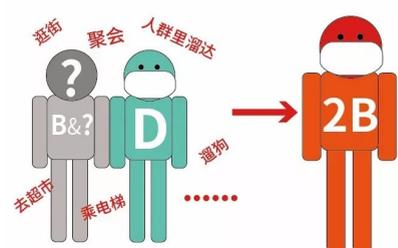
D是居家没有外出的人。



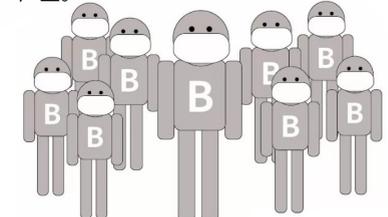
现在最大的隐患是B, 根本找不到, 没有人知道谁是B, 自己也不知道自己是B。



D只要出门, 就有碰到B的可能性, 自己也就是2B(新的B)了。



因此现在每个人相互隔离的目的就是用来时间来筛出B, 潜伏期两周, 两周之内, B纷纷发病, 水落石出。直到所有的B都被找出来, 并隔离治疗, 疫情才能结束。现在采取的所有措施都是减少新B(2B)的产生。



作者:“刘小兔爱画画”

### 普通家庭篇

新型冠状病毒感染的肺炎 预防控制系列指南(二)



#### 一、家居环境

每天开窗通风, 不能自然通风的可采用排气扇等机械通风; 每天清洁家居, 保持家居环境和物品清洁卫生。

#### 二、个人卫生

(一)什么情况戴口罩: 到医院必须戴口罩。到人群密集、通风不良的公共场所, 农贸市场, 乘坐公共交通工具建议戴口罩。

(二)尽量避免到人群密集、通风不良的公共场所, 与别人谈话时尽量保持1米以上距离, 回家后请“第一时间”用洗手液和流动水洗手或用含乙醇的手消毒剂进行手卫生。从医院回来尽量先洗澡, 换洗衣物。

(三)尽量避免与活禽接触, 不购买、宰杀、接触野生动物。

(四)注意咳嗽礼仪和手卫生。咳嗽、吐痰或者打喷嚏时用纸巾遮掩口鼻或用肘护住, 在接触呼吸道分泌物后应立即使用流动水和洗手液洗手。餐前便后、擦眼睛前后、接触宠物或家禽后、接触病人前后等应及时洗手。

(五)毛巾采用一人一巾一用原则, 使用后悬挂于通风干燥处。

(六)设置套有塑料袋并加盖的垃圾桶, 用过的纸巾、口罩等放置到加盖垃圾桶里, 每天清理, 清理时扎紧塑料袋口, 再投放到分类垃圾桶里。

(七)若有发热、咳嗽、乏力等呼吸道症状, 并且近期有与野生动物或发热咳嗽病人接触史, 请戴上一次性医用口罩及时到医院就诊。

#### 三、日常清洁及预防性消毒

环境及物品以清洁为主, 以预防性消毒为辅, 应避免过度消毒, 受到污染时随时进行清洁消毒。

来源: 河南省卫生健康委员会