



同一公司 33 人集体发热，问题出在空调上

# 空调不洗易致病，专业清洗师视频支招

文：今日女报 / 凤网记者 史超 视频、图：今日女报 / 凤网记者 李超

## 空调久不洗，当心染病毒

“每年到夏季，都会有不少孩子因为吹空调引发疾病。”湖南中医药大学第一附属医院儿科副主任谢静介绍，其实在医学上并没有“空调病”这个词，关于空调为什么会引起生病，她认为，有多方面原因：

### 01

空调房内密闭性强，空气流动性差，门窗紧闭导致阳光照射不足，微生物更容易大量滋生；

### 02

空调房内空气干燥，待久了人体呼吸道粘膜会变得干燥，使局部免疫力下降，病毒、细菌等微生物就会乘虚而入，引发感冒、咳嗽；

### 03

空调长时间未清洗，隐藏在空调内部的细菌和病毒随空调风吹出来，从而引发疾病；

### 04

室内外温差大，也容易导致生病，大汗淋漓的情况下进入空调房时，外邪易从皮毛入侵。

谢静表示，不同的人群因空调引发的疾病症状各不一样——有的人会出现呼吸道症状，比如鼻塞、打喷嚏、流鼻涕、咳嗽等；有的人会出现身体发热怕冷、乏力、眼睛、皮肤干涩瘙痒等症状，如果长时间留在空调房内，易出现头晕脑胀、记忆力下降，大脑长时间处于疲劳状态；如果一直对着空调的出风口，还有可能引起面瘫、关节痛、腰椎疾病等。

“在空调房里，宝宝最容易发生的就是‘汗被闭住’，夏天宝宝不出汗，就可能出现发热等症状，家长最好让孩子补充足够的水分，从而帮助宝宝出汗。”

## 做好六件事 远离“空调病”

“经常有家长问，有没有什么药物或者食物可帮助预防‘空调病’，其实‘空调病’主要是由空调房的不良环境导致的。所以，不要依赖空调，改善空调房的环境才是最重要的。”谢静介绍，可以从以下几个方面来预防：

### 1 定期清洗空调。

隐藏在过滤网背后的空调散热片，是冷热空气交换的必经之地，不及时清洗，空气中的灰尘、污垢不断累积，再加上空调冷凝水造成的湿热环境，容易导致病菌繁殖。

### 2 注意室内换气。

经常开窗换气，确保室内外空气对流。空调运行时，通常开机1~3小时后关机，然后打开窗户将室内空气排出。另外，夜间睡眠时，也可将空调开到换气的功能。

### 3 控制好室温，避免直吹。

一般将室内外温差控制在6~8℃为佳，因此，室温最好控制在26~28℃；风速不宜过强，不要站在送风口下。除了要避免风直吹外，最重要的是，送风口也常常滋生细菌，如面对送风口进食，就如同直接把空调里的病菌吹到孩子嘴里。

### 4 避免直接暴露在空调环境下。

有些宝宝很容易生病，但是不吹空调又太热，父母可以将客厅的空调打开，而孩子睡在卧室里，这样舒适也放心。

### 5 注意补水。

有的家长会采用开加湿器的办法来改善空调房内空气干燥的情况，但是，加湿器长期使用，也有可能藏污纳垢。所以，建议多给宝宝吃水果蔬菜，多喝开水，借此对抗空调房中空气干燥的情况。

### 6 适当的户外锻炼。

要想孩子身体健康，一定要有适当的户外锻炼。在早晚温度不高时适当进行户外运动，如果在室外出汗较多时，应先把汗液擦干再开空调，并换上干爽的衣服。

## 家电清洗师视频教学 如何简单清洗空调

“简单的滤网和外机清洁，自己在家也能做。建议每两个月清洗一次。”凤网e家合作商——湖南靓丽洁服务有限公司家电清洗/维修师傅万永刚介绍，清洗过滤网及空调外壳主要有以下几个步骤：

#### 第一步

试机，查看空调是否运行正常，检查完毕后再将空调关闭，拔掉插头。

#### 第二步

把空调的外壳拆开并且把里面的过滤网给取下来。

#### 第三步

接着水里兑一些清洗剂、小苏打，并将过滤网浸泡在水中，大概浸泡10~15分钟，就可以用软毛刷轻轻刷洗过滤网上的灰尘，用清水冲洗干净后在通风处晾干。

另外，万永刚提醒，空调散热片结构复杂且不易拆卸，如果清洁不当，容易损坏家电，建议在使用前请专业人士上门进行一次深度清洁，日常可自行简单清洁。

#### 第四步

清洁散热片，在没有专业人士指导的情况下，不建议自行拆卸散热片，可用毛刷轻轻将散热片上的灰尘刷掉。

#### 第五步

将晾干的过滤网装好。清洁空调外壳，对于难以擦干净的污渍，可喷洒一点点清洁剂，再用毛刷或抹布擦干净。



## 清凉一夏 呵护健康

家庭服务 最优之选



### 空调清洗超值套餐

| 清洗套餐    | 活动价  | 原价   |
|---------|------|------|
| 1 台挂机   | 88元  | 120元 |
| 1 台柜机   | 128元 | 160元 |
| 2 挂 1 柜 | 298元 | 400元 |
| 3 挂 1 柜 | 388元 | 520元 |
| 4 挂 1 柜 | 468元 | 640元 |

注 挂机清洗原价120元/台 柜机清洗原价160元/台

立即抢购



本次活动由凤网e家合作商——湖南靓丽洁服务有限公司提供服务。 服务范围：长沙市区

## 资讯

### 家政扶贫：不让少数民族贫困户掉队

洪江深渡苗族乡 2020 年养老护理员培训班开课

今日女报 / 凤网讯 (通讯员 龙文霞) 家政扶贫，不让少数民族贫困户掉队。6月3日，怀化洪江市深渡苗族乡 2020 年养老护理员培训班正式开课，107 名学员参训，少数民族占比达到 70%。

本次培训由洪江市人社局支持，深渡苗族乡人民政府联合湖南天池家政集团旗下怀化市湘爱母婴护理培训中心共同举办，其中建档立卡贫困户有 43 人参训。

据悉，此次培训学习内容包括家庭护理常识、老人安全保护、意外事故预防与处理、老人心理健康护理、老人疾病与临终护理等专业知识与操作技能。考核合格学员将获颁资格证书，并与天池家政产业集团签订“就业协议”，助力上岗增收。

## 小科普

### 支气管哮喘发作时如何急救

文 / 石春华 (长沙市中心医院呼吸与危重症医学科)

支气管哮喘主要通过药物进行治疗，一般服用药物后就会出现好转的情况。但如果病情严重还是会造造成身体损伤，平时要做好预防工作。支气管哮喘病发作时，应让患者保持坐位或半卧位安静休息，消除

紧张情绪；解开患者领扣，松开裤带，清除口中分泌物，保持呼吸道通畅；若有气管扩张气雾剂，应立即让患者吸入；待病情稳定后，用担架或靠背椅，保持病人坐位姿势，将病人安全转送医院；不要背送患者，

避免病人胸腹部受压，如果限制肺部呼吸，严重时可能造成病人呼吸衰竭，危及生命。支气管哮喘病人应尽量避免接触相应的过敏原，若哮喘持续时间较长，要注意补充身体的水分，鼓励多饮温水。

## 为何要让孩子“爬个够”

文 / 吴玉 (湖南省儿童医院新生儿三科)

爬行可以锻炼孩子肌肉的力量，增强四肢活动的灵活性，促进全身运动的协调性，加强本体感、平衡感，而且还有助于视觉、听觉、空间认识能力的发展。当孩子7个月左右开始学习爬行时，有的孩子虽然不拒绝学习爬行，但不是向后倒退就是原地打转。孩子不愿意爬行是很正常的，

因为爬行是需要花费气力的，对于宝宝来说也是一项较为剧烈的运动。研究证明，爬行时要比坐着多消耗一倍热量，比躺着多消耗两倍热量。家长可以借助“顽皮小猴子”的游戏，引起孩子爬行的兴趣，孩子有了兴趣就不怕费力气了，所以借助道具训练孩子爬行是再好不过的。