

2014年1月27日 星期一
编辑:王欣 美编:朱金阁



雾霾天出行 莫忘戴口罩

春节期间如果遇到雾霾天怎么办?假期中到处弥漫着过节的喜庆气氛,市民消极地呆在家里也不现实,如何在不扫兴的同时注意好身体,你得用上这“防霾十二招”。

口罩是市民面对雾霾天首先想到的“武器”,虽然戴口罩也无法完全阻挡有害颗粒物的吸入,但是为呼吸道多设一层屏障,总比没有强。出门戴口罩很重要,但是也不能忽视对口罩的及时清洁和更换,这样才能防止病毒、细菌的滋生。

另外,头发吸附污染物的能力众所周知,出门前戴顶帽子,也能够有效地缓解雾霾天带来的危害;防霾第三招,穿得太零碎会增大和有害空气接触的面积,尽量穿长大衣既保暖又健康;第四招,雾霾天要尽量减少户外活动的时间,做到“短平快”,即短暂停留、平和呼吸、小步快走;第五招,“全副武装”在室外逗留后,皮肤接触有害颗粒物最多的地方就是脸和手了,所以进屋就要洗脸洗手;第六招,尽量用鼻呼吸,因为鼻腔里的鼻毛和粘液可以吸附空气中的有害颗粒物,而用嘴呼吸就直达扁桃体了;第七招,按时清理鼻腔;第八招,巧开窗,不要因为雾霾天就紧闭门窗;第九招,规律作息,早睡早起,增强抵抗力;第十招,多喝水,加快体内水分的更新,对身体有好处;第十一招,少抽烟;第十二招,多吃粗纤维食品。



每一位市民都盼望春节后能有好天气。 本报记者 王鸿哲 摄

春节天不冷 大年初一最高18℃

本报1月26日讯(记者 王欣) 离春节越来越近了,到处洋溢着浓浓的年味儿,不少市民也在准备着春节旅行或者走亲访友的短途游,天气情况成了市民们最关心的问题。记者从淄博市气象局了解到,春节前夕好天气将持续,主要以晴和多云为主,温度不断回升,到31日最高温将达到18℃。

最近几天淄博的气温一直在零度左右徘徊,让很多市民直呼这个冬天有点“不伦不类”,特别是到了中午,太阳晒着暖洋洋

的,都有种春天的感觉。“虽然最近风刮的有点大,但是丝毫没有冷的感觉。这种天穿着羽绒服走上几步都能出汗了,特别是到了中午感觉就跟入春了似的,很暖和。”市民刘先生说。

记者从市气象局了解到,春节前期不会有降雨、降雪过程,主要以晴天和多云天为主,而且气温也维持在一个比较稳定的范围,最低温徘徊在0℃左右,29日最低温预计会达到4℃,空气会很干燥。工作人员提醒广大市民,由于今年冬天雨雪天比往年要少一些,所以气候会比较干燥,广大市民还是应该注意通风保湿,平时要多喝水防止感冒病毒侵袭。另外,虽然气温比较高,但昼夜温差也比较大,对于免疫力比较弱的市民朋友,不应该忽视防寒保暖。

未来一周天气状况如下:27日白天到夜间:晴,北风2~3级,气温13~0℃;28日,晴转多云,南风2~3级转3~4级,气温8~1℃;29日,多云,南风3~4级,气温15~1℃;30日,晴,南风3~4级,气温12~1℃;31日,晴,南风3~4级,气温18~0℃。

冷暖交接,小心流感高发 易感人群每天可服用淡盐水

春节将至,有出游计划的市民要关注天气变化,注意身体健康。记者从淄博市第四人民医院了解到,冷暖交接时,也是流感的多发期,所以春节期间,一定要注意个人卫生,少到人群拥挤的地方。

本报记者 王欣 通讯员 徐永红

室内勤通风换气

由于近期的天气状况,感冒的人比较多,过节期间保证一个好的身体状况显得尤为重要。淄博市第四人民医院传染科主任副主任医师刘景春提醒广大市民,春节期间要注意个人卫生,室内勤通风换气,远离感冒病毒。

“如果出现打喷嚏、咳嗽等呼吸道感染症状时,要用纸巾、手帕掩盖口鼻,预防感染他人,若出现发热、咳嗽、咽痛、全身不适等症状时,在人比较密集的地方,应戴上口罩。如果病情加重应佩戴口罩及时到医院发热门诊就医。”刘景春说。

记者了解到,在春季期间若有市民打算外出旅游,应尽量避免在人员比较密集的地方停留过长时间,不要“凑热闹”。另外,对于年老体弱者、特别是患有基础病的居民,在呼吸道传染病高发时期,更应尽量减少去空气不流通和人群拥挤的场所。



在张店政务中心广场,一老人在放风筝。

本报记者 王鸿哲 摄

可多用红茶水漱口

春节就要到了,人们也可以有时间陪陪长辈和孩子。但对于儿童和老人来说,却也是流感的易感人群,需要提高警惕。

对于老人、儿童等易感人群来说,注意合理膳食能在一定程度上预防流感。记者在采访中了解到,易感人群要多食用红色食品,如胡萝卜、红辣椒、西红柿等,因为其中富含

的营养成分能清除氧自由基,增强巨噬细胞活力,对防治流感有良效。每天坚持用淡盐水或红茶漱口,对流感也有一定预防作用。

另外,室内每天除定时通风换气外,也可用食醋进行密闭熏蒸。例如墙壁、地板、用具可用0.5%漂白粉澄清液进行擦抹,以降低病毒活性。