



□本报记者 唐诗

**本市3月10日启动空气重污染黄色预警，根据空气质量实况和最新预测预报分析，本次污染过程将于3月15日左右解除。面对这样的污染天气，我们应该如何做好健康防护？近日，北京市疾控中心给出防护建议，提示市民出行正确佩戴口罩，做好防护。**

### 重污染天气对健康有何危害？

污染天气是指在无风、逆温和高湿等不利气象条件下，污染物在空气中堆积导致的空气污染现象。重污染天气一般是指空气质量指数大于200，即环境空气质量达到重度及以上污染程度的空气污染现象。以PM2.5为首要污染物的重污染天气俗称“雾霾”。

大气中的PM2.5为直径小于或等于2.5微米的所有颗粒物的总称，其直径约为头发丝的二十分之一。PM2.5在大气中可以停留较长时间，不容易去除，且能



### 在重污染天气下，如何做好个人防护？

市疾控提醒，出现重污染天气时，要做好个人防护。公众要关注当地的重污染天气预报预警信息。出现重污染天气时，应尽量减少暴露，主要措施包括：

公众应减少户外活动。儿童、孕妇、老年人、心血管疾病和呼吸系统疾病患者应尽量避免

吸附多种有害物质，容易被吸入呼吸道深部，某些组分还可进入血液，危害人体健康。

市疾控表示，重污染天气对健康的危害包括急性和慢性两种。以PM2.5为首要污染物的重污染天气的急性危害主要表现为短时间内吸入污染物引起的咳嗽、咽喉痛、眼部刺激等症状。重污染天气还可诱发支气管哮喘、慢性阻塞性肺疾病、心脑血管疾病等慢性疾病的急性发作或病情加重。必要时应及时就医。

慢性危害主要包括对呼吸系统和心血管系统的影响。据世界卫生组织研究，长期持续的重污染天气可增加哮喘、支气管炎、慢性阻塞性肺疾病、肺癌等呼吸系统疾病及高血压、冠心病、脑卒中等心血管疾病的发病和死亡风险。重污染天气也可影响人的情绪。

户外活动。应及时关闭门窗，不要在室内吸烟，此外，还应避免烹饪等可能加剧室内空气污染的行为。如室内未安装新风机，应根据当地的空气污染情况，尽量避开污染高峰时段，每天开窗通风1-2次，每次10-20分钟。如室内人员较多，空间较小，则应适当增加开窗次数。

如有条件，可使用空气净化设备。

如必须外出，应尽量减少室外活动的时间和强度，并佩戴合格的口罩；外出回来及时清洗面部及裸露的皮肤。

正确选择和佩戴口罩可减轻

PM2.5对人体健康的影响。符合标准的口罩防护性能良好，能够有效滤除或阻隔PM2.5，大幅降低有害物质的吸入。外出时，建议优先选用标有GB/T 32610-2016标准的口罩。

正确佩戴口罩要注意：

确保口罩与面部具有良好贴合性，不漏气。

建议老年人、儿童等特殊人群在专业人士或家人（长）的指导下选择舒适性比较好的口罩。

佩戴过的口罩如需再次使用，要晾干，放入干净的袋内收藏。

应严格按照使用说明佩戴和

更换口罩。

### 如何选择和使用空气净化器？

市疾控提醒，正确使用空气净化设备有利于降低室内PM2.5的浓度。出现重污染天气，应尽量待在室内，在关闭门窗的同时，使用空气净化设备有利于降低室内PM2.5的浓度。空气净化器是常见的空气净化设备。条件允许的情况下，特别是在人群聚集场所，可以考虑安装带有高效过滤器的新风机。

选购空气净化器时，要注意选择符合国家标准的空气净化器（GB/T 18801-2015《空气净化器》），主要参考两类指标，即洁净空气量（简称CADR）和累积净化量（简称CCM）。净化器的适用面积可以用颗粒物CADR值乘以0.1来估算（比如，颗粒物CADR为300m<sup>3</sup>/h的空气净化器，适用面积约为30m<sup>2</sup>）。CCM值反映了净化部件的使用寿命，CCM数值越大，净化部件的更换或清洗周期越长。

应严格按照使用说明书使用空气净化器，特别要注意：

房间应尽量密闭，净化器周边不要遮挡，以免影响进出风。

先开启最高档位快速净化空气，然后使用静音档维持效果。

适时开窗进行室内外空气交换。

### 生活资讯

## 北京市47种生活必需品价格监测表

采集日期：2021年3月10日

单位：元/斤

品类	卜蜂莲花	物美	美廉美	永辉	幸福	盒马	顺天府	首航	欧尚	超市发	京客隆	天客隆	永旺	新世嘉	均价	涨跌%
香蕉	2.84	1.99	1.50	3.48	3.49	6.90	2.93	2.99	3.24	3.99	3.59	3.99	4.95	4.58	3.61	1.83%
芹菜	1.99	1.98	2.02	1.98	3.90	1.63	1.59	1.99	1.99	1.68	1.98	1.95	2.58	2.13	-5.58%	
生菜	4.09	4.98	3.98	4.66	4.08	9.17	4.93	5.29	4.14	4.44	4.98	4.99	4.95	2.58	6.14%	
圆白菜	4.74	3.88	4.96	4.66	4.08	6.20	3.58	6.29	4.74	4.98	3.99	4.99	3.95	4.59	4.83	19.98%
豆芽	3.79	4.98	3.98	4.66	3.99	9.68	3.68	4.29	3.89	3.92	3.98	2.99	4.95	3.68	4.47	4.51%
蒜苔	3.44	4.98	3.98	3.99	4.98	6.05	4.83	5.50	3.79	3.99	4.85	4.99	4.25	5.29	4.81	-10.48%
青椒	4.44	3.98	7.98	5.32	3.88	8.52	5.88	6.50	5.14	5.59	5.98	6.99	4.95	4.98	5.72	-13.65%
豆角	6.49	9.31	7.98	7.65	5.99	12.76	5.83	7.99	9.04	9.98	6.99	6.99	14.60	8.84	8.27%	
西红柿	2.34	2.98	3.98	2.69	2.68	3.90	2.98	4.28	2.59	3.39	2.49	3.99	2.95	3.19	1.92%	
白萝卜	1.29	0.98	3.99	1.49	1.48	1.93	1.68	1.59	1.34	1.68	0.99	1.95	1.58	-4.69%		
胡萝卜	2.09	2.15	1.68	1.99	1.98	5.44	1.53	4.99	2.59	1.99	2.99	2.68	1.95	2.65	1.73%	
心里美萝卜	2.29	2.68	2.98	2.98	8.42	2.33	2.29	3.29	2.39	2.99	3.50	3.59	3.39	3.31	2.78%	
小白菜	4.14	6.34	1.89	4.32	3.99	4.17	3.63	4.29	2.99	2.59	3.99	5.90	3.58	3.95	2.67%	
平菇	7.30	5.62	4.98	3.99	9.83	4.93	2.79	4.34	5.99	3.99	5.00	4.58	5.32	0.94%		
蒜头	1.74	1.68	2.38	2.32	1.99	6.90	1.88	2.99	2.39	1.49	1.99	2.68	1.95	2.51	-13.92%	
蒜苔	6.00	4.26	1.90	4.84	2.98	6.50	3.98	6.00	6.00	5.57	6.00	3.80	6.00	4.91	-8.01%	
黄豆芽	6.00	4.26	1.90	6.61	2.98	6.50	3.98	6.00	6.00	6.43	5.57	6.00	6.00	5.14	-7.27%	
土豆	1.99	1.99	1.99	2.12	1.99	3.93	1.98	2.59	1.89	1.89	2.39	2.68	1.95	0.98	2.17	0.29%
黄瓜	4.29	5.98	3.98	3.66	4.98	6.74	4.43	5.39	4.69	4.98	4.99	5.90	5.98	5.08	-9.56%	
冬瓜	3.79	4.98	4.43	3.99	3.98	6.23	3.95	4.59	4.22	2.99	3.99	4.95	4.58	4.43	0.88%	
西瓜	2.94	2.68	2.98	2.69	4.33	2.88	2.99	3.59	2.59	3.98	3.95	2.58	3.21	-2.14%		
圆白菜	1.94	1.98	3.58	1.39	2.48	3.68	2.38	3.29	1.89	2.69	2.39	2.99	2.58	2.54	-3.10%	
韭菜	5.25	4.22	4.38	4.32	2.99	8.40	3.45	5.99	3.39	2.98	7.45	2.98	4.60	-4.15%		
菠菜	3.29	3.93	4.38	3.32	2.98	4.83	2.93	2.99	3.24	2.49	3.49	1.98	5.90	2.58	2.97%	
大白菜	1.09	1.98	0.89	0.88	1.97	0.99	1.28	0.99	0.99	1.28	0.99	1.38	1.21	4.21%		
油麦菜	5.59	4.46	4.58	4.32	4.98	5.09	5.99	3.74	3.99	3.99	3.99	5.98	4.68	-2.56%		
油菜	2.39	3.06	4.98	1.33	2.48	3.20	1.88	2.50	1.64	1.99	2.39	2.99	3.90	2.69	-9.07%	
大葱	7.49	7.98	7.98	7.66	7.88	10.88	8.39	8.99	8.79	8.55	6.35	7.99	7.90	5.98	0.00%	
牛蒡	7.19	6.88	5.98	6.99	6.98	9.75	7.48	7.99	7.64	6.78	6.95	10.80	10.80	8.44	-4.04%	
油麦菜	4.75	3.98	5.23	3.99	3.94	12.75	3.98	5.98	4.78	5.25	4.20	4.99	4.95	5.34	-4.60%	
鸡蛋	8.90	15.25	15.85	12.86	13.40	19.58	16.80	19.80	16.85	9.98	13.80	32.90	22.80	16.83	-5.52%	
白条鸡	14.80	16.98	10.65	13.35	24.00	13.80	12.30	12.80	13.85	13.80	10.00	16.80	15.80	14.57	0.99%	
带鱼	14.30	19.31	12.98	13.32	35.90	19.90	14.90	24.57	20.35	24.00	29.80	29.80	22.18	-2.58%		
鲜牛肉	55.89	50.92	45.98	44.98	39.85	53.29	47.80	55.80	76.50	37.85	41.80	35.00	89.50	53.80	52.10	-6.00%
鲜猪肉	24.90	33.31	12.98	31.98	32.90	43.28	27.85	28.29	37.85	34.90	33.90	25.90	36.40	31.68	-0.58%	
鲜羊肉	69.30	59.00	45.98	44.65	55.85	71.00	52.80	45.80	68.90	57.40	60.80	55.80	83.80	49.80	-5.52%	
羊肉丸	38.30	42.31	36.69	51.98	41.44	48.79	39.80	48.30	58.80	44.85	49.90	47.80	69.00	49.80	1.10%	
鸽子	33.80	2.99	15.13	28.87	8.80	7.99	21.30	7.80	5.90	18.90	15.60	15.85	2.71	-1.58%		
瘦肉	2.42	2.29	2.69	2.19	2.49	2.13	2.38	3.60	3.69	2.28	3.95	2.18	2.29	3.58	-3.23%	
土豆粉	2.18	1.69	1.73	2.14	1.69	1.99	1.99	2.19	2.18	2.18	2.18	2.18	2.49	2.20	-3.48%	
标准粉	1.92	1.90	1.69</td													