

防疫不松劲 复工加把劲

2020年2月26日 星期三 编辑 李翊斌 电话 4396019 E-mail: xccbbjb@163.com

“换季式降温”来了，注意保暖

本报讯(记者 王焯)前几天的晴好天气,让许多人感受到了春意盎然的美好,但是从今天开始这种体验将短暂结束——不仅会有大幅度的降温,还会有雨来袭,这两天,你会感受到由春到冬的季节转换。

降温、降雨齐上阵

本周伊始,气温持续回升,但是,受新一轮冷空气的影响,从今天开始,我市的气温会有所下降。

据市气象台的工作人员介绍,此次冷空气将带来降雨、降温和东北风:今天,我市多云到阴天,东北风4到5级,5℃到10℃;明天,我市阴天,有小到中雨,2℃到6℃。

这股冷空气虽然较强,但是持续时间比较短,到本周五,随着雨停,气温会逐步回升。这两天,气温波动频繁,这一场冷空气甚至会把最低气温拉近0℃线,加上上下停停的雨,人体感觉会很湿冷。

气温骤降,谨防感冒

随着冷空气的到来,如何保暖又成了许多人关心的问题。今天给你介绍几个保暖方面的误区。

早晨出门时,双手插在口袋会让人不自觉地向前倾,背部肌肉会绷紧,这样会使血液不畅通,从而感觉更冷了。其实应该这样做:双手自然摆动,活动臂膀及双手,促进血液循环,使身体发



近日,市区清溪河游园红梅绽放,煞是好看。

晨报摄友 高文胜 摄

热。

再来说说我们常常遇到的另一个误区。很多人认为感冒了就得多喝水,认为多喝水好得快。事实上,感冒期间喝过量的水会导致钠流失,引发机

能紊乱,反而减慢康复速度。水不能一次性喝太多,要间断性地喝。一次不要饮用300毫升以上的水。

有些人被冷风一吹会头疼,那么头疼时,不妨泡泡手。将双手浸入热水

中,让热水没过手腕,保持水温的情况下,泡半个小时,头痛的症状就会有所缓解。

换季的时候,冷空气活动很频繁,大家要及时增添衣物,做好保暖工作。

办公场所,个人如何做好防护工作?

近期,各单位陆续开工,很多人回归工作岗位。复工后,个人做好防护工作是很重要的事情。

办公室内戴好口罩

1月30日,国家卫健委疾病预防控制局印发了预防新冠肺炎的口罩使用指南,要求进入人员密集或密闭公共场所时,需要佩戴医用外科口罩或颗粒物防护口罩。

在密闭的办公室里,不论是否与同事交流都要戴好口罩,尤其是在“高危地带”的电梯间内。但是,若戴口罩的方式错了,那么口罩是起不到防护作用的。

一般医用口罩深色面朝外或褶皱朝下,佩戴时,使口罩覆盖口、鼻、下颌,双手指尖向内触压鼻夹,逐渐向外移,使口罩充分贴合面部。

用餐时,把口罩和鼻子、嘴巴接触的那一面向里对折,不要接触污染面,放入清洁的自封袋里,以防二次污染。

使用公用物品后要洗手

新型冠状病毒可以通过接触传

播。世界卫生组织给出的防护建议中,第一条就是洗手。

办公室中的许多物品大家每天都会接触,如打印机、门把手、饮水机,触摸这些物品后再用手摸口鼻、眼睛等部位,有可能会感染病毒。所以,在几个时刻必须洗净双手:到单位后,“第一时间”洗手;吃东西前,以及去电梯间、去食堂等人多的地方后要洗手;摸过公用物品后,如门、文件后要洗手;上厕所前后均要认真洗手。洗手前应摘下戒指、手表等饰品,以免藏污纳垢。在办公场所使用洗手液比肥皂更适合。这是因为,在人流密集的地方,按压式的洗手液不仅清洁效果好,还能避免交叉感染。

在通勤路上、会议室等不方便洗手的地方,可使用免洗手消毒液。其主要成分有酒精、过氧化氢等,可达到清洁双手的效目的。干洗手时要将洗液涂满手部,揉搓15秒至20秒即可。

目前,此类清洁用品常常脱销,要谨防劣质产品以次充好,应认准知名品牌的产品。

办公环境常消毒

工作一忙,没有精力清洁办公

桌,或者边敲键盘边吃外卖是上班族的常态。

国家健康部门曾针对国人键盘使用的卫生情况进行调查,结果显示:七成的网友没有意识到键盘卫生的问题,超过一半的人“从来没有清洗过键盘”。经常被使用的键盘上,每天有2克的杂物沉积,毛发、灰尘、烟灰、汗渍、面包屑……公用键盘更加肮脏,交叉感染风险极大。

除了键盘外,上班族每天接触的鼠标、办公桌、文件夹、订书器等物件,也需要消毒。

可以用酒精棉片擦拭小物体,如手机、鼠标、键盘等,建议每天都擦一遍。

若对办公室的地面进行清洁,推荐用含氯的清洁剂。

通风换气工作要做好

想要预防病毒感染,降低进入机体的病毒数量非常关键。在密闭的环境中,病毒浓度自然会升高。开窗通风是降低室内病毒浓度,预防感染的科学方法。面积较小、离窗户近的办公室,建议每日通风2至3次,每次30分钟至60分钟。通风时注意保暖。

但是,现在很多写字楼都是大平层设计,办公室非常深,就算开了窗户,也达不到内部通风的目的。这时可以考虑使用空气净化器。目前,部分空气净化器已经可以过滤一部分的病毒。相关资料显示,空气净化器的CADR(洁净空气输出比率)越大,HEPA滤网(针对0.3微米的粒子净化率为99.97%)等级越高,对病毒的杀灭效果越好。选购空气净化器时应关注这些细节,通常大品牌的产品更为可靠。

当然,空气净化器只起到辅助作用。复工后,上班族更应注意平衡膳食,均衡营养;在室内适度运动;保证充分的睡眠时间,不熬夜、不过劳;学会调节心情,不要有负面情绪,这样才能保证免疫力不下降,抵抗病毒的侵袭。

需要注意的是,衣物、双手、手机、带回的物品上均可携带有害微生物,从单位回家后要对其进行恰当的处理。将脱下的衣物挂在窗口处,并打开窗户通风。使用过的口罩,不要随意丢弃,更不能塞在口袋里。如果不打算再用,可密封后扔进垃圾桶。如果下次还想用,应将口罩折好后,置于阴凉通风处。摘口罩时,不要触碰口罩的外侧,应通过挂绳取下。(生命时报)