

疫情叠加高温 六招做好夏季防疫

6月份，全国各地迎来高温天气。而全球疫情依旧没有停下的意思，北京疫情又开始复燃，高温叠加疫情，如何防疫成了新的难题。

6月12日，复旦大学附属华山医院感染科主任、上海市新冠肺炎临床救治专家组组长张文宏发文表示，很长一段时间，中国会持续处于“接近零（本土）病例”的状态，而并非“无病例”，每个人都应该保持生活中的防疫好习惯。目前疫情叠加高温，做好防疫来看这里。

防疫防中暑带好这些药物

最近，北京持续高温，一张医生脱下防护服后周身湿透的照片迅速走红网络，连日高温让身着密闭防护服的医务人员和社区工作者更加辛苦。

《柳叶刀 2030 倒计时》报告指出，全球所有地区的人群对极端高温都异常脆弱。高温、高湿、强辐射天气可使人的体温调节、水盐代谢、循环系统、神经系统、泌尿系统等出现一系列生理功能改变，一旦机体无法适应，就会造成体温异常升高，导致中暑，防疫防中暑请带好这些药物。

藿香正气液（水、丸、胶囊）：这四种剂型的作用及药理基本相同。主要有祛暑解毒、化湿和中之功效。临床凡有外感风寒、内伤湿滞表现为感冒、呕吐、泄泻的患者，均可使用。

十滴水：有祛暑散寒、健胃之功效。主要用于中暑引起的头痛、头晕、恶心、呕吐、胃肠不适等。长途旅行、高温环境下工作者，可用此药预防中暑。

人丹：具有清热解暑、避秽止呕之功效，是夏日常用防暑成药，主要用于因高温引起的中暑头痛、急性胃肠炎（呕吐腹痛腹泻）、夏季感冒与水土不服等。

暑症片：具有祛暑解毒、化痰开窍、调和胃肠之功效，多用于中暑昏迷者的急救，苏醒后即可停药。孕妇忌用。另外，夏桑菊颗粒、下火王颗粒、抗病毒颗粒以及用菊花、金银花等沸水冲泡代茶饮，对防治夏日感冒、中暑等，均有良好作用。

非必要不要扎堆 保持社交活动距离

北京市疾控中心副主任庞星火提示，在疫情期间，大家应提高防范意识，自觉遵守疫情防控各项要求，非必要不聚餐、不聚会、不聚集，严防人员扎堆，开展相关活动时尽量保持1米以上社交距离。服从单位、社区（村）、公共场所查证、验码、登记、测温等防控措施管理。

到人多密集场所，或在交谈、候车、等电梯、排队时注意与他人保持至少1米以上社交距离。尽量采用电子支付、扫码等非接触方式付款，近距离接触请随时佩戴口罩。客流较多时，有序排队等候，避免人员拥挤。

用空调注意开窗通风 每周清洗消毒

天气越来越炎热，空调应该怎么开呢？北京市疾控中心副主任刘晓峰表示，正确使用空调，不会造成室内空气交叉污染。使用空调时要注意开窗通风。

日常生活中最常见的空调是分体空调，也就是一室一厅。刘晓峰说，这种空调使用时，

空气通过空调器在单独的室内自行循环，不存在各居室的交叉污染，所以非常安全。使用分体空调时，要注意开窗通风；如果关闭窗户，最好打开室内的排风扇，保证室内空气流通；此外要定期对分体空调进行清洗。有些家庭或办公场所使用一种多联机的空调系统，室外机通过冷媒管路同时拖带多台室内机，内机之间不存在空气交换，因此也不会造成各个房间空气交叉污染。使用这种空调，要保持开窗通风，定期对空调进行清洗、清洁。

对于商场、写字楼、医院以及大型宾馆使用的中央空调，刘晓峰说，这种风机盘管加新风系统的中央空调，使用时最核心的一点就是保持全新风运行，并且要关闭回风系统。有些空调自带空气净化消毒装置，这种空调系统一定要严格的按照产品使用说明来进行操作。

中国疾控中心环境所研究员张流波在国务院联防联控机制举行新闻发布会上也表示，每周对出风口、回风口的滤器等部位进行清洗，这很关键。如果在供风的范围内发现有新冠肺炎的病人或疑似病人，应该及时关闭中央空调，进行消毒，再评估合格以后再使用。

坚持科学佩戴口罩 严防病毒侵袭

养成随身携带口罩的好习惯，夏季高温炎热天气，下列情形还必须佩戴口罩，比如医疗机构、口岸检疫和出入境、隔离场所等职业暴露人员；到医院就诊、探视陪护人员；患有发热、咳嗽等症状人员；以及前往人群拥挤、通风不良的室内公共场所；乘坐地铁等公共交通工具和厢式电梯时。户外可不戴口罩，但要保持安全的社交距离；室内场所（包括会议室）可不戴口罩，但要保持社交距离，做好消毒和通风。

保持良好个人卫生习惯 别让病毒入侵

要勤洗手，尤其是就餐及入厕前后、离开医院、外出归来，接触可能被污染的物品后，要及时用香皂、肥皂或洗手液和流动水洗手，或用手消毒剂消毒。清洁双手前不要用手触碰口、眼、鼻。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰，口鼻分泌物用纸巾包好后弃置于垃圾箱内。

坚持安全出行 别给病毒可乘之机

有发热或呼吸道症状，特别是近期与发热、呼吸道传染病患者有过密切接触人员，尽量不搭乘公共交通，如需乘出租车或网约车出行应佩戴口罩，注意手卫生。如等候的车辆拥挤，应改乘下一辆车。尽量选择刷卡、扫码等非接触方式充值、购票。遵守公交、地铁等部门防疫规定，如戴口罩、测体温等。