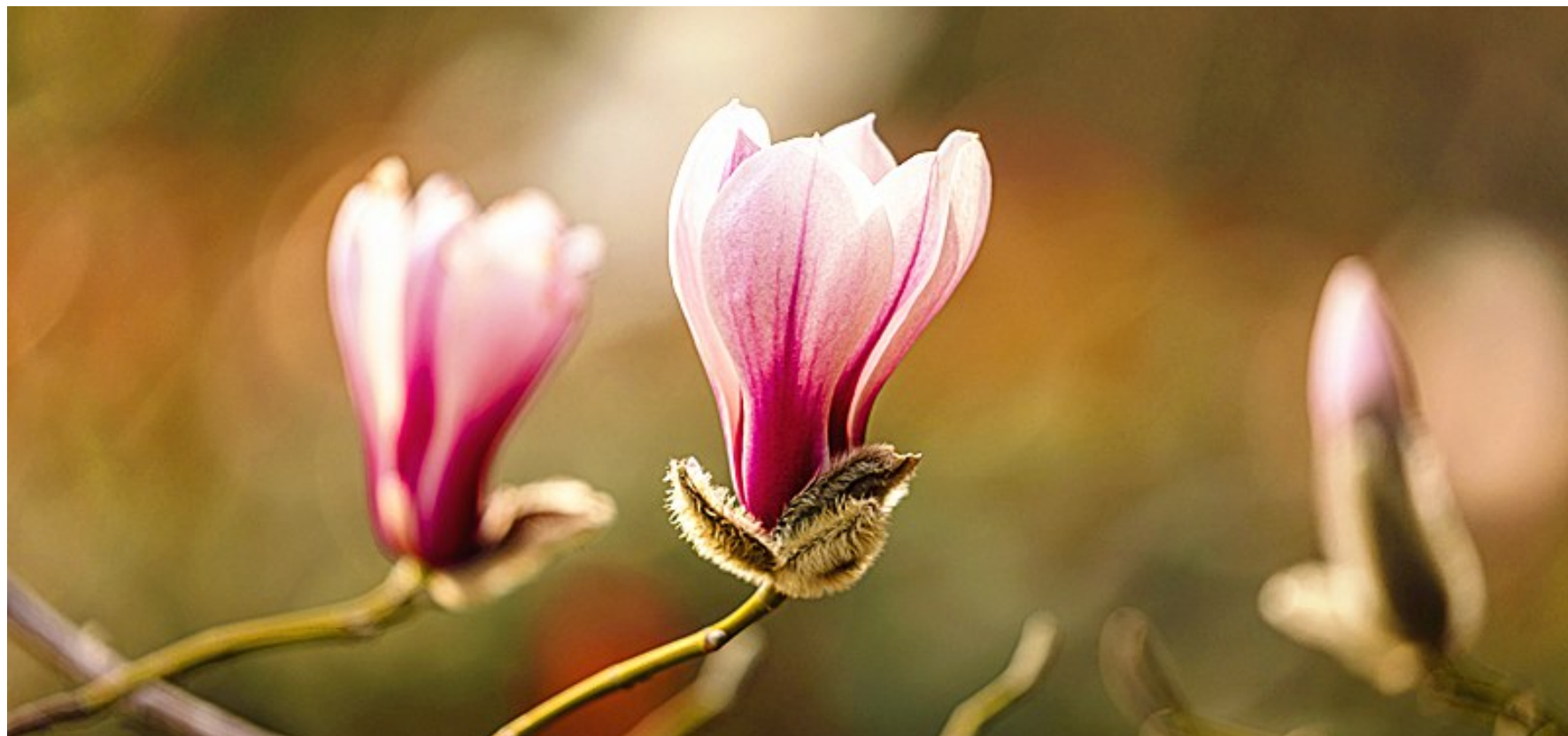




防疫不松劲 复工加把劲

2020年3月10日 星期二 编辑 张大弓 电话 4396019 E-mail: xccbbjb@163.com



近日,在市区清溪河游园,一簇簇玉兰静静地等待绽放,带来了无限春意。晨报摄影 杨望祥 摄

气温波动大,及时增减衣物

本报讯(记者 张大弓)转眼,立春节气已经过去了一个多月,可春天似乎与我们若即若离,让人不能真切地感受到它的到来。然而,“寒随一夜去,春还五更来”,春的脚步不可阻挡,随着气温的不断回升,莲城“百般红紫斗芳菲”的美景即将展现在我们面前。

空气干燥,注意补水

前天还是艳阳高照,让人心旷神怡;昨日就阴雨绵绵,凉意渐生。春天的天气说变就变,让人捉摸不定。

中央气象台预报,今天,受冷空气继续影响,我国中东部大部分地区的气温下降4—6℃,局地降温8℃以上,并伴有4—6级风;3月12日至14日、3月17日还将分别有两次冷空气影响我国,北方地区降温明显。具体到我市,今天多云到晴天,偏北风转偏南风3级左右,2℃到15℃;明天晴天间多云,2℃到19℃。

接下来的几天降水较少,空气略显干燥。因此,在日常生活中,补水必不可少,除了直接饮用白开水外,多吃新鲜的瓜果、蔬菜也是不错的选择。

梨有清热养阴、利咽生津、润肺止咳的功效,非常适合在这个时节食用。但需要注意的是,梨性寒,不宜一次食用过多。脾胃虚寒或血糖较高的人不宜食用生梨,可以选择榨汁或蒸、煮等

食用方式。

气温波动大,衣服该怎么穿?

“二八月,乱穿衣”是一句老话,大意是说每年农历二月和八月,因为天气经常反复,忽冷忽热,人们不知道该穿什么衣服好。眼下正好是农历二月。这些天,你或许会发现,从羽绒服、厚毛衣到薄外套,穿什么衣服的人都有。

就许昌本周来说,最低气温在0℃左右,最高气温在15℃以上。如果说最低气温在5℃以下可以穿羽绒服,最高气温在15℃以上能穿单衣,那么还真是穿什么都有可能。

为什么3月的气温波动大?冬春交

替时节,冷空气虽然整体向北收缩,但有时也会积攒成寒潮向南侵袭,使气温降低。但此时,暖空气逐渐向北挺进,影响我国南方甚至华北地区。加上太阳的直射点逐渐向北移动,日照时间越来越长,地表接受的热量越来越多,一旦脱离了冷空气的控制,气温就像脱缰的野马一样往上升。

那么,气温波动大时,衣服该怎么穿?首先,一定要注意看临近的天气预报,因为春季气温预报的有效期很短。其次,昼夜温差大于10℃时,至少备一件衣服及时增减。最后,寒从脚下起,下半身的保暖很重要,冷的时候把脚踹藏起来。

疫情期,更要关注孩子的健康

疫情期间,孩子的健康问题不容忽视。对于儿童以及婴幼儿的防护,千万不可掉以轻心。

带孩子外出回来后,需要做什么?

应减少外出,尤其是不要去密闭空间和人流较密集的地方。如必须外出,必要时给孩子戴好口罩,注意与其他人保持1米以上的距离;养成良好的卫生习惯,不要到处摸,不要用不洁净的手触摸或揉搓口、眼、鼻等部位。外出回家脱去外衣并换鞋后认真洗手。在家中,普通肥皂或洗手液都可以,一定要用流动的清水冲洗,并且按照规范步骤洗手,仔细揉搓手上的每个部位。洗手后可以清洗面部。如果孩子配合,可以帮其清洗鼻腔和漱口。

儿童外出必须戴口罩吗?

新冠病毒流行期间,儿童到医院、密闭空间、人流密集的场所等,自身出现发热、流涕、咳嗽、打喷嚏等症状时,都应佩戴口罩。在通风良好、人员密度低的户外场所,可不佩戴口罩。

孩子发热,要不要去医院?

疫情防控期间,若儿童出现咳嗽、发热等症状,但确定无外出、没有接触过感染者,可先监测儿童体温,居家治疗普通的呼吸道感染。如果体温持续不降,或咳嗽加重、呼吸困难、精神状态不佳等,建议就近到开设儿科门诊的医院,遵医嘱进行检查和治疗。

1岁以下婴儿不宜戴口罩,该如何防护?

1岁以下婴儿不宜佩戴口罩,以被动防护为主。看护人要主动戴好口罩,不要亲吻孩子,不要对着孩子咳嗽、打喷嚏、呼气。如要咳嗽或打喷嚏,一定要用纸巾将口鼻遮挡住,并将纸巾立刻扔进封闭式垃圾桶,用流动水认真洗手。如果来不及用纸巾,那么应用手臂完全挡住口鼻,然后彻底清洗手臂。婴儿应穿着合适,不要过度捂热或受凉。不要用嘴咀嚼食物后喂食孩子,不要用嘴吹凉食物后给孩子喂食,不要跟孩子共用餐具。孩子的物品、玩具和餐具一定要定期消毒。必须外出时尽量不乘坐公共交通工具,尽可能远离其他人(保持距离至少1米)。跟孩子玩耍前要认真洗手。家长外

出回家后要更换衣物,洗手后才能抱孩子。家中应定期通风。通风时,可以将孩子转移到另一房间,以免其受凉。

打疫苗的时间到了,该不该带孩子去?

如无特殊情况,婴幼儿应该按期接种疫苗。但在某些情况下,譬如孩子生病、出远门时可能会出现不能按时接种疫苗的情况。原则上疫苗接种推迟是不会影响免疫效果的,在可能的情况下尽早补种即可。但是,有些疫苗即使是在新冠病毒流行期间也不能延迟接种,譬如狂犬病疫苗,首剂必须在被咬伤当天进行注射。建议密切关注儿童预防接种门诊的动态。

(晨综)