



响水县人民医院

德技双馨 严谨求实  
团结拼搏 争创一流

服务热线  
86882847



中国银行

BANK OF CHINA

选择中国银行 实现心中理想

服务热线: 86885952



中国农业银行

AGRICULTURAL BANK OF CHINA

耕耘美丽中国

服务热线  
86882063 86884703



响水农村商业银行

XIANGSHUI RURAL COMMERCIAL BANK

您身边的银行

服务热线  
86886801



# 常通风

## 常态化防控

保护自己 保护他人

针对当前疫情防控形势,国务院联防联控机制综合组公布了《新型冠状病毒肺炎防控方案(第九版)》,对防控措施进行了调整,对《公民防疫基本行为准则》也做了相应的修订。最新版行为准则共有12条,包括勤洗手、科学戴口罩、注意咳嗽礼仪、少聚集、文明用餐、遵守1米线、常通风、做好清洁消毒、保持厕所卫生、养成健康生活方式、核酸检测、疫苗接种等方面,倡导公众将防疫基本行为准则作为一种社会文明风尚和健康生活方式,持久地坚持下去、推广开来。

今天一起来了解公民防疫基本行为准则之七:常通风。经常开窗通风可保持室内空气新鲜流通,有利于身体健康。

提倡勤开窗通风,每日开窗通风2~3次,每次20~30分钟。温度适宜时,可使窗户常开。

室内环境密闭,容易造成病菌滋生繁殖,增加人体感染疾病的风险。定时开窗通风可有效改善室内空气质量,减少室内致病微生物和其他污染物的含量,降低室内二氧化碳和有害气体的浓度。此外,阳光中的紫外线还有杀菌作用。

条件允许情况下,每天早、中、晚均应开窗通风,每次通风时间不少于15分钟。

早上8:00-11:00和下午1:00-4:00污染物浓度较低,是最佳通风时间段。

### ★早起通风

早晨起床时,室内积累了大量的二氧化碳,降低了氧含量,这时要打开窗户通风,让新鲜空气进入房间。

### ★做饭通风

做饭炒菜时不仅要打开抽油烟机,还要开窗通风,让空气产生对流。用餐结束后,请继续开窗10分钟,将厨房里的油烟完全排放出去。

### ★打扫室内卫生时

打扫房间时,大量细菌、尘螨、皮屑会漂浮在室内空气中。此时应戴上口罩,开窗通风,以免吸入污染物。

### ★睡前通风

晚上睡觉前开窗通风15分钟,增加室内含氧量,有助于睡眠。

每天开窗通风2-3次,每次开窗通风的时间为20-30分钟。

通风方式以形成对流为佳,比如说可以打开家中相距较远的窗户和门,让流动的空气穿过整个房间。

天冷开窗通风时,注意室内外温差,避免受凉引起感冒。

### ★雾霾天

在雾霾和沙尘天气,室外大气污染较重时,应关闭门窗。

### ★下雨天

下雨时,不利于污染物的稀释和扩散,大气中的污染物会形成湿沉降,加重空气污染。应等雨过天晴、空气清新,再开窗通风。

### ★大风天

大风可造成扬尘,且易使空气中污染物扩散,风力5级以上时应关上窗户,等风力较小时,将窗户开一条缝即可。

### ★家里买了空气净化器,不用经常开窗吧?

市面上的空气净化器多采用过滤式除尘方式,并不具备消毒作用,因此开窗通风才是更好的选择。除非遇到雾霾天,空气质量达到重度或严重污染,此时不建议开窗,在室内打开空气净化器是有一定帮助的。

### ★家里使用空调,可以代替开窗通风吗?

家里使用空调时,无法代替开窗通风。如果家中使用的是分体式空调,空气通过空调器后在室内自行循环,要注意开窗通风,及时清洗回风口的过滤网。