

今天气温降,明天迎小雪



出门看天

今日天气

今天多云转阴天,偏北风4到5级,阵风6到7级,0℃到4℃。

本报讯(许昌报业全媒体记者李翊斌)昨天17时03分,迎来立春节气,这也是新一年节气轮回的开始。立春节气的到来,意味着万物闭藏的冬季即将过去,渐渐进入风和日丽、万物复苏的春季。由于我国幅员辽阔,各地气候相差悬殊,因此,常年立春节气期间,真正具有早春气息的只有南岭以南一带。而在北方,万物仍然萧索,2月上旬仍然是寒潮暴发较多的时间段。我市近日天气转暖,阳光明媚,不过今明两日,气温会有明显下降。

今天最高气温只有4℃

据中国天气网消息,今年立春节气伊始,我国天气整体将呈现“南雨北冷”的特点,南方有一次相对明显的降水过程。2月7日之后,南方整体的降水强度和范围会明显缩小。2月4日至6日,北方冷空气活动仍较为频繁,可以说是“冷”字当头。尤其是东北一带,气温将持续低迷。那么,我市这两天的天气情况如何呢?

“今天,我市多云转阴天,偏北风4到5级,阵风6到7级,0℃到4℃。”市气象台的工作人员介绍道,“明日阴

天,有小雪,0℃到4℃。”不过,这次降温持续时间不长,本周五起,我市气温会再次回升,天气也转向晴好。

立春后,宜做这三件事

立春后,你会发现自己的精力越来越旺盛,新陈代谢也随之加快。在这个带有转折意义的时节,不妨播下健康的种子,收获一整年的好身体。

宜食辛。唐代名医孙思邈所著的《千金要方》中曾提及“春日宜省酸增甘,以养脾气”。

立春后,饮食上应注意少酸多甘,佐以辛味,目的是养脾气,调肝气。

辛温的食物利于维护阳气,如山药、春笋、韭菜等食物。同时适当减少酸味收涩食物,如海鱼、虾、螃蟹等。

宜做舒展运动。立春后应适量多做舒展运动,最简单的就是伸懒腰。冬天气血循环缓慢,经常伸伸懒腰,可以促进身体气血运行。

伸展时,全身肌肉用力收缩,尽量吸气。放松时,全身肌肉松弛下来,尽量呼气。

宜养目。中医讲,肝开窍于目。春天是养肝护肝的好时节,养好眼能

护肝。春天阳光温暖却不强烈,不妨让阳光“亲吻”一下眼睛。可以经常转动眼珠,顺时针、逆时针各缓缓转10次。每天持续15分钟即可。

立春后,忌做这三件事

忌减衣。俗语说“春捂秋冻,不生杂病”。立春后,天气变化较大,乍暖还寒,体表的皮肤毛孔开始打开,御寒能力减弱,所以不提倡马上脱去棉衣。

老年人和体虚者应当谨慎,不要过早减少衣物。年轻人即使觉得热,穿衣也要下厚上薄,注意颈、膝、足等部位的保暖。

忌焦躁。中医讲春天与肝相应,肝在生理上主疏泄,最怕焦躁和怒气。

立春时节,情绪上要戒躁戒怒,忌心气抑郁。在立春阳气上升的时节,应适当调整情绪。

忌熬夜。立春后,人体气血需要畅达,提倡早睡早起。因为疫情原因,即便宅在家里,也要注意规律作息,保证在晚上11时之前上床。

睡前用40℃的水泡泡脚,可以提高免疫力,祛除一个冬天积在体内的寒气。

公共场所篇

新型冠状病毒感染的肺炎预防控制系列指南(三)



一、预防控制措施

(一)保持公共场所内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常,定期清洗空调滤网,加强开窗通风换气。(二)保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。(三)公共场所进出口处和洗手间要配备足够的洗手液,洗手间保证水龙头等供水设施正常工作。(四)公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。(五)加强宣传教育,设置新型冠状病毒感染的肺炎相关防控知识宣传栏。利用各种显示屏宣传新型冠状病毒和冬春季传染病防控。(六)建议在人口处使用快速红外体温探测仪,对进入人员检测体温。(七)进入人员应佩戴口罩。(八)公共场所工作人员要实行健康监测,若出现发热、乏力、干咳及胸闷等疑似新型冠状病毒感染的肺炎症状,不要带病上班,应主动戴上口罩到就近的定点救治医院发热门诊就诊。如果有相关疾病流行地区的旅游史,以及发病后接触过什么人,应主动告诉医生,配合医生开展相关调查。(九)取消非必需的室内外群众性活动。(十)限制人流密集、流动性大且通风不良的室内公共场所(如商场、影院、网吧、KTV等)开放。如开放,应做到以下几点:1.进入人员应佩戴口罩。2.在入口处使用快速红外体温探测仪。发现发热症状病人,如是14天内来自疫区人员,应立即戴上口罩,通知120急救车将病人转运到定点收治医院。如是其他地方的人员,劝导到就近发热门诊就诊。3.严格执行网吧管理规定,严禁未成年人进入网吧,必要时控制网吧人员密度。4.强制通风,开窗或使用排气扇换气。5.每天使用消毒剂对物体表面(地面、桌椅、电脑键盘、鼠标、麦克风等人体常接触的物体)进行消毒。

二、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

国家卫健委发布“口罩使用指南” 口罩问题有了权威答案

“N95型口罩才是最好的。”“多戴几层口罩更有效。”“每隔几个小时就要换新口罩。”……面对网络上铺天盖地的杂乱信息,你可能更加一头雾水。《生命时报》结合国家卫健委疾病预防控制局印发的《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》,为你解读口罩的推荐类型和使用原则,解答你对口罩的所有疑问。

口罩有佩戴原则

日前,国家卫健委疾病预防控制局印发了《预防新型冠状病毒感染的肺炎口罩使用指南》(以下简称《指南》),其中规范了佩戴口罩的基本原则:科学合理佩戴,规范使用,有效防护。具体内容如下。

1.在非疫区空旷且通风场所不需要佩戴口罩,进入人员密集或密闭公共场所需要佩戴口罩。

2.在疫情高发地区空旷且通风场所,建议佩戴一次性使用医用口罩;进入人员密集或密闭公共场所,佩戴医用外科口罩或颗粒物防护口罩。

3.有疑似症状到医院就诊时,需要佩戴不含呼气阀的颗粒物防护口罩或医用防护口罩。

《指南》特别指出:有呼吸道基础疾病者需要在医生指导下使用防护口罩。年龄极小的婴幼儿不能戴口罩,易引起窒息。棉纱口罩、海绵口罩和活性炭口罩对预防病毒感染无保护作用。

关于口罩的更换频率及处理方法,建议遵循以下原则:健康人群佩戴过的口罩,没有病毒传播的风险,

一般在口罩变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时更换。健康人群使用后的口罩,按照生活垃圾分类的要求处理即可。疑似病例或确诊患者佩戴的口罩,不可随意丢弃,应视作医疗废弃物,严格按照医疗废弃物有关流程处理,不得进入流通市场。

4类口罩各有适用人群

有些人盲目购买N95型口罩,认为只有这种口罩才能有效预防新型冠状病毒感染的肺炎。本次《指南》共推荐了4种口罩类型,并列明了适用对象。

从防护效果来看:KN95/N95及以上颗粒物防护口罩>医用外科口罩

>一次性使用医用口罩。

建议儿童选用符合国家标准GB2626-2006 KN95,并标注儿童或青少年颗粒物防护口罩的产品。儿童使用口罩时,需要注意以下事项:

儿童在佩戴前,需要在家长帮助下,认真阅读并正确理解使用说明,以掌握正确使用呼吸防护用品的方法。

家长应随时关注儿童口罩佩戴情况,若儿童在佩戴口罩过程中感觉不适,应及时调整或停止使用。

因儿童脸型较小,与成人口罩边缘无法充分密合,不建议儿童佩戴具有密合性要求的成人口罩。

来源:生命时报微信公众号

口罩类型	产品标准	适用人群/场所
一次性使用医用口罩	YY/T0969-2013	公众在非人员密集的公共场所使用
医用外科口罩	YY0469-2011	疑似病例佩戴,公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在在岗期间佩戴
KN95/N95及以上颗粒物防护口罩(具体包括N95/KN95/DS2D等型号的口罩)	KN95: GB2626-2006 N95: 美国 NIOSH42CFR84-1995	现场调查、采样和检测人员使用,公众在人员高度密集场所或密闭公共场所也可佩戴
医用防护口罩	GB19083-2010	发热门诊、隔离病房医护人员及确诊患者转移时佩戴

4种口罩的适用对象。制表:李翊斌