

不想得“空调病” 给空调洗个澡

夏季要注意防范蜱虫



资料图。

气温攀升,又到空调使用季,记得先给空调洗个澡。

空调长时间使用后,会积累大量灰尘,空调内部更容易孳生病毒与细菌,极大可能成为人类健康的隐形杀手。空调内部的细菌和病毒随着空气吹出,严重时会引起皮肤过敏、哮喘、肺炎等疾病,几乎每年夏天都有因为空调病进ICU的新闻。

空调的卫生状况对健康影响大吗?

实际上,空调中的微生物主要来自于室内空气。如果我们没有保持室内干净整洁、经常通风换气以及定期清洗空调的习惯,那么我们就很可能会因与致病菌亲密接触而致病。

空调的卫生状况对健康有影响吗?答案是肯定的,由于致病菌污染空调而导致人群健康损害的事件已经遍及世界各国,并引起了各国政府的高度重视。

对于集中空调通风系统我国已经有国家卫生标准和严格的卫生监督制度进行监管,以保障广大群众的健康。而家用空调的卫生状况则需要人们自身提高认识,定期维护保养,从而达到预防疾病的目的。

未及时清洗的空调到底有多脏呢?

相关实验表明,一个室内卫生条件还不错的家中使用了一年的空调滤网,上面布满了灰尘和棉絮状物质,让人感觉特别脏,很不舒服。但是,这个世界上偏偏就有这么一群生物特别喜欢这样的环境,它们就是肉眼看不到的微生物。一旦这些微生物占领了空调滤网,便会抓紧时机在滤网上迅速繁殖,这也为它们更好地进军下一个阵地而做好准备。

当我们打开这样一个没有清洗过的空调时,大量的微生物被吹到室内空气中,一个健康的人在不知觉的情况下,吸入足以致病的微生物后,便被微生物的隐身术击倒了。因此建议空调在长期不用重新开启前一定要对其进行简单清洁。

特别是对家中有体弱多病者以及有或者来过呼吸道传染病病人的空调,更应加强清洗工作。我们该如何清洗空调呢?

切记先断电!然后打开空调面板,取出空调过滤网。清洗过滤网,可用空调专用清洗剂清洗处理污垢然后清水洗净,需自然晾干。用半干的抹布擦拭空调内部面板。先将面板进行关闭复位后,再擦拭空

调面板即可。

经试验证实用清水直接冲洗空调滤网,滤网上的细菌总数能大大减少,而浸泡了消毒液的空调滤网,可以达到检测不到细菌的程度,这说明浸泡消毒液的清洗效果更好。在了解了家用空调清洗的必要性及清洗步骤后,在炎热的天气来临前,大家赶紧行动起来,帮家里的空调洗洗澡吧!

为减少病毒传播风险,办公、经营、居住场所要保持开窗通风,尽量做到每日上、下午各1次,每次30分钟以上。

小贴士

适当开窗通风。开空调时适当开窗通风,提高房间换气次数,避免长时间封闭。因为随着空调使用时间增长,各种有害物质和悬浮的颗粒物增多,容易引发呼吸道疾病。

车辆保养。车载空调的清洁也不能少。车辆保养时,别忘了检查空调系统、冷凝器,及时更换空调滤芯。

总之,无论是中央空调系统、分体式家用空调,还是车载空调,都是需要定期清洗和维护的。

复杂噪声危害知多少

耳朵听不到可能与工作环境有关

噪声是工作场所主要的职业病危害因素之一,减少噪声性听力损失的发生已成为我国乃至世界职业卫生研究领域的重点和难点。

从生理学角度来看,凡是干扰人们休息、学习和工作的声音,即不需要的声音,统称为噪声。随着我国工业经济的发展,生产性噪声源类型复杂多样,复杂噪声已成为最常见的噪声类型,广泛分布在各行各业,无处不在。

复杂噪声的特点及来源

稳态噪声比较容易理解,如纺织业工作场所中,声级分布较均匀,声级波动<3dB(A)的噪声。复杂噪声由稳态噪声背景上叠加瞬态高能量的脉冲性噪声组成,是除稳态噪声类型以外所有噪声类型的总和,包含典型的脉冲噪声。

生产性复杂噪声源主要来自于工厂中各种机械

设备,如运转中的空压机、鼓风机、内燃机、电锯、电机、风铲、刨床、球磨机、冲床等设备。

复杂噪声的危害

复杂噪声的最主要危害就是引起人的听力损失。早期表现为对高频听力下降,而对语言交谈并没有明显影响。

如果继续发展,则进一步导致低频听力下降,最终引起不可逆的噪声聋损伤。

听力损失得不到治疗,会影响与人的沟通,进而可能遭受排斥、孤立甚至歧视。因此,对于听力损失的治疗尤为重要。

听力损失的患者中,绝大部分是感音神经性听力损失患者,但目前关于感音神经性听力损失的具体发病机制尚不清楚,在临床上通过药物治疗、助听器等方法可以取得一定疗效,但均存在一定局限性。

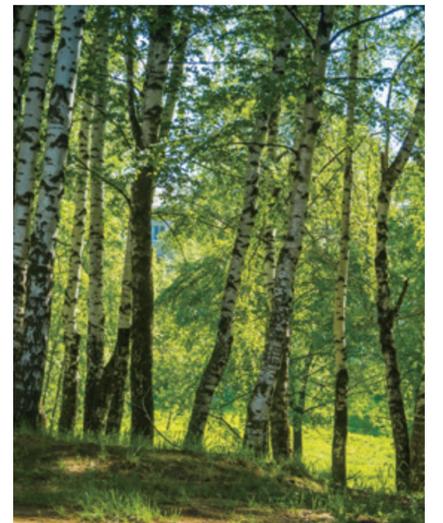
预防措施

认清噪声的来源,采取相应的治理措施,才是保护听力的根本。

加强职业卫生监督和管理,制定并严格遵守职业卫生操作规程和各项职业卫生管理制度。

控制声源。包括改进机械设备和运输工具的结构,提高零部件的加工精度和装配质量,采用合理的操作方法等以降低声源的发射功率;利用声的吸收、反射、干涉等特性,采用吸声、隔声、减振、隔振等技术以及安装消声器等设施控制声源。控制传声途径。控制噪声的传播方向,建立隔声屏障,应用吸声材料和吸附结构,合理布局。做好日常监测,设置85dB(A)的限值,发现作业环境中噪声超过限值时及时解决。加强个人防护用品应用,配置有效的个人防护用品,如耳塞、耳罩等。

合理安排作息,降低在高噪声区域的停留时间。



资料图。

大家在户外活动时,一定要小心蜱虫的“跟随”,回家记得清洗双手,换洗衣物。

学习急救知识 关键时刻能够挽救生命

高温天持续,中暑、溺水等高发,掌握这些基本的急救知识,在关键时刻能够挽救生命。

中暑后如何急救?

搬移。迅速将患者抬到通风、阴凉、干爽的地方,使其平卧并解开衣扣,松开或脱去衣服,如衣服被汗水湿透应更换衣服。

降温。患者头部可捂上冷毛巾,可用冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇子或电扇吹风,加速散热。有条件也可用降温毯降温。但不要快速降低患者体温,当体温降至38℃以下时,要停止一切冷敷等强降温措施。

补水。患者仍有意识时,可为其适当补充水分(若患者有热射病症状,先不要为其补水)。

促醒。若呼吸停止,应立即实施人工呼吸。转送。对于重症中暑病人,须立即送往医院诊治。搬运病人时,应用担架运送,勿让患者步行。运送途中尽可能用冰袋敷于病人额头、枕后、胸口、肘窝及大腿根部,积极进行物理降温,以保护大脑、心肺等重要脏器。

溺水如何自救?

首先应保持镇静,千万不要手脚乱蹬拼命挣扎,节省体力。只要不胡乱挣扎,不要将手臂上举

乱扑动,人体在水中就不会失去平衡,这样身体就不会下沉得很快。

除呼救外,落水后立即屏住呼吸,踢掉双鞋,然后放松肢体,当你感觉开始上浮时,尽可能地保持仰位,使头部后仰,使鼻部可露出水面呼吸,呼吸时尽量用嘴吸气,用鼻呼气,以防呛水。

当救助者出现时,落水者绝不可惊慌失措去抓抱救助者的手、腿、腰等部位,一定要听从救助者的指挥,让他带着你游上岸。否则不仅自己不能获救,反而连累救助者的性命。

会游泳者,如果发生抽筋,要保持镇静,采取仰泳位,用手将抽筋的腿的脚趾向背侧弯曲,可使

痉挛松懈,然后慢慢游向岸边。

对于手脚抽筋者,若是手指抽筋,则可将手握拳,然后用力张开,迅速反复多做几次,直到抽筋消除为止;若是小腿或脚趾抽筋,先吸一口气仰浮水上,用抽筋肢体对侧的手握住抽筋肢体的脚趾,并用力向身体方向拉,同时用同侧的手掌压在抽筋肢体的膝盖上,帮助抽筋腿伸直;若是大腿抽筋,可同样采用拉长抽筋肌肉的办法解决。

保持镇定。不要惊慌失措而手脚乱蹬。仰泳露鼻。屏住呼吸,放松肢体,尽可能保持仰泳体位。深吸浅呼。呼吸时吸气要深,呼气要浅。