

2012年公卫执业助理医师：防控空调病有八招 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/656/2021_2022_2012_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_656426.htm 防控空调病的高招：定期开窗通风换气、定时清洗空调器、不坐在空调排气孔附近、定时到户外活动、合理调节室内温度。招数1：定期开窗通风换气最好每天在早晨上班前进行通风换气，以有效降低通过空调器通风管道进入室内的各种有害物质的浓度。同时，能为室内注入新鲜空气，使室内保持一定的新风量。在新装修和放置新家具的房间更要注意。招数2：定时清洗空调器除了在每年重新使用前进行清洗、消毒外，每个月还要清洗、消毒一次。主要清洗部位是空调器的过滤网。清洗消毒后，应开窗半小时左右，并待使用空调器的通风功能运行至残存消毒剂完全挥发后再投入正常使用。经常使用吸尘器对室内进行风机除尘也有一定的清洁室内空气的效果。有条件者可以请专业清洗人员对空调进行清洗、消毒，进行空调维护和保养（特别是注意保持空调器出水管道的通畅，能避免空调器内积水，滋生细菌）。招数3：配用空气净化器和加湿器在空调房间里，配置具有空气杀菌消毒功能的净化器和空气加湿器，不仅能提高室内空气的洁净度和湿度，还能减少通过空调管道进入室内空气中的有害物质。招数4：严禁吸烟、使用香水在室内吸烟会严重破坏室内空气质量，而使用空气清新剂及香水非但不能净化室内空气，反而能加重室内空气污染。对于复印机等易造成污染的办公设备应采取封闭使用和安装通风净化装置等措施。招数5：不坐在空调排气孔附近工作人员和过路者都要注意不要坐在中央空调的排气孔附

近，特别是不要使座位正对着通风口，因为这些地方都是不洁空气的必经之路。招数6：合理调节室内温度 研究证实，室内外温差一般以 8 为宜。盛夏季节将室内温度调节在25左右时，人的工作效率最高。如果室内温度过低，不仅会造成能源的浪费，也不利于人体（尤其是妇女）健康。招数7：定时到户外活动 长时间在空调房工作和生活的人应定时到户外活动，接触阳光，呼吸新鲜空气，多做运动，多喝开水，下班后最好洗个热水澡。招数8：随身携带披肩 妇女最好随身携带一个披肩，在进入大型商场、超市或乘坐地铁等空调环境时使用，以防止室内外温差过大对健康造成伤害。

相关推荐：[#0000ff>2012年公卫执业助理医师：抑郁成办公室最大心理隐患](#) [#0000ff>2012年公卫执业助理医师：“潮女”警惕六大健康误区](#) [#0000ff> #0000ff>2012年公卫助理医师：秋季女性养生排毒的六种食物](#) 特别推荐：[#0000ff>2011年执业医师考试真题及答案（网友版）](#) 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com