



还有几天的时间就要迎来“夏至”了,相信这段时间已经有不少小伙伴靠空调“续命”了,不过,在享受空调带来的清凉舒适的同时,也有不少人对有一丝不安:在疫情防控常态化的大背景下,空调应该如何使用?又该如何进行科学管理呢?

炎炎夏日 科学使用空调

近日,在四川省卫生健康委召开的科普座谈会上,四川省疾控中心副主任、主任医师张丽就这些问题作出了解答。

空调在启用前应该怎么做?

启用之前,首先应该掌握空调的新风来源和供风范围等。当空调通风系统的类型、供风范围等情况不清楚时,应暂时关闭空调通风系统。

对于集中空调系统,如果长期运行,没有或未经彻底的清洁消毒,会造成通风系统内部污染,最终污染物可能随着空调送风带入室内,污染室内空气,甚至会影响健康。所以在开启前,建议对空调设备部件、冷却塔等进行清洗、消毒,确保空调卫生指标符合标准要求。保持新风采气口及其周围环境清洁,新风不被污染。

分体式空调,建议在启用前,对空调室内机外壳用清水擦净,还可以按照说明书指示,对空调室内机中的滤网进行冲洗或擦拭,有条件的家庭也可以请专业人员对空调进行专业的清洁和消毒。

不同的场所和环境中使用空调需要注意什么?

在办公室、写字楼、商场等使用集中空调的场所:一是要定期对空调设备部件、冷却塔等重要区域进行清洁、消毒,定期检查空调系统运行是否正常,有异常情况要及时处理。二是在使用集中空调通风系统时,应确保新风直接取自室外,尽可能地引入室外新风。如果可以开窗,建议空调开启后再开窗,以便将空调里面的污染物释放并稀释,提高室内空气质量。建议空调运行时门窗不要完全闭合,将新风开到最大,多开窗通风。在中高风险地区要关闭回风,采用全新风方式运行。人流量大的场所应加强通风换气,每天空调启用前或关闭后让新风机和排风系统多运行1次或2次,在上班前1小时开启,下班后继续运行至少1小时,进行全面通风换气,以保证室内空气清新。对于人员密集的场所要增加通风换气频次,在空调系统使用时,宜开窗、开门或开启换风扇等换气装置,或者在空调每运行2~3小时采用自然通风换

气20~30分钟。

在家中或其他使用分体空调的场所:一是做好必要的清洁和消毒,如定期对滤网等部件进行清洁。二是要注意通风,应先打开门窗通风20~30分钟,再开启空调,建议调至最大风量运行5~10分钟以上再关闭门窗;空调关机后,打开门窗,通风换气。在运行中建议不要完全关闭窗户,适当的开窗,引入室外新风。如果使用空调时间较长,建议空调每运行2~3小时通风换气20~30分钟。

另外,夏天开空调,室内外温差大,容易造成感冒等疾病,给大家提两条建议:

- 1.不可贪凉。室内温度调节建议不低于26℃。一般成年人在空调房内最适宜的温度为25~26℃,体弱者最适宜的温度为27~28℃,室内外温差最好不要超过8℃;
- 2.不可贪大风。应该合理使用空调的高风档和低风档。一般刚开始使用高风档,便于快速将室温降到设定温度。当感觉舒适后,就可以将空调设置为低风档,以减少噪音,



提高环境舒适度。

除此之外,为了使室内感觉湿润舒适,可在空调房放盆水,或种植吊兰、绿萝等植物,也为室内环境增添一份惬意。

发现新冠病例或疑似病例,空调系统应当怎么处理?

如果大楼内或场所内发现新冠病例或疑似病例,应当立即关闭集中空调系统,在疾控部门的指导下,对集中空调进行清洗和消毒,并经卫生检测和评价合格后,才能重新启用。(本报记者 代俊)

用完家电不拔插头会耗电吗?

不知道你有没有想过,如果电器关闭后插头没拔掉,电表会继续走吗?答案是,会!因为只是关闭了电器电源,并没有拔下电源插头,这些家电的供电部分仍在工作,这种状态也被称为待机状态,虽然说耗电并不多,但长时间累积起来耗电量也不小!哪些电器待机时会耗电?耗电量大小呢?今天我们就来说一说。

首先我们要知道,大多数家电并不是直接采用220伏交流市电,需要降压、稳压、整流,所以不管是使用传统的线圈变压器,还是使用供电IC片,都会有静态电流,这些静态电流不光消耗电能,还会不断发热。

家用电器待机耗电量

中央空调。大面积住宅中,常使用的中央空调待机的耗电量也较大,一部中央空调待机一天要消耗2度电左右,一个月就是60度。

电视机。电视机在关闭后,显像管仍处于灯丝预热待用状态,在待机状态下,电视机一天的耗电量在0.5度左右,一个月就是15度。

普通空调。普通空调如果关闭电源后不拔插座,待机功率约为125瓦,一个月要耗电约9度。

电脑、无线路由器。电脑、无线路由器在待机状态下的功率约为5瓦,一个月要耗电3.6度。

滚筒洗衣机。滚筒洗衣机的待机功率约为0.7瓦,在家用电器中算是很小的了,一个月约耗电0.5度。

机顶盒。电视机机顶盒待机功率与运行功率基本一致,一天消耗的电量将近0.4度。

如果让机顶盒一年都处于待机和运行状态,会多消耗上百度电。当然,除了耗电外,长期开着机顶盒还容易引发火灾。

电热水器。电热水器的待机功率不大,只有3瓦左右,如果待机一个月耗电约2度。不同的是,为了保持水温,电热水器会在温差过大的时候开始工作。每个品牌的电热水器耗电量不同,一般来说,一台30~40升的电热水器功率大概在2~2.5千瓦,工作一小时就是2度电。室内温差越大,工作时间越长,耗电就越多,反之则省电。

那怎么做既省事又省钱呢?大家可以尽量选择带开关的插座(排),如一开五孔、一开三孔等,并在停止使用电器时关闭电源。那插排上的指示灯不是也常亮着吗?不耗电吗?其实从耗电上来说,现在的排插大部分用LED指示灯,它的功耗很小,运行时只有5毫安左右的电流,以前的小灯泡指示灯耗电量会大一些,但相对于电器直接待机的耗电量来说仍然微乎其微。

除此之外,我们还要记住以下几点:

●不要只关闭遥控开关。像电视机、机顶盒、全自动洗衣机等,一定要关闭机械开关。

●空调没有机械开关,插上插头就是待机,就会耗电,不用时最好将电源拔掉。带遥控功能的空调有8瓦左右的待机功耗,长时间不用空调时,应切断电源。

●电脑在睡眠状态下虽耗电比开启后降低一半以下,但仍会有4.8瓦左右的能耗。因此,减少电脑和显示器能源消耗的最好方法就是不用时及时关闭,拔掉插头。(郭望)

破除谣言 以示



气温越来越热,人们的着装也逐渐清凉,在公交、地铁、公园等场景,难免会直接接触“热椅子”。如果经常接触公共设施,我们该注意什么呢?

我们先来了解下“热”板凳上可能会有什么?除了由下而上冒的丝丝暖意外,热板凳上的残留物首先取决于前一个人是如何就坐的。如果TA衣着保守,长裤长裙,那么板凳上除了一些很难被肉眼发现的衣料碎屑外,并不会比公共场所更多的细菌或微生物。但如果TA的皮肤直接和板凳或者椅背接触,那么板凳上就可能留下TA的皮屑、汗液、皮脂等。除此之外,皮肤表面一些正常的定植菌,如葡萄球菌、类白喉棒状杆菌、绿脓杆菌、丙酸杆菌等也可能留下一些。别看这些细菌名字吓人,其实大多数人的皮肤上都会有,它们甚至会参与皮肤细胞的代谢,起到了免疫和自净的作用。

小时候,长辈们常说“别人坐热的椅子不能马上坐”,原因是可能会传染疾病。真的有科学依据吗?

别人坐热的板凳,可以直接坐

“热”板凳会传染疾病吗?

1.会传染皮肤性传染病?

大部分接触传播的疾病病原体,在干燥炎热的环境中,往往也无法生存太久,而要让它们穿透皮肤屏障,往往也需要足够的数量和活性。因此,只要一个人的皮肤屏障是完整的,这些板凳上的残留物很难对个人的健康造成威胁。但是有一些病原体,如水痘、皮肤念珠菌病、疥疮、癣类等疾病,如果患者的皮肤发病部位直接接触了板凳,在没有完全失活的情况下直接接触了下一个人的皮肤,就有传染的可能。

2.会传染肛门或泌尿科疾病?

坐热板凳并不容易传播经肛门或者尿道的疾病。首先就坐时有衣物阻隔,肛门或尿道不会直接接触座椅,因此较少有接触传播的可能,且肛门的括约肌在大多数时候都能阻隔外界细菌直接侵入。男性尿道长而

人口小,细菌不容易侵入,而女性尿道短而直,造成泌尿感染的可能性稍大。不过比起担热板凳传播细菌,还不如勤换内裤来得靠谱。

3.会传染性病?

性病如梅毒、淋病等,它们的传播途径主要有三种:性行为、血液、母婴方式垂直传播。对于热板凳来说,很难符合上述任一条件,因此与热板凳接触是不会传染性病的。虽然上一个就坐的人不一定会留下致病微生物,但公共场所设施所接触的东西其实比我们想象的更多。比如一些通过飞沫传播的病毒,如果黏附在板凳

上,再被不小心摸过板凳的手带到口鼻,那么就有可能造成传播。

综上,别人坐热的板凳如果不介意别人的体温可以直接就坐,纸巾擦拭虽然没有灭菌消毒效果,但可以让凳子看起来更干净,让很多人心里舒服很多。(钟科)



我的健康我做主

夏季饮食安全常识

又到了花式吃小龙虾、烤串、海鲜的季节,相信不少小伙伴已经在和家人、朋友一起购买食材、烹饪美食了。在享受美味的同时,一些饮食安全隐患就在身边,这些食品安全常识不容忽视。

小龙虾配冰啤当心胃肠炎

小龙虾属于水产品,容易携带寄生虫。如果在加工小龙虾的过程中,没有烹饪至熟透,或是小龙虾不新鲜,食用后很可能引起急性胃肠炎。许多小龙虾经烹饪后,口味重、辛辣刺激,吃太多容易刺激肠胃。同时,喝

冰啤酒会导致饮酒者胃肠道的温度急速下降,血流量减少影响消化功能,常见症状就是拉肚子。因此,在烹饪小龙虾的时候,要高温烹饪消灭寄生虫;口味上不要过辣,一次性不宜吃得过多,以减少对肠胃的刺激,尤其是肠胃功能不全的人更要慎食。

烧烤这样吃远离致癌物

食物在烧烤过程中,瘦肉中的蛋白质被烤焦烤黑,会形成大量杂环胺类物质,而肥肉中的脂肪被烤焦烤黑,就会产生大量的苯并芘,这两种物质均为致癌物。如果实在控制不好

火候,可以将食物包一层锡纸后再烤。此外,肉类可以先腌再烤,最好不要不停地边烤边放调料,避免摄入太多盐。最后,吃烧烤的时候可以提提高烧烤中新鲜果蔬的比例,平衡营养摄入。

食用织纹螺小心中毒

夏季,许多人喜欢吃爆炒海鲜,其中海螺的人气颇高。然而有一种海螺——织纹螺却食不得,夏季吃海螺的时候需仔细分辨。织纹螺不同于其他可食用的海螺,若不慎食用,会在短时间内侵蚀人体的中枢神经系统,

使人产生头晕、呕吐、口唇及手指麻木等中毒症状。织纹螺尾部较尖、细长,外壳颜色为紫褐色或红黄色,螺肉为淡黄色。织纹螺毒素的主要成分是河豚毒素类毒素,这种毒素潜伏期最短为5分钟,最长为4小时,且热稳定,煮沸、盐腌、日晒等均不能将毒素破坏。因此,为避免中毒,消费者应不购买和食用织纹螺。(科报)

遗失声明

成都双凤职业技能培训学校公章(编号:5101008314436)遗失,特此声明。
2020年6月12日

大竹县:为老年群体举办反邪教知识讲座



本报讯 为预防邪教组织对老年群体的侵蚀,增大老年人对科学保健知识的知晓度,近日,达州市大竹县反邪教协会、白塔街道老年协会联合相关单位走进白塔街道,共同举办了“防邪教 保健康”知识讲座。讲座上,大竹县反邪教协会工作人员针对邪教善于打着宗教旗号骗人的情况,着重就“宗教与邪教的七大本质区别”进行了讲解,提醒老年朋

友们遇到邪教组织要认真加以识别,避免上当受骗;健康辅导员着重就老年人的生活习惯、饮食习惯、健康养生等方面进行了深入浅出的辅导讲解,特别是在新冠肺炎疫情情况下,如何做好自我防护、保持良好心态、加强适度锻炼、增强免疫功能等方面提出了合理建议。讲座结束后,不少老年人还积极参加互动,探讨防邪反邪问题和健康问题。活动中,大竹县反邪教协会向参会人员赠送了《反邪教知识进家庭宣传读本》和印有“邪教似毒品,害人又害己”宣传语的围裙,以及“老年健康手册”和健康小礼品,受到参会者欢迎。(省反邪教协会供稿)