

健康答疑

气溶胶传播概率有多大

牢记“三字经”，戴口罩是关键

■记者程雪 通讯员任少凡

近期，“气溶胶”这个词很热，那么气溶胶传播到底是个什么情况？怎么防止气溶胶传播？省疾控中心环健所专家为您释疑。

气溶胶由固体或液体小质点分散并悬浮在气体介质中形成的胶体分散体系，又称气体分散体系。液体气溶胶通常称为雾，固体气溶胶通常称为雾烟。省疾控中心环健所专家解读说，气溶胶就是飘在空气中，不容易掉下来的细微小颗粒，云、雾、烟都是气溶胶，雾

霾的核心也是气溶胶。

气溶胶普遍存在于生活环境，包括自然和人为环境。自然产生的气溶胶如雾、粉尘、烟等持续时间不长，且携带健康危害成分相对少。

人为环境中，那就复杂了，打喷嚏、抽烟、尾气排放、生产作业都可能产生气溶胶，甚至呼吸也会产生微量的气溶胶。根据来源不同，气溶胶上可能会有不同的危害成分附着，比如雾霾污染时，就能从中测出多类重金属和有机污染物。

北京大学环境科学与工程学院教授、生物气溶胶研究专家要茂

盛指出，“在附近没有近距离患者飞沫时，健康人感染的几率比发生交通事故的几率都低。”

在目前国内的绝大多数地区，正常外环境的气溶胶中带有新冠病毒的概率极低；确诊病人、疑似患者、密切接触人群都隔离着，病毒进入环境量极少；即便少量带有病毒的气溶胶释放进入环境，很快会被大大稀释，在稀释过程中，病毒活性也不断降低。

因此，在家和办公室，空间相

对密闭，气溶胶多来自于人（咳嗽、打喷嚏、说话等）和人的活动（做

饭、抽烟、上厕所等），浓度一般要高于室外。如果有疑似或确诊病人，务必单人间隔离，并尽快送医。

在外时，需要注意的是人群聚集区域，尤其是菜场、交通枢纽等公共场所，人为来源的气溶胶浓度往往较高，携带病毒的概率也会随之增高。

也许有很多人还是担心万一气溶胶会传播，该怎么阻断呢？专家提醒大家，依旧要牢记戴口罩、勤洗手、勤通风、不聚集、常消毒的“三字经”。

不论是飞沫传播还是气溶胶

传播，不论是开放环境还是密闭环境，口罩均可有效切断呼吸道传播。同时也要注意勤洗手，七步洗手法可有效去除手上的微生物，不把病毒带回家；勤通风，一般情况下，室内污染状况和气溶胶浓度都要高于室外，开窗通风更有利室内空气循环，改善室内空气质量；不聚集，人群密集活动会产生大量飞沫和气溶胶，大大增加感染风险；常消毒，要强调的是，居家空气消毒提倡通风，千万别往空中喷酒精来消毒，这也会产生气溶胶，且遇火会爆炸。

育儿大百科

切勿让宝宝误服消毒剂

■主持人许瑞英

这段时间以来，因病毒肆虐，大家都很自觉地出门戴口罩，回家消毒，家里可谓“装备”齐全，75%酒精、84消毒液、含氯消毒剂等等，但是在使用消毒剂之后存放不可大意，特别是有孩子的家庭，一定要告诫孩子：勿动、勿服用。

误服消毒剂，后果很严重

儿童常见误服的消毒液包括火碱、硫酸、过氧乙酸、84消毒液等等。这些消毒液多为酸（碱）性化学制剂，具有较强的侵蚀性，误服原液可致口、咽、食道黏膜损伤，误服大量可引起胃、肠穿孔，后期出现食道瘢痕，造成食道狭窄，还可能引起神经系统损害，所以家长一定要警惕。

家长要做好防范工作

不要将这些物品放在饮料瓶中，儿童常常对瓶瓶罐罐的东西充满好奇。在幼儿时期，许多孩子特别喜欢用嘴来“认识”事物，而饮料对于孩子的吸引力超强，因此在家千万不要用饮料瓶装消毒剂。

此外，要将消毒剂放在孩子不到的地方，不仅是消毒剂，还有家中的药品、农药、杀毒剂等物

品，一定要放到孩子触及不到的地方，特别是针对年龄小的宝宝。装消毒剂的分装瓶一定要做好标识，防止误服。

一旦发现孩子误服怎么做

首先，家长要保持镇静，不要责备孩子。一般而言，孩子是误饮消毒剂，既然是误饮，无论是酒精还是84消毒液，因为都有强烈的气味和特殊的味道，都不会饮用太多（毕竟孩子也能感知口感不好）。

了解误服剂量，及时催吐；稍大的孩子一般能够说清楚误饮了多少，对于幼儿，由于其表达能力有限，家长需要通过观察剩余剂量、孩子状况等来推断孩子误服的剂量，对于能够配合的孩子应立即给予催吐。

准备牛奶、误服产品的资料，及时到医院就诊；家长最好先准备牛奶，保护食道及胃黏膜，尽可能减少损伤；针对农药、药品等，家长尽量了解误服物品的名称、种类或者携带包装前往医院，以便医护人员第一时间了解误服物品的属性，对症救治。

除了消毒剂之外，家中的坚果类、坚硬尖锐的小物品，都需要时刻留意！疫情当前，宅在家中的儿童安全，一刻都不要放松！

健康资讯

省疾控推出《新冠肺炎防控企业返岗返工防护手册》

■记者程雪 通讯员任少凡

日前，浙江省疾控中心推出《新冠肺炎防控企业返岗返工防护手册》，全册分为四个部分——基本知识、员工防护须知、健康技能和用人单位防控措施。其中，基本知识部分介绍了什么是新型冠状病毒、新型冠状病毒肺炎的传染源、传播途径、哪些人群为易感人群、感染症状等。在员工防护须知部分，根据返程途中、上下班途中、工作期间、下班后等不同情景分别作出提醒，同时针对怀孕和哺乳期女职工如何做好个人防护，以及职工如何进行心理调适给出详细建议。在健康技能部分，介绍了如何正确佩戴口罩、正确洗手、咳嗽和喷嚏礼仪、如何测量体温以及如何科学就医等问题。最后，在用人单位防控措施部分，介绍了树立风险意识、加强组织管理和宣传教育、



摸底排查、体温监测、临时隔离点设置等方面内容。

健康警示

疫情当前 心悸患者要注意

■记者王艳 通讯员南培、陈晓

近期新冠肺炎疫情依然较为严峻，并已经出现多例以非呼吸道症状为首发的病例，心悸（即日常所说的心慌）亦被认为可以是首发症状之一。这让人开始担心，如在家发生心悸，该怎么办？是否需要马上就诊？

温州医科大学附属第一医院心内科副主任周浩主任医师介绍，心慌是常见症状之一，表现为自觉心脏跳动或不适感，首先要舒缓情绪，不必恐慌。

心悸时，建议静息坐位或卧位，进行慢节奏的呼吸来缓解心悸；

如有阵发性室上性心动过速

病史，还可以尝试改良的瓦氏（Valsalva）动作。半卧位或坐位，一只手轻轻握拳，嘴巴对着虎口处的洞口用力吹气15秒，然后立即仰卧，并抬高下肢45度至90度，维持45秒，可反复。

引起心慌心悸的病因很多，主要分为生理性因素和病理性因素。当剧烈运动、精神过度紧张、吸烟、咖啡、情绪激动时，就会感到心跳加快，搏动增强，这属于生理性表现。而病理性因素主要有：心脏疾病（心律失常、心肌病、心肌炎、冠心病、心力衰竭等）、心脏外疾病（甲状腺功能亢进、感染、贫血），另外还有女性更年期综合征、植物神经紊乱等等。患者可了解病因，进行自我排查。

一般来说，心律失常是心悸最常见的一个原因，如果病友既往一般情况良好，无相关基础疾病史，在家观察即可；如果之前有冠心病、心肌病等易导致恶性心律失常的基础疾病，症状不缓解，建议去医院复诊；如果心悸症状持续不缓解，伴随出现晕厥、呼吸困难、血压下降等情况，立即去医院。

那么在家观察期间，能做些什么呢？建议：1）发作时自测脉搏，记录脉搏次数及是否整齐；2）记录症状发作的持续时间、频率，诱因，发作开始和停止时的感觉及状态；3）发作时除心悸外的其他伴随症状。日后就诊，可作诊断参考。

健康提醒

老人防疫专属提醒

■通讯员秦丽

人在饭前便后、外出回家时、摘取口罩后都要洗手。洗手最好用流水清洗，配合肥皂或洗手液，不宜长期用消毒液。洗手方法也很重要，不是随便冲冲就可以，手指关节、皮肤皱褶处、指甲缝等部分都要面面俱到，擦干双手时可用一次性纸巾，不要共用毛巾。

老人由于皮脂腺功能退化，皮肤容易干燥，勤洗手势必会加重皮肤破裂，因此建议将护肤品放在洗手池边，洗完手及时涂抹。

消毒用品不能太刺激

老人呼吸道比较脆弱敏感，应选择刺激性小的消毒产品。优先使用浓度75%的酒精棉片擦拭，也可用稀释后的84消毒液等清洁家具、地面。但如果家中老人对氯过敏或者有呼吸道刺激症状，就不应使用。注意酒精易燃，若空气中的酒精浓度达到3%就容易引起火灾，所以最好用擦拭消毒的方式，而不是喷洒；酒精消毒前后应严格远离高温物体和明火。另外，网上流传的熏白酒、熏醋、熏艾灸等“偏方”达不到消毒效果，甚至可能引发呼吸道不适，不建议老人尝试。

通风注意多次数、短时间

定时开窗通风，提高室内空气质量，能减少可能存在的病毒量。但目前天气还比较寒冷，室内外温差大容易引起感冒。建议老人增加通风次数，减少通风时间，可选择在阳光充足的时候开窗通风，每次10分钟左右。通风时注意保暖，适当增加衣物。

洗手备好护手霜

洗手是必要的防疫措施，老

去菜市场谨记“三不要”

对于疫情期间必须出门买菜的老人，请记住“三不要”：不要去不正规、消毒措施不完善的市场；不要购买来源不明的禽类海鲜；不要在无保护的情况下接触活禽。不管吃肉类还是鸡蛋，都要先煮熟再食用。

健康常识

心肺保健 在家做做呼吸操

■记者王艳

新冠肺炎疫情牵动着全国人民的心，加上雾霾、吸烟和人口老龄化等因素，使得“肺部疾病”被越来越多人重视。如何既能“宅在家”，又能锻炼自己的心肺功能？浙江康复医疗中心（浙江中医药大学附属第三医院康复院区）的心肺康复中心刘文兵主任，擅长中西医结合整体康复治疗心脏、呼吸、神经及危重症疾病，他教给大家两组简单易行的呼吸康复方式：腹式呼吸和缩唇呼吸。

记者王艳 文

通讯员吴玲玲/摄

能。它能改善脾胃功能，有利于舒肝利胆，促进胆汁分泌。腹式呼吸可以通过降腹压而降血压，对高血压病人很有好处。

还可以安神益智，有效消除腹部多余的脂肪，也是爱美女性的首选练习方法。

练习方法
吸气：采取仰卧或舒适的坐姿，可以把一只手放在腹部肚脐处，放松全身，先自然呼吸，然后深吸气，最大限度地向外扩张你的腹部，使腹部鼓起，胸部保持不动。

呼气：使腹部自然凹陷，向内朝脊柱方向收，胸部保持不动。最大限度地向内收缩腹部，把所有废气从肺部呼出去，这样做到，横膈膜自然而然地升起。

循环往复，保持每一次呼吸的节奏一致，细心体会腹部的一起一落。

缩唇呼吸缓解缺氧
缩唇呼吸可增加呼气时的阻力，这种阻力可向内传至支气管，使支气管内保持定的压力，防止支气管及小支气管被增高时的肺内压过早压瘪，促进肺泡内气体排出，减少肺内残气量，从而可以吸入更多的新鲜空气，缓解缺氧症状。

练习方法
经鼻腔吸气，吸气时嘴巴合上，呼气时将嘴缩紧，如吹口哨样，在4-6秒内将气体缓慢呼出，吸气时间与呼气时间比为1:2。

腹式呼吸要常做

正常的腹式呼吸一次约10~15秒，能吸入约500毫升空气。腹式呼吸以膈肌运动为主，腹式呼吸时，横膈肌会下降，腹压增加，感觉好像是空气直接进入腹部。

腹式呼吸能够增加膈肌的活动范围，而膈肌的运动直接影响肺的通气量。研究证明：膈肌每下降1厘米，肺通气量可增加250~300毫升。坚持腹式呼吸半年，可使膈肌活动范围增加4厘米。这对于肺功能的改善大有好处，是老年性肺气肿及其他肺通气障碍的重要康复手段之一。

同时注意用鼻吸气用口呼气。一呼一吸掌握在11秒钟左右。即深吸气（鼓起肚子）3~5秒，屏息1秒，然后慢呼气（回缩肚子）3~5秒，屏息1秒。每次5~15分钟。做30分钟最好。

身体好的人，屏息时间可延长，呼吸节奏尽量放慢加深。身体差的人，可以不屏息，但气要吸足。每天练习1~2次，坐式、卧式、走式、跑式皆可，练到微热微汗即可。腹部也要相应收缩与胀大到极点，如果每口气直达下丹田则更好。

身体好的人，屏息时间可

“小巷总理”冲在守护居民第一线

——一位志愿者眼中的基层抗疫感人瞬间

■通讯员李贤艳

自2020年1月31日起，我作为一名志愿者参与到杭州转塘第五片区——珊瑚沙社区的疫情防控工作中，亲眼见证了该社区在本次新冠肺炎阻击战中的一幕幕感人瞬间。

珊瑚沙社区总面积约为3.3平方公里，辖区包括11个卡口、多个小区，管理难度较大。从大年三十开始，社区书记任越庆、主任华成栋带领着16名社区工作人员积极投入到防疫工作中，没有休息过一天。

非常时期，我们不上谁上

2月10日晚，据报告，该辖区

的云荷廷溪轩小区发现了一户密切接触家庭。任越庆获悉该情况后，第一时间带着社区工作人员上门，他详细地向该家庭了解情况，并将男女主人按照不同的情况作了妥善处理。每个人都清楚地知晓新冠肺炎的高度传染性，但在整个过程中，任书记不顾危险，冲锋在前，起到了一名基层社区党委书记的榜样带头作用。任书记考虑问题特别细致，云荷廷有一户确诊治愈病人，阶段性要去医院复诊，他就该情况和班子成员几经讨论，制定预案，最终决定派一辆车专门跟着该治愈人员前去复诊，掌握其行踪，并适时给予帮助。

地处珊瑚沙社区的龙湖冠寓

小区，共有580户公寓，其中已经出租的有408户，可在非常时期仅有2名保安值岗，排查、管理力量明显不够。珊瑚沙社区知晓该情况后，经讨论决定，社区主任立马带着5名珊瑚沙家园的社工、志愿者前往助力，入驻监控室，测体温、做登记，排查居家隔离户等等，不拿一分工资，坚决履行责任。

阻隔疫情不能阻隔人心

面对疫情，珊瑚沙社区早早制订了强有力的管控措施，但又不缺乏温暖人心的关怀行动。社区给全体居民发送了温馨提示短信，坚定大家战胜疫情的信心，并对长期奋战在抗疫一线或已经被

隔离无法回家的居民表示慰问。春季是精神类疾病高发的季节，小区内有个别精神病患者不听劝阻到处瞎逛，社工们不断巡查劝导，并给他们分发了口罩，反复提醒他们别忘记戴上口罩。在巡查过程中，我们还发现，民兵组织也是一股不容小觑的防疫力量，在小区里，时常能看到他们巡逻的身影。

我也来为社区出点力

黄亮从外地来杭，在居家隔离的14天里，亲眼见证了区、镇、社区各级工作人员的不懈努力，每日都有人电话慰问、上门送菜、倒垃圾等，内心无比感动。在解除隔离的第一时间里，他主动化身为志愿

者，为坚守岗位、持续奋战在疫情防控第一线的社区工作人员理发。其实，像黄亮这样的人绝非个例，疫情当前，不少人也想着为防疫工作出点儿力。在近半月的疫情防控工作中，很多社区工作人员坚守岗位，吃饭成了问题。这时，不少社工的家属就成了炊事员，轮流为他们送饭，成为了他们的坚实后盾。

这些仅仅是我所见所闻的感人瞬间，我们可以深深感受到珊瑚沙社区作为千千万万个基层社区的一个缩影，全民抗疫，不乏温暖。俗话说，细节决定成败。我们有理由相信，正是这些细节，终将迎来疫情防控工作的全面胜利！

正常的腹式呼吸一次约10~15秒，能吸入约500毫升空气。腹式呼吸以膈肌运动为主，腹式呼吸时，横膈肌会下降，腹压增加，感觉好像是空气直接进入腹部。

腹式呼吸能够增加膈肌的活动范围，而膈肌的运动直接影响肺的通气量。研究证明：膈肌每下降1厘米，肺通气量可增加250~300毫升。坚持腹式呼吸半年，可使膈肌活动范围增加4厘米。这对于肺功能的改善大有好处，是老年性肺气肿及其他肺通气障碍的重要康复手段之一。

扩大肺活量，改善心肺功能。能使胸廓得到最大限度的扩张，使肺下部的肺泡得以伸缩，让更多的氧气进入肺部，改善心肺功能。

减少肺部感染，尤其是降低患肺炎的可能。

可以改善腹部脏器的功