

每年11月至次年3月是高发季节 天冷取暖请警惕一氧化碳中毒

每年11月至次年3月是一氧化碳中毒的高发季节。在不通风的情况下,使用燃气、热水器洗澡,木炭、煤球取暖,都很容易发生一氧化碳中毒。近期,我市天气还将持续湿冷,市疾控中心提醒广大市民,天冷取暖,警惕一氧化碳中毒。

何为一氧化碳中毒?

一氧化碳是无色、无臭、无味的可燃气体,日常生活中,常因燃料燃烧不充分而产生,吸入后对人体伤害大。一氧化碳中毒会损伤人体中枢神经系统、呼吸系统、循环系统,严重时可导致昏迷和死亡。

如何预防一氧化碳中毒?

1.冬季用煤炉取暖时,煤炉首先要装上烟筒,并检查煤炉和烟筒是否漏气,烟道是否通畅,并根据风向确定

排烟方向,以防灌倒风。不要堵上炉火的风门,屋内要设通风口,让室内空气流通。长时间停火后,再生火时一定要检查烟筒和烟囱,确保自身的安全,避免引起火灾造成更大的伤害。

2.刚刚生的煤炉,最容易产生一氧化碳,应及时打开窗户通风,等炉火烧旺后再封火,切不可用湿煤封火。对燃烧未尽的炉灰,应及时清理。

3.使用符合国家标准的热水器,并请专业人员安装。不要将直排式燃气热水器安装在卫生间。浴室要通风并定期检查煤气接管,预防煤气泄漏。

4.开车不要让发动机长时间空转,停车时,不要过久地使用空调,行驶中,也应经常使用外循环,让车内外空气产生对流。如感到头晕、发沉、四肢无力时,应及时开窗呼吸新鲜空气,感觉不适即停车休息。

5.提高认识,增强安全意识,从预防做起,树立安全第一的思想。有

条件时,应在可能存在一氧化碳气体的生活场所,安装一氧化碳浓度检测报警器。

中毒后 现场急救很关键

1.开门窗流通空气,关闭煤气等,同时呼叫120或立即将患者送到就近医院救治。

2.将患者迅速脱离中毒环境,转到空气新鲜、通风良好的地方。

3.松解衣扣,使患者呼吸通畅并注意保暖。若发现鼻、口中有呕吐物、分泌物应立即清除。

4.如发生心跳、呼吸骤停,立即进行心肺复苏。

疾控视线
2022
市疾控中心 主办
市疾控中心 承办
敬请关注永康市卫健局 健康永康 微信公众号

患季节性抑郁症 四招帮你走出困境

生病与季节相关吗?当然!那你听说过这么专业的名字吗?季节性抑郁症。现在,我们就一起来认识一下吧。

季节性抑郁是抑郁症的一种亚型。现代医学研究认为,造成季节性抑郁的主要原因是冬季阳光照射少,人体生物钟不适应日照时间缩短的变化,导致生物节律紊乱和内分泌失调,出现情绪与精神状态的紊乱。因此,每到秋末冬来,看着树叶凋零,人们的心情也寥落了,而到了春回大地,阳光普照的日子,情况就变好了。

那么,面对这样的季节性抑郁,怎样应对更有效呢?

1.不要责怪自己,把它当成一种自然的生理节律。

2.注意自己安全。如果感觉不对,及时就医,接受精神科门诊的专业评估与治疗。当病情严重时,一定要告诉身边人,争取家人与朋友的理解与关照,必要时住院治疗。该吃药就吃药,这是最安全有效的应对策略。

3.合理安排,身体不被压垮。如果你在冬季很忙,而你又有抑郁的倾向,一定要把你的需求和情绪表达出来。当然,如果可以,不要把过多的工作或任务压到年终这段时间,合理规划,不要堆积。

4.珍惜阳光,吃好睡好。冬日的暖阳特别值得我们珍惜。如果有阳光的日子,一定要挤出时间多晒太阳,多吃一点美食,多睡一下懒觉,也许你就会感觉生活的美妙。

通讯员 施俊霞

公益 心晴 支持热线
13588612320(739320)
24小时开通



气象科普游学

近日,我市山下小学组织师生前往市气象局开展游学活动。本次活动由市气象局和市教育局联合举办,是市气象局系列科普活动之一。

今后,市气象局将陆续举办多种形式的气象科普活动,进一步拓宽气象科普覆盖面,有效提升气象社会影响力。

通讯员 邵祝 摄

实验幼儿园的 开学第一课 很精彩

本报讯(融媒记者 潘燕佳)2月17日上午,实验幼儿园迎来一张张稚嫩的笑脸,这是精神抖擞进入校园的小朋友们。

一走进校门,耳边就传来阵阵锣鼓声,眼前是两条飞舞的巨龙。原来,该园的教师们正扛着布龙欢迎回园的小朋友,他们从布龙间穿行而过,寓意着新的一年龙腾虎跃。

随后,师幼齐聚举行开学典礼。大班幼儿从教师手中接过布龙,擎起龙珠,伴随着锣鼓声中翻滚舞动,欢乐、祥和的喜庆氛围笼罩全场。在雄壮的国歌声中,全体师生举行了一次别样的升旗仪式。

实验幼儿园园长应胜男在新学期致辞中,希望师幼都能学习冬奥会上奥运健儿们强健体魄和奋斗不息的精

神,鼓励全体师生面向未来,用汗水浇灌收获。

开学典礼结束后,各班开展了形式多样的开学第一课,不仅有小朋友们喜爱的冬奥元素、贴近生活的传统年俗,还有防疫妙招、安全常识帮助他们在开学之初整理好自己的心情,以更加积极的心态迎接阔别已久的校园生活。

虎年大吉 萌动新春 机关幼儿园 喜迎新学期



小朋友们在参与活动

本报讯(通讯员 赵杰梅)2月17日,市机关幼儿园迎来了开学第一天。只见园内挂满了老师、孩子们亲手制作的红灯笼,贴上了萌娃和爸爸妈妈一同写下的福字,以及共同制作的各种虎年元素手工作品。老师们精心布置了充满永康特色的美食展,设计了藏有惊喜的红包等,用孩子们喜爱的方式向大家解锁了热情的欢迎。满满的仪式感,为孩子们虎年新学期地开启留下了美好的印象。

开学仪式上,市机关幼儿园园长李梅枝激励孩子们学习奥运精神,奋发向上。师幼共同表演了手势舞,一起向未来。我是小小火炬手,小小火炬在孩子们手中传递,坚持、拼搏的冬奥精神传递到了每一个孩子的心里。此外,各班还进行了粘画、冰墩墩、冬奥知识我知道等活动,加深了孩子们对冬奥会的认识和爱国情感。

冬奥会怎么给空气做 核酸检测

科学研究显示,新冠肺炎病毒传播途径主要为直接传播、接触传播和气溶胶传播。随着科学认知的提升,人们逐渐意识到,环境传播已成为新冠病毒传染链中最隐秘的一环,也给疫情防控带来了很大的压力。

2022年北京冬奥会,由中国科学家自主研发的生物气溶胶新冠病毒核酸监测系统,在比赛期间正式上岗,对空气环境中可能存在新冠病毒进行高灵敏度检测。据了解,该采集器布置在了冬奥会多个场馆当中,并在昌平实验室等地设置临时检测站,为冬奥会提供全面气溶胶新冠病毒检测保障。

据了解,气溶胶是指空气中长时间悬浮的、直径一般在100微米以下的微小颗粒物组成的胶体分散系统。组分中可能包含病毒、细菌、真菌、花

粉等多种物质。当气溶胶颗粒小于100微米,传播距离1米以上可被直接吸入肺部,传染力强。

研究人员表示,目前国内在疫情防控的方法,例如境外人员隔离政策、冷链消杀等已经很有成效,但在环境传播,尤其是气溶胶方面受制于技术条件,依然存在着一定漏洞。为了解决气溶胶检测难题,我国科学家经过8个月的努力,顺利完成了科研攻关。研制出公共空间生物气溶胶新型冠状病毒监测系统,并已在北京冬奥测试赛中成功应用。

这套一体化设备由便携式气溶胶采集器和一体化高灵敏新冠病毒核酸检测仪两部分组成。前者负责采集,后者负责检测。与常规检测相比,灵敏度达到20拷贝/毫升,比常规方法灵

敏了10倍,45分钟之内就能出结果,实现自动化和全封闭式的新冠检测。

这相当于给空气进行了核酸检测,虽然比咽拭子等传统方式要困难得多,但这套自主研发的设备还是很好地完成了任务。研究人员透露,一方面,大容量旋风式的采集设备非常高效,可以把空气当中浓度很低的气溶胶进行检测;另一方面,检测设备中的智能芯片,可以把检验实验室步骤进行集成,快速完成整个核酸检测流程。

(市科协 供稿)

走近科学
- 市科协主办 -