

秋季流感来袭! 这份防护全攻略请收好



随着秋天的到来,气温逐渐下降,流感病毒也开始活跃起来。流感的高发季,正确认识流感,加强对流感的防范,至关重要。

流感是怎么回事?

流感,即流行性感冒,是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。可以分为甲、乙、丙、丁四种类型,临床上人最常见的是甲型和乙型流感。

流感病毒主要通过飞沫传播,也可以通过接触被病毒污染的物品传播。临床表现包括发热、咳嗽、咽痛、肌肉酸痛、头痛、乏力等,严重者可引起肺炎、心肌炎等并发症。

流感与普通感冒有何区别?

普通感冒并非由单一病原体引起,其致病病原包括鼻病毒、冠状病毒、副流感病毒、呼吸道合胞病毒、柯萨奇病毒等多种类型。流感与普通感冒在临床表现和病程上存在明显差异,具体区别如下:

1. 发热表现不同:流感患者常伴随高烧,体温多较高;普通感冒患者则多为低热,甚至无明显发热症状。

2. 症状侧重点不同:流感的全身症状更

为突出,患者会明显感到浑身酸痛、乏力;普通感冒则以呼吸道局部症状为主,如鼻塞、流涕、咳嗽、咽痛等。

3. 病程长短不同:流感的病程相对较长,一般需要一周甚至更长时间才能恢复;普通感冒的病程较短,通常5-7天即可自行好转。

秋季为什么容易得流感?

1. 气温变化大:秋季气温忽高忽低,人体免疫力下降,容易感染病毒。

2. 空气干燥:秋季空气湿度较低,呼吸道黏膜干燥,防御功能减弱。

3. 人群聚集:秋季开学、复工等人群聚集活动增多,病毒传播的机会也随之增加。

流感普遍易感,不管男女老少都容易反复中招。相比健康成人来说,儿童、老年人、孕妇感染流感后更容易发展成重症,因此是需要关注的“高危人群”。

如何预防流感?

1. 接种疫苗

流感疫苗是预防流感最有效的手段。建议每年在流感季节来临前(通常是9月到10

月)接种流感疫苗。流感疫苗可以显著降低感染流感的风险,并减少并发症的发生。

需要接种流感疫苗人群:

≥6月龄且无接种禁忌的人都应接种流感疫苗。尤其是医务人员,包括临床救治人员、公共卫生人员、卫生检疫人员等;≥60岁的老年人;罹患一种或多种慢性病人群;养老机构、长期护理机构、福利院等人群聚集场所脆弱人群及员工;孕妇;6-59月龄儿童;6月龄以下婴儿的家庭成员和看护人员;托幼机构、中小学校、监管场所等重点场所人群。

2. 保持良好的卫生习惯

勤洗手,尤其是在接触公共物品后、饭前便后。

使用肥皂和流动水洗手,或者使用含有酒精的手消毒剂。

咳嗽、打喷嚏时用纸巾遮住口鼻,避免飞沫传播。

在人群密集的场合佩戴口罩来防治病毒通过飞沫传播。

3. 保持良好的生活习惯

保持充足的睡眠,增强免疫力。

均衡饮食,多吃富含维生素C、维生素E的食物,如新鲜水果和蔬菜。

适量运动,增强体质。

避免熬夜和过度劳累。

4. 避免人群聚集

尽量避免去人群密集的场所,如商场、电影院等。

如果必须去人群密集的场所,建议佩戴口罩,减少病毒传播的风险。

5. 保持室内空气流通

定时开窗通风,保持室内空气流通。

使用加湿器增加室内湿度,减少呼吸道黏膜干燥。

呼吸科邓秀娟主任医师提醒:流感虽常见,但做好科学防范就能有效降低感染风险。若出现高热不退、全身酸痛明显等疑似流感的症状,建议及时就医、规范治疗,避免病情加重或传染给他人。

来源:科普中国

这件物品,为何刚买一个月就在兜里炸了?

近日,湖北武汉高中生小韩(化名)散步时,突然发现校服口袋里冒出一股黑烟,原来是口袋里的充电宝自燃了!小韩的校服被烧出一个大洞,鞋子也严重损毁,在保安的帮助下火才被扑灭,所幸小韩并未受伤。小韩表示,这款充电宝是花费165元在网上购买的,刚用一个月,“当时只是带在身上,并没有在充电。”

近年来,充电宝自燃、爆炸等安全事故时有发生。需要提醒的是,充电宝不用时也能起火。

充电宝在什么状况下易自燃、爆炸?

劣质产品

充电宝主要由电芯、电路板和外壳三部分组成。其中,电芯的主要材质是锂离子电池或锂聚合物电池。不合格的电芯和电路板都易引发充电宝自燃、爆炸。

不合格的电芯在充电或受到外部挤压时,内部的隔膜会发生微短路。这时即使电芯外观完整,在使用过程中仍有自燃、爆炸风险。

根据国家规定,正规上市的充电宝必须取得3C强制认证,并且标注在产品上。公众可登录中国质量认证中心的官网查询。

过度充电

充电宝充满电一般需要几小时甚至更长时间。

如忘记充电器持续充电,充电宝电池会处于过度充电的状态,易发生电路故障,进而爆炸。

无法散热

充电时置于被子、盒子里等不利于散热的环境,或将充电宝放在高温区域,都有可能引发充电宝的自燃、爆炸。

日常应将充电宝存放在温度适中、干燥的地方,防止暴晒,其最佳使用温度是0-40℃。

受到挤压

摔、碰、挤压等暴力动作可能会造成充电宝内部零件错位、电芯泄漏等,从而引发充电宝爆炸。

超期使用

在充电宝的一侧,通常有可循环使用标识,中间的数字代表充电宝内电池的可循环使用年限。充电宝作为消耗品,在频繁使用中超过可循环使用年限的话,其内部电池可能会出现异常,将有自燃、爆炸风险。

日常生活中如何规范使用充电宝?

平时携带充电宝要注意避免重压或强烈震动,以防出现短路或爆炸等情况;

不使用时,应把充电宝放置于通风处,避免在暴晒或潮湿的环境存放;

给充电宝充电应尽量使用原装插头,或购买与充电宝参数一致的充电插头;

不要长时间给充电宝充电;

使用过程中,如发现充电宝有过热、异响、变形等异常情况,应立即停止使用。

如遇充电宝起火,应用水灭火。充电宝的电芯通常由几块锂电池拼接组成,即便一块电池的火焰熄灭,残余的高温也可能引燃旁边的锂电池。

消防员实验显示,干粉灭火器的渗透性和降温效果比较差,在应对充电宝着火时效果并不理想,而水能够渗透到充电宝内部,有效灭火并起到降温作用。

特别提醒:选购充电宝请认准3C标识;日常充电和使用,应注意规范操作;如发现充电宝鼓包、过热、冒烟,应立即停止使用;一旦自燃,用水灭火。

来源:国家应急广播

女子误踩氢氟酸不幸身亡,警惕日用品中隐藏的“化骨水”!

近期,杭州一位52岁女性在空地散步时,误踩到废弃氢氟酸,送医后经抢救无效不幸身亡。公安机关已介入调查,生态环境部门已完成现场无害化处置。

一个寻常的散步,一次不经意的踩踏,竟造成52岁的涂女士与家人永别。氢氟酸,被称为“化骨水”的工业剧毒物,普通人该如何防范这类致命风险?

致命接触:

从“误踩”到“心脏骤停”

据家属描述,涂女士在散步时突然感觉脚底刺痛,低头发现鞋底沾有透明液体,当场无法站立。送医后确诊为氢氟酸中毒,下午3点出现心脏衰竭,当晚心肺功能全面崩溃。

这一过程与氢氟酸的致病特性高度吻合:

皮肤侵蚀:液态氢氟酸会迅速穿透皮肤角质层,直接腐蚀肌肉和骨骼。初期仅表现为潮红、苍白,但氟离子会持续渗透,24小时内可能引发深层组织坏死。

全身中毒:氟离子与血液中的钙、镁离子结合,导致低血钙症,引发手足抽搐、心律失常,最终可能因心脏骤停死亡。

氢氟酸:

比硫酸更危险的“弱酸”

氢氟酸是一种无色、透明,有刺激性气味的液体,具有较强的腐蚀性,能够与很多金属发生化学反应产生氢气,存在燃爆风险。氟化氢是无色、不可燃气体,具有很强的刺激性气味,可溶于水生成氢氟酸,根据GBZ230—2010《职业性接触毒物危害程度分级》的划分,氟化氢属于高度危害物质。

尽管氢氟酸在化学分类上属于“弱酸”,但其危险性远超硫酸、盐酸等强酸。氢氟酸的腐蚀范围更广,能溶解金属、玻璃和含硅物质,甚至能侵蚀人体最坚硬的骨骼。在美剧《绝命毒师》中,操作人员老白曾把氢氟酸作为化尸水并说道:“氢氟酸溶不穿塑料,但能吃掉金属、石头、玻璃和陶瓷。”

2002年,浙江温岭一村民被一清洁公司清洗外墙的浓度为20%的氢氟酸溶液淋中头部,当时微痛,5小时后双脚红肿、皮肤起泡,9小时后开始剧痛,10小时后死亡。温岭医院死亡诊断为“酸烧伤、呼吸心跳骤停”。温岭公安局法医检验结果为“氢氟酸中毒死亡”,尸检显示颅骨被腐蚀出孔洞。

生死时速:

被氢氟酸灼伤后的紧急处理

皮肤接触:立即脱去污染的衣着,用大量流动清水冲洗至少15分钟并就医。

眼睛接触:立即提起眼睑,用大量流动清水或生理盐水彻底冲洗至少15分钟并就医。

不慎吸入:迅速脱离现场至空气新鲜处。保持呼吸道通畅,呼吸困难时可输氧,不可进行人工呼吸,并迅速就医。

不慎食入:用水漱口,可饮牛奶或蛋清,迅速就医。

注意!即使伤口看似轻微,也必须立即

送医。氢氟酸中毒可能延迟发作,需专业监测血钙水平和器官功能。

血的教训:

警惕日用品中隐藏的“化骨水”

从化工厂事故到公共区域意外,氢氟酸每年导致数百人伤亡。涂女士的离世再次敲响警钟,氢氟酸可能是潜藏在你我身边的“隐形杀手”。

日常生活中,我们要提高化学安全意识,雨后尽量避免踩水坑;发现地面有不明液体痕迹,绕道走;如果鞋底沾了不明物质,及时清洗。

还必须着重提醒的是,氢氟酸听起来陌生,但其实不少人家中常用的清洁剂可能就含有这种成分,比如玻璃清洗剂、瓷砖清洁剂、不锈钢蚀刻液、网购的“三无”清洁剂等。大家在选购清洁剂时要擦亮双眼:

①查看成分表,避免购买含“氢氟酸(HF)”“氟化氢”等成分的产品。若产品宣称“可去除顽固污渍、金属氧化物”,需高度警惕。

②选择正规品牌,优先购买知名品牌的中性或弱碱性清洁剂,这类产品通常不含氢氟酸。

③警惕低价诱惑,过于便宜的清洁剂可能使用劣质原料,甚至违规添加氢氟酸。

我们无法预知危险何时降临,但可以通过科学认知和预防措施,尽量将风险降到最低。

来源:科普中国