疫情期间 如何正确使用中央空调

新华网北京2月10日电(赵秋玥) 国家卫生健康委员会官方微信“健康中国”2月9日推送的《新型冠状病毒科普知识》显示,目前,新型冠状病毒主要的传播途径还是呼吸道飞沫传播和接触传播,气溶胶和粪口等传播途径尚待进一步明确。疫情之下,返工在即,各单位开启中央空调时会不会造成新冠肺炎传播?如果有,办公建筑正常使用中央空调时应该如何正确使用才能避免风险?物业单位如何对中央空调进行安全管理?家用中央空调使用时有哪些注意事项?

疫情当下,中央空调是否存在交叉感染的风险?各单位如何降低中央空调使用风险?

新冠肺炎疫情防控是当前最重要的工作,通过空调通风系统在传染病流行时期的正确运行,可有效降低交叉感染概率。由于建筑物类型多样、中央空调种类繁多,在有交差感染可能性的环境下,可提出具有共性的三点建议:一是尽可能使用空调全新风运行,并加大新风量,有条件开窗时可定时开窗通风,有利于防止疫情传播。二是针对不具备新风条件的建筑,为了防止交叉感染,需要增设中效、亚高效过滤器,可以有效去除空气中的细微颗粒物。三是,如果前两条建议均不能实现,建议尽量避免使用中央空调,使用局部加热方式。

疫情当下,为避免交叉感染,多个房间共用回风的中央空调使用时需要在加大新风量的同时关闭回风;对于无法加大新风量、必须使用回风的中央空调系统,应尽量在空调机组或回风口使用F7级以上的过滤器;考虑到全国大部分地区还处于供热期,加大新风量的同时还要保持室内温度,以维持人体基本的舒适性要求。

对于没有新风系统或新风量不足的建筑,建议定时开窗通风,有条件时开启排风系统。既没有新风系统也没有排风且无法开窗通风的房间,存在较大的交叉感染风险,特殊时期应避免使用。

还需强调的是,上述建议不包括医院以及已有确诊病例的建筑,因为医院的情况较为复杂,一定要做好个人防护,其他建筑一旦发现确诊病例,应及时关闭中央空调系统,并进行消杀隔离工作。

在使用中央空调前,应该了解空调的类别、供风范围、新风的取风口、冷却水池和卫生指标的情况。这些操作应该归哪个部门负责?如何就办公楼安全使用做好具体落实工作?

在政府办公楼、写字楼、酒店、商场等公共建筑中,空调通风系统的运行,加速了空气在各个区域、各个楼层之间的流动,在人员密度大、使用时间长、室内相对封闭的区域中,存在较大的交叉感染的隐患。安全、科学、合理地运行空调通风系统,防止因空调通风系统引起的空气流通导致新型冠状病毒的扩散,最大限度地保护建筑内人员的健康,是设施设备运行管理者的重要职责之一。

中国物业协会要求,各物业服务企业一定要提高对新冠肺炎疫情的重视程度,在加强建筑物出入口、地下停车场和人员相对密集区域的物理防范的同时,对空调系统、电梯系统等设备,落实专人负责。

空调通风系统专家建议,对没发生疫情的建筑内,空调系统投入使用时,空调机组宜按全新风工况运行,原则上保证人均新风量不低于30立方米/小时,并增加空调机组内部过滤器、表面式冷却器及风机盘管回风过滤网等关键设备的清洗消毒频次。建议交通运输系统根据实际人流量进行清洗消毒,写字楼等区域,视情定期或按日进行清洗消毒。

疫情期间,公共建筑的空调通风系统,使用前应提前1小时~2小时投入运行预热,使用后新风与排风系统应继续运行1小时,对建筑物进行全面通风换气,以保证室内空气清新。有条件时,每个人员入口或电梯出入口等位置,考虑增设适量的简易风淋室,也可设置紫外线消毒灯等临时消毒设施,利用非使用时间对区域进行消毒处理。

疫情之下,为保证安全有序工作,办公楼给排水系统和垃圾收集暂存的安全问题也很关键。给排水系统包括自来水、热水和污水,从卫生防疫角度,自来水要求按规定进行水质检测,热水要求对低温管道进行消毒,污水系统要求做好水封密闭工作。物业应逐一确认水封是否具备、是否有效,凡是不能确定的一律封堵,办公楼还应该加强重点部位消毒和日常消毒。在垃圾收集和暂存方面,要求物业严格按照规章制度进行操作,有专人负责,并应做好单独收集使用过的口罩的工作。

疫情期间,家用中央空调能否正常使用?用户在使用时有哪些注意事项?

住宅中在没有确诊病例、疑似病例以及和其密切接触的情况下,家庭中央空调应该可以正常运行,只是注意多开窗通风、勤洗手以及进行必要的消毒。

与公共建筑相比,家用中央空调系统设计相对简单得多,各家庭之间并不互相影响,一个家庭中如果没有潜在感染者,可以正常使用。假如有家庭成员是疑似病例需要适当隔离观察,建议被隔离人居住在有排风功能的房间,相对而言,这样能保证该家庭中的风是从别的房间流向该房间,最大限度减少家庭内部交叉感染的情况。还需注意的是,借鉴SARS期间香港淘大花园的经验,居民在使用水管道、地漏时要注意维护,水封和地漏做好密封工作,尽量减少不同楼层间交叉感染的风险。

首先,家中所有的水封均要做好密闭工作,包括洗脸盆排水管、地漏、淋浴排水地漏、浴缸排水管、洗菜盆排水管、洗衣机排水管。用户需要检查所有排水管是否具有存水弯,针对浴缸和洗衣机没有或者不好确定存水弯情况,建议不用的时候可以堵上浴缸排水口,拔出洗衣机排水管,用的时候再接上。检查家中地漏是否密闭,特别要将洗手间地漏里的头发清理干净,如果不能确定水封深度,可以用装水的塑料袋堵上地漏。坐便器底盘中能看到一些存水,存水平时必须淹没排水管,而且要注意存水中不能有气泡冒出来,有这两种情况时都需要及时修理。其次,在家勤洗手,卫生器具勤消毒。

家中如何消毒 这些误区别再犯

防疫期间,湿巾擦拭钥匙、免洗洗手液洗手、室内喷洒消毒液……这些消毒方法究竟靠不靠谱?居民在进行日常消毒时,有哪些误区需要避免?

误区一:清洁、消毒等于灭菌

“清洁”“消毒”和“灭菌”是三个不同的概念,不能混为一谈。具体来说,“清洁”是一个去除物体表面有机物、无机物和可见污染物的过程,也就是简单地清除细菌。而“消毒”的过程是要对除芽孢外的所有细菌、病毒、真菌等有害物质进行清理,我们经常提到的“高温消毒”“酒精消毒”都是常用的消毒方法。“灭菌”则是要杀灭包括芽孢在内的所有微生物,它的要求更为严格,一般用于食品工业和医药领域。居民日常生活中只需要进行消毒处理,将致病微生物的数量减少到不会引起人发病即可。

误区二:普通湿巾、卫生湿巾可以消毒

市面上的湿巾可以分为三类:普通湿巾、卫生湿巾和消毒湿巾。普通湿巾仅具有湿润清洁皮肤的作用,而带有抑菌功能的卫生湿巾虽能够抑制细菌生长,但仍然达不到消毒水平,无法对有害物质进行有效的清理。只有消毒湿巾才是符合消毒水平的,可以用于皮肤或物体表面的消毒。因此,为了起到有效的防疫作用,尽量选用消毒湿巾。日常生活中可使用消毒湿巾擦拭双手,也可用它对手机、钥匙等物品进行消毒。

误区三:免洗洗手液能够取代流水冲洗

现在市面上出现了很多含有杀菌(醇类为主)和护肤成分的免洗洗手液,因为可以快速挥发、使用方便而备受消费者青睐。但是这类洗手液里的消毒成分往往具有一定刺激性,尽管包含护肤成分,还是有可能造成皮肤过敏反应。因此如果有条件,尽可能还是用流水洗手,配合使用肥皂或洗手液,认真清洁指尖、掌心、手腕各个部位。另外,速干的免洗洗手液还属于易燃物质,在使用过程中要注意远离明火,避免让孩子单独使用。

误区四:消毒剂浓度越高越好

一般来讲,很多强效消毒液都具有很强的刺激性,浓度过高可能会对人体的口腔、呼吸道、肺部等部位造成刺激,甚至引发器官、组织受损等风险。因此,消毒剂浓度并非越高越好。譬如,酒精就以75%的浓度为佳,如果购买的是90%浓度的酒精,在使用之前应按照说明书适当稀释。而市面上售卖的含氯消毒液的浓度往往在5%~10%之间,也要进行100倍~200倍的稀释才能使用。需要注意的是,84消毒液等含氯消毒剂不能与其他消毒清洁产品一起使用,一旦混合会产生有毒气体,刺激人体咽喉、呼吸道和肺部,危害人体健康。

误区五:室内要经常喷洒高浓度消毒液

对于大多数居民来说,日常家居环境中的细菌量有限,不需要喷洒高浓度的消毒液进行消毒处理。如果有消毒液水汽滞留在空气中,人体吸入后反而会损害呼吸道。因此,在住所附近没有确诊或疑似病例的情况下,采用自然通风、经常开窗换气即可改善室内空气环境。但是如果家中有人员频繁进出,担心可能存在的健康风险,可以适当使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂,对家庭成员经常接触的物品,如鞋架、门把手、电器开关等进行擦拭消毒。日常生活中如果习惯将废弃口罩放入室内垃圾桶,也可使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。另外,使用消毒剂的过程中要注意避开口鼻,最好佩戴口罩和橡胶手套,防止液体飞溅,造成不必要的损伤。

(人民网)

新冠肺炎流行期间我们该怎么做

蔬菜水果会附着新冠病毒吗 外出购物注意六大要点

不少人关心,农产品在运输、售卖等过程中是否有附着新冠肺炎病毒的可能?农产品买回家后应该如何处理才能放心食用?

中国疾病预防控制中心研究员冯录召表示,病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、肉和水果的概率很低。蔬菜、肉、水果买回家后先用流水清洗。有人说是不是多放几天比较安全,我们建议新鲜蔬菜、水果不要放置太久再吃,暂时不食用的肉类要冷藏、冷冻,因为如果放置时间过长,可能变质滋生大量细菌,吃了之后反倒对身体不好。记得不要生食,蔬菜、肉类应炒熟吃,水果的话尽量削皮,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。病毒在温度56℃状态下30分钟就能被杀死,而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。也要提醒大家,处理过后还是注意及时洗手。目前新型冠状病毒是否经粪口途径(消化道)传播,虽尚待进一步明确,但通过将食物洗净煮熟、饭前便后洗手等方法可预防病毒经消化道传播。

外出买菜购物六大要点,教你科学防护。

1.为了降低感染的风险,请您尽量减少外出活动,减少到人员聚集的公共场所,外出时请您记得戴好口罩。

2.乘坐厢式电梯时,请您戴好口罩,不要到处乱摸乱碰。

3.进入公共场所前请您戴好口罩,自觉配合管理人员进行体温测试,尽量乘坐斜梯,避免乘坐厢式电梯。

4.购买东西时,要注意保持手部卫生,尽量减少接触公共场所的公共部位或物品,不要用手接触口罩和眼睛;打喷嚏或者咳嗽时,要用纸巾、口罩或手肘遮住口鼻。

5.在公共场所尽量与其他人保持一定距离。

6.外出回家后,要先摘下口罩,然后用流动水洗手。要记得用洗手液或者肥皂,最后用干毛巾或一次性的干纸巾擦干双手。

(人民网)

疫情虽凶,孩子生病也别硬挺

冬季原本就是孩子呼吸系统疾病的高发季,非常时期,孩子一旦发烧生病了要不要去医院?哪些发烧必须就诊?哪些发烧可以在家先挺一挺?专家提醒,少出门和增强身体抵抗力是目前预防新冠肺炎最行之有效的措施。

哪些发烧可在家先挺一挺?

1.刚发烧。孩子生病常是以发烧为首发症状的。孩子突然高烧不要懵,不管什么原因先服用退烧药(体温大于38.5°C时),先把体温退下来,然后观察孩子的精神状态。如体温降到基本正常后患儿精神尚好,就可先在家观察。

2.发烧1天~2天体温下降但出现咳嗽。普通感冒的病程大致是这样的:最初常常只有发热,体温降下来一些后咳嗽会逐渐增多,咳嗽3天~4天后才会逐渐减轻,整个病程5天~7天症状逐渐消失。如果孩子基本上是这样的疾病过程,可以暂在家观察。

这个过程中一定让孩子多喝水、清淡饮食、好好休息。同时可以给孩子吃对症药物,比如退热药、止咳药、化痰药以及一些中药。这些都是OTC类药物,可直接在药店购买。

咳嗽初期常是比较频繁的干咳,这时可以给孩子服用止咳剂。西药的止咳糖浆基本都是中枢性镇咳作用,如果咳嗽不剧烈可不服用;如咳嗽严重,影响孩子日常活动或夜间休息可让孩子服用。2岁以下孩子需在医生指导下使用。

咳嗽三四天后痰往往会增多,此时不建议继续服用镇咳药,可给孩子服用化痰药。这类药物主要起稀释、碎化痰液作用。

如孩子发热、咳嗽、便干或便秘,可考虑服用清热类中药。这类药物一般可清热利便,对退热、止咳、排便有一定辅助作用。

3.低热伴有咳嗽、流涕。小朋友感冒,如上所述经常是高烧起病,但也有孩子没有高烧,只有低烧,比如体温37℃~38℃,伴有咳嗽、流涕。这种情况大都说明呼吸道感染症状不是特别重,病原的致热能力相对弱一些,一般可以在家挺一挺,可按上述治疗方法在家治疗。

哪些发烧必须及时去医院?

虽说现在非常时期能不上医院就不上医院,但以下情况还是必须及时带孩子就诊的。

1.精神不好。孩子发烧时都会比较烦躁、哭闹、精神不好,观察孩子的精神状态要观察退烧后的。一般体温38.5℃时可服用退烧药退烧,体温降到基本正常如37℃左右时如患儿精神好就可在家观察;如体温退到基本正常而孩子一直昏睡或一直烦躁哭闹,要及时就诊,尤其是小婴儿。

2.发热超过3天。非常时期,估计一般发热患儿都会挺一挺,但持续发热也不要一味挺。如果孩子发热超过3天,还是建议家长尽快带孩子就诊,此时需要医生给孩子做检查并做一些化验来辅助诊断。

3.发热伴皮疹。如果孩子发热时间比较长如4天~5天,在发热的同时身上有疹子,这是需要及时就诊的。儿科发疹性疾病很多,出疹子的同时又发热尤其需要重视,需要儿科医生来甄别。

4.发热不退,咳嗽逐渐加重。如果发热超过3天,体温不下降反而逐渐上升,同时伴有咳嗽并逐渐加重,建议尽快就诊,需要医生检查是否有气管炎或肺炎。

5.第一次就诊后又持续发热超过3天。这种情况也是需要再次就诊的。

6.小于6个月婴儿发热。新生儿、小婴儿一般很少发烧,如果发烧往往意味病情比较重,虽然医院环境复杂,但是带发热的新生儿、小婴儿就诊还是必要的。

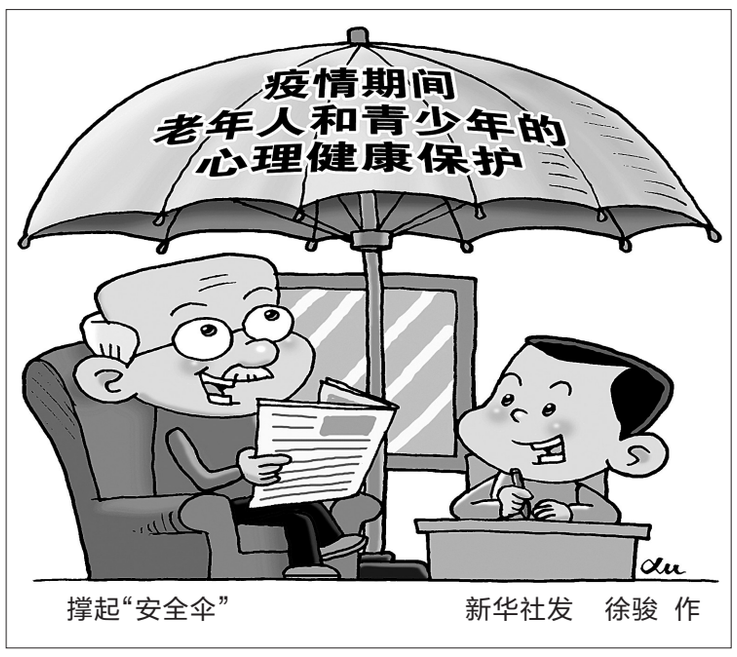
7.与新型冠状病毒感染相关的发热及其他症状者要积极就诊。

有的家长担心,如果带发热的孩子看病,是不是会被扣在医院隔离。这种担心是没有必要的。如果孩子没有武汉或湖北疫区接触史,没有相关病人或可疑病人接触史,在医院发热门诊经明确诊断后,就可在医院治疗或回家治疗。

8.以下一些疾病也是必须就诊的。如患儿有喘憋、呼吸快或咳嗽呈犬吠样需要就诊;如哮喘发作,自行吸药后不能缓解需要就诊;呕吐、腹泻的孩子如伴有精神萎靡、烦躁、发热、尿量明显减少应就诊;小婴儿出现吃奶量明显减少、呛奶吐奶严重、精神萎靡都需要就诊,孩子太小病情变化快,不可延误。

总之,如果你觉得孩子病情严重,或发现孩子情况与平时有明显差别,都建议及时就诊。

(《中国妇女报》)



撑起“安全伞” 新华社发 徐骏 作

社址:文明大道446号 邮政编码:455000 报社办公室:2561210 总编办公室:2561283 投稿信箱:avrbgk@163.com(文) avrbtk@163.com(图) 零售价:2元/份 安阳日报报业集团印刷厂印刷 厂址:文明大道446号