

防疫不松劲 复工加把劲

2020年3月2日 星期一 编辑 张大弓 电话 4396019 E-mail: xccbbjb@163.com

本周天气平稳,气温舒适

本报讯(记者 王焯)昨天,我们正式进入了3月。3月里,我们将经历惊蛰、春分这两个节气,不仅能感受到浓浓的暖意,也会经历逐渐增多的雨水。冷暖交替,气温变化无常,大家一定要注意保暖,以防感冒。

莲城一般在3月底进入气象学意义上的春天

许昌市气象台高级工程师王东平介绍,我市常年平均在3月31日进入气象学意义上的春天。当然,每年入春时间有所出入,有时会出现在春分前后。从目前气象资料看,近段时间莲城不会入春。

王东平说,季节的转换向来不会一帆风顺,冷暖空气总会“纠缠”一阵子。这时,天气容易出现晴雨频繁转换等现象。

气象学意义上的人春标准是连续5天日平均气温超过10℃。王东平说,入春的要求并不是那么简单,除了要求连续5天日平均气温高于10℃外,还要求“数值稳定”。也就是说,气象台宣布“入春”以后,就不能再出现连续5天日平均气温低于10℃的情况。不然,一会儿是春天,一会儿回到冬天,季节变化

就太随意了。

从最新气象资料看,本周我市天气比较平稳,除了今天有一小股弱冷空气外,其他时间均以多云天气为主,气温较舒适。

今明两天的天气如何?我市今天晴天转多云,偏北风转偏南风2到3级,2℃到11℃;明天多云到晴天,2℃到13℃。

预计下一次较强冷空气出现在3月8日左右,届时降温、降雨会再次到来。

尝尝与樱花有关的美食吧

往年一进入3月份,莲城的人们最期待的事情就是到许昌学院赏樱花。3月初,随着气温的逐步回升,一些早樱陆续开放。

今年受疫情影响,赏樱花要暂缓,而出去旅行也只能是奢望。但从今天开始,大家可以“发掘”一些与樱花有关的美食,弥补一下缺憾。

樱花薯片 乐事有一款樱花牛乳味薯片。拆开袋子,真的能闻到一股樱花的香味,但是牛奶味更浓郁。

樱花果冻 腌渍过的樱花“绽放”在晶莹剔透的果冻里,说貌美如花一点儿



图片于2月29日摄于清溪河游园,樱桃花在枝头绽放。晨报摄友 杨望祥 摄

也不夸张。吃在嘴里,酸中带甜,口感比较清爽。

樱花酒 且不说好不好喝,光颜色就让人垂涎欲滴。

樱花蛋糕 一些蛋糕店里的樱花蛋糕造型很美,香味非常淡,口感不是很甜。蛋糕上面的粉红色碎屑远看就像樱花的花瓣,其实是粉红色的巧克力。

疫情期间如何有效稳定自己的情绪?

本报讯(记者 代奎)受新冠肺炎疫情困扰,一些人出现了不良情绪和心理问题,感到恐慌、焦虑。如何缓解心理问题、稳定情绪?记者就此采访了襄城县心理健康专家。

襄城县精神卫生专科医院任富国医师告诉记者,不出门、不聚会,有的人

会因长时间处在密闭空间而产生失眠、易怒、焦虑等心理问题。这是正常的情绪应激反应,需要及时调整好心态来积极应对。

“第一,建立对疾病的客观认识,从官方媒体了解准确的疫情信息,排除不实信息,避免造成盲目乐观或恐慌心

理。第二,疫情期间减少不必要的外出,与家人共同生活,营造良好的居家氛围。第三,保持良好的心态,通过电话与亲朋好友进行交流,相互关心、支持。第四,合理安排作息时间,在家适当运动。第五,若出现恐惧、焦虑等负面情绪,先试着接受,并向家人诉说,以

得到放松。”任富国说。

疫情期间,市民要做好个人防护,尽量不出门,必须外出时做好防护措施,通过多种方式增强自身免疫力。如果出现较严重的负面情绪,要及时咨询医生。

家电怎么帮你除病毒?

为防新冠病毒侵袭,除了戴口罩、勤洗手、多消毒外,还可以利用一些家电除病毒。中国家用电器研究院测试计量技术研究所所长鲁建国推荐了以下几种。

洗碗机、消毒柜、微波炉

新冠病毒对热敏感,在56℃条件下,保持30分钟可有效灭活。

一般消毒柜采用的工作温度范围在100℃至125℃,持续十几分钟以上能够实现较强的消杀效果,是比较理想的灭菌家电。

洗碗机可通过高温水对餐具进行灭菌消毒,经过高温水冲洗、漂洗等程序,杀灭活病菌的效率在99.9%以上。

微波炉的工作温度高、微波穿透力强,可在极短时间内消灭餐具、毛巾、衣物上残留的细菌和病毒。需要提醒的是,口罩不能放在微波

炉里加热,否则容易毁坏口罩结构,且金属条受热可能着火。

滚筒洗衣机

外出后,很多人担心外衣上沾染病毒。从洗衣机类型来说,滚筒洗衣机采用不锈钢内桶和耐高温材质,基本都设置了加热洗程序,而波轮洗衣机一般没有加热功能。如果洗衣机有烘干和热水洗的功能,建议根据衣物材质和洗涤模式,把温度调到60℃以上,先用高温水洗涤,再运行烘干程序,可起到消毒作用。此外,现在很多洗衣机具备紫外线除菌等功能,能更好地起到杀菌作用。

建议洗衣机每个月运行一次自清洁程序。若无自清洁程序,有加热装置的滚筒洗衣机可以在默认程序下将温度调到60℃或90℃,进行一次空转洗涤。

蒸汽挂烫机

很多家庭有蒸汽挂烫机,却忽略了其杀灭细菌的重要作用。蒸汽的温度比沸水高,挂烫机在使用时散发的高温蒸汽最高可达140℃,理论上可以在短时间内杀灭病毒。

按照行业标准要求,合格产品的除菌率应不低于99.99%。蒸汽挂烫机的工作温度在100℃至120℃,在去除衣物褶皱的同时,可以有效杀灭细菌。

蒸汽挂烫机可用在钥匙、门把手、钱包、鼠标、遥控器小物件的表面。使用时要往复慢速,运行轨迹要完全覆盖,不要有间隙。

当然,从实际操作来说,比如要整件衣物从里到外大面积消毒还是建议使用有热水洗和烘干功能的洗衣机,因为挂烫机出气口的蒸汽喷射面积有限,更适合衣物局部长时间杀菌。

空气净化器

除了适时通风换气外,具备过滤除菌功效的空气净化器也能有效保证室内空气健康。

部分空气净化器采用了高效过滤网,对0.3微米以上粒子的净化率可达99.9%。新冠病毒的直径为0.06—0.14微米,能够附在体积较大的气溶胶上通过空气传播。因此,符合国家标准要求的空气净化器一定程度上能拦截空气中飘浮的气溶胶。

此外,应结合环境污染程度和使用时间及时更换或清洗过滤网。更换过滤网时要戴好口罩、手套,谨防吸入、接触细菌等污染物;换下的过滤网不要随意抛弃,特殊时期应作为有害垃圾处理。当然,就算开了空气净化器,房间也要经常通风。

(晨综)