

开空调 为什么要给窗户留一条缝

炎炎夏日,空调是必不可少的神器。但如何科学使用,才能在享受清凉的同时保障健康?这几件事必须要做!



什么是空调病

空调病并非医学术语,而是指长时间处于空调环境中出现的一系列不适症状的统称。常见症状包括头晕、乏力、嗜

睡、注意力不集中、鼻塞流涕、喉咙干痒、咳嗽、眼睛干涩、皮肤干燥,甚至可能诱发呼吸道感染或加重原有不适。

空调病为何发生

微生物污染:空调滤网、散热片和风道积聚的灰尘、尘螨、细菌、真菌等污染物,随冷风吹散到室内,被人体吸入。

空气干燥:空调制冷时,空气中的水蒸气在散热器上凝结排出,导致室内湿度大幅降低。干燥的空气会

使呼吸道黏膜变干、防御力下降,皮肤水分加速蒸发。

通风不良:多数家用空调和部分老旧中央空调无新风系统,仅循环室内空气。长时间密闭导致氧气含量下降、二氧化碳浓度升高,引发困倦、头晕、注意力不集中。

温度骤变:频繁出入温差过大的室内外环境,导致血管剧烈收缩或扩张,加重心脏负担,扰乱体温调节中枢,降低免疫力。

冷风直吹:冷风长时间直吹身体特定部位,可能导致局部血管收缩、肌肉紧张,引发不适或加重原有问题。

如何科学吹空调

定期深度清洁空调

积聚的灰尘和微生物不仅污染空气,还阻碍热交换,降低制冷效率,增加耗电。夏季启用前务必深度清洗。清洗重点:滤网、散热片。中央空调需定期清洗风道。即使已开始使用,及时清洗也很有益。

对抗干燥

在空调房内要比平时更注意多喝水,补充身体流失的水分。在房间或工位放置加湿器,也是缓解眼睛干涩、皮肤干燥、喉咙不适的有效方法。注意加湿器需定期清洁,避免滋生细菌。

保证通风换气

即使开着空调,也要定期开窗通风,例如每隔2-3小时开窗10-15分钟。如果条件允许,可以长时间给窗户留一条缝隙,实现持续微通风。虽然会略微增加空调能耗,但对健康至关重要。

健康吹空调记住这几点

严清洁:每月清洗滤网,每年深度清洁散热片。

勤通风:定时开窗或微开窗缝,更新室内空气。

避免直吹:出风口向上,善用睡眠模式、挡风板,备好薄外套护住关键部位。

多喝水:在空调房内主动增加水分摄入。

温湿适宜:建议空调温度26℃,避免过大温差,使用加湿器或放置水盆保持湿度。

强体魄:选择适宜时段进行适度锻炼,增强体质和对温度变化的适应能力。

(来源:中国新闻网 微信公众号 作者 张静)

工贸重点行业领域企业 高温汛期安全提示

当前我市已处于“七下八上”防汛关键期,部分地区强降雨、高温等极端天气频发,给工贸企业安全生产带来挑战。为切实做好高温、汛期安全风险防范工作,现对工贸重点行业领域企业发出如下安全提示:

粉尘涉爆企业

1.严格落实粉尘清理制度,及时清理除尘器灰斗等部位,防止粉尘在除尘系统内受潮板结。

2.金属粉尘存放场所保持干燥且通风良好,防止雨水浸入,避免粉尘爆炸事故发生。

有限空间作业企业

1.严格落实作业审批和全程监护,严格执行“先通风、再检测、后作业”程序。

2.配齐配全并正确使用劳动防护用品和应急救援装备,发现异常情况及时报告,严禁盲目施救。

涉外来人员活动工贸企业

1.制定并严格落实参观、学习等外来人员的入企审批制度,纳入企业

统一安全管理;强化入企前安全培训教育,告知安全风险、安全规定、紧急疏散路线等。

2.科学划定参观学习路线,远离高温熔融金属喷溅、煤气、有限空间等高风险活动区域,加强对相关区域的专项巡查检查,保证护栏、格栅板、盖板等安全设施牢固、完好。

3.参观过程中应有引导员全程陪同,要严控外来人员数量,确保正确佩戴和使用个体防护装备,强化全过程安全管控,严禁擅自变更路线或进入危险区域。

应急安全科普

安全举报电话:

13588606110、676110

永康市应急管理局

三伏天防暑指南

中暑急救四步法

移



转移到阴凉通风的地方休息

降

仰卧,解开衣扣、松开衣服,可用冰袋敷、湿毛巾擦颈部、腋窝等方法,尽快将患者体温降至39℃以下



补



补充水分,让患者小口多次喝淡盐水或运动饮料,避免一次性大量饮水。意识不清者不应喂服,避免误吸

送

病情重者立即送医,可呼叫120

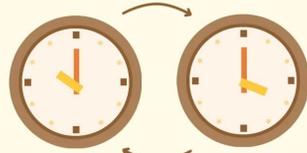


预防中暑有妙招

注意高温/暴雨天气预警



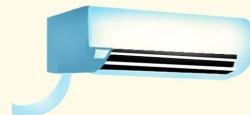
高温时段避免外出 (10:00—16:00)



外出防晒打伞



空调温度适宜 (26℃左右)



及时补水



多吃清热解暑蔬果



(来源:健康浙江 微信公众号《出门变熟人,快趁热收下这份三伏天防暑指南》)