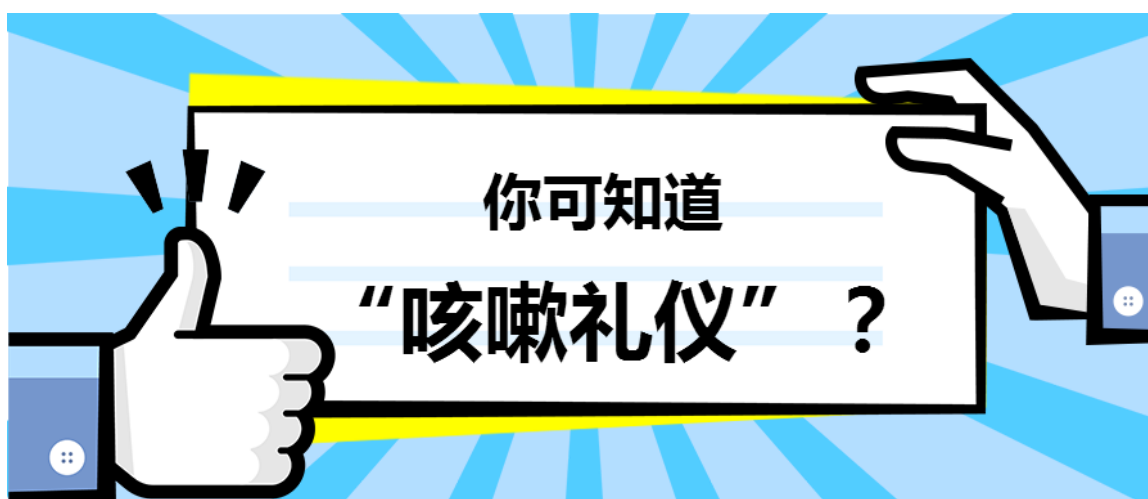


你可知道，咳嗽也有“礼仪”？

2020-05-21原文



点击上方关注我们！





俗话说“病从口入，祸从口出”
你知道喷嚏、咳嗽会飞出多少“祸”吗？

据统计

人每次咳嗽所包含的病毒数量

可达**195个至1.95万个**

健康成年人一个喷嚏中

约含有**30万个**微生物

在罹患呼吸道传播的疾病时，病菌数量还会增长数倍

很多人会说不就打点口水鼻涕出来嘛

哪有那么吓人

那你就大错特错了！

一次咳嗽可以产生**1000 ~ 2000粒**飞沫

最远可达6米

打喷嚏则可产生**10000个以上的**飞沫

最远可达8米

其中包括细菌和病毒等



听过一个名词

飞沫核

这些都是随你打出的喷嚏或咳嗽形成的

病毒的传播方式主要有以下几种

1

经飞沫传播

飞沫传播，即空气飞沫传播是空气传播的一种方式。病原体由传染源通过咳嗽、喷嚏、谈话排出的分泌物和飞沫，使易感者吸入受染。

含有大量病原体的飞沫在病人呼气、喷嚏、咳嗽时经口鼻排入环境，大的飞沫迅速降落到地面，小的飞沫在空气中短暂停留，局限于传染源周围。因此，经飞沫传播只能累及传染源周围的密切接触者。

此种传播在一些拥挤的公共场所如车站、学校、临时工棚、监狱等较易发生。对环境抵抗力较弱的流感病毒、脑膜炎双球菌、百日咳杆菌等常经此方式传播。

2

经飞沫核传播

飞沫核是飞沫在空气中失去水分后由剩下的蛋白质和病原体所组成。飞沫核可以气溶胶的形式漂流到远处，在空气中存留的时间较长，一些耐干燥的病原体如白喉杆菌、结核杆菌等可以此方式传播。

3

经尘埃传播

含有病原体的较大的飞沫或分泌物落在地面，干燥后形成尘埃，易感者吸入后即可感染。凡对外界抵抗力较强的病原体，如结核杆菌和炭疽杆菌芽孢，均可以此种方式传播

目前全球新冠疫情防控形势依然严峻
管理好我们自己的喷嚏和咳嗽
也是保护自己保护他人的良好习惯

咳嗽/打喷嚏时礼仪

◆当你咳嗽或打喷嚏时，尽量避开人群，用纸巾、手绢捂住口鼻，防止唾液飞溅。避免用双手遮盖口鼻，因为这会让手沾染上病菌，也会将病菌传染给别人。



◆如果临时找不到手帕或纸巾，情急之下，可以用手肘的衣袖内测来代替手捂住口鼻。弯曲手肘后，再靠近口鼻。这个动作可以将喷出的飞沫阻挡在手肘皮肤或者衣服上，而这个部位较为干燥，且不容易再接触其他公用物品，可以有效阻断病原微生物的传播。



◆使用后的纸巾不要随便乱扔，要丢到垃圾桶里。



咳嗽/打喷嚏后礼仪

◆“咳嗽后礼仪”有一个重要措施，就是要立即洗手。不然，手部的病菌可以通过互相握手、接触门把手、电脑键盘等方式，转移到这些物体的表面。



◆在做好“咳嗽时礼仪”同时，我们也应注意另一个生活小节问题，即与人谈话时应保持一定距离，不正对他人交谈，说话语音不要过大，避免口沫四溅。

有呼吸道症状时的礼仪

◆当你患感冒时，尤其是发病初期，症状较轻；而你又要上班或外出，且有可能与他人合用交通工具、电梯以及办公场所等，要自觉遵守“呼吸卫生/咳嗽礼仪”，佩戴口罩，以防止病菌借咳嗽、喷嚏而传播。



“咳嗽礼仪”是预防呼吸道传染病最有效的方法。学好“咳嗽礼仪”，不但是个人健康意识的展现，也是整个社会文明素质的体现。

在此我们提醒广大市民，无论是健康人还是患者，在有咳嗽或要打喷嚏时，无论何时何地都要按咳嗽礼仪进行，这是防范呼吸道感染的最佳手段。流感也好，普通感冒也罢，病原体都是靠呼吸道传播的。遵守呼吸卫生咳嗽礼仪，给自己和他人多一份健康保证！

“咳嗽礼仪”

END

从我做起！





精选留言

暂无...