

闷热的天气来得有点猝不及防，不少人已经打开空调“续命”。不过，很久没用的空调可能是个细菌发射器，一不小心就会导致严重的后果。高温高湿的天气最适合病菌繁殖，它们可能已经在空调里肆意生长。怎么做才能杀死这些危险的菌团？送你一份空调房“生存手册”。

# 夏季空调房生存手册

## 没洗的空调=细菌喷射器

不拆开看看，你根本不知道空调里面有多脏：除了肉眼可见的粉尘，还有很多看不见的细菌、真菌、螨虫……中国疾病预防控制中心公布的空调卫生状况调查结果显示，在对60多个城市的空调系统风管积尘量和积尘细菌含量的检测中，存在严重污染的空调风管占47.11%，中等污染的占46.17%，合格的仅占6.12%。在这些空调污染物中，夏天细菌多，冬天真菌多。

直接开机使用未经清洗的空调，相当于打开一台细菌喷射器，把空调里的致病菌吹向房间的每个角落，增加患肺炎、气管炎、哮喘等呼吸道疾病的风险。

## 手把手教你洗空调

想要呼吸干净的空气，空调换季开机前都应该进行彻底的清洁与消毒。

外壳和滤网：清洗晾晒

先打开空调的外壳，将空调内的滤网拆卸下来，把滤网放置在温水中浸泡，最后清洗干净晾干，再将滤网安装回空调中即可。

散热片：消毒液消毒

空调散热片不可拆卸，仅靠湿布擦拭、刷子清洁没有用，还容易损坏散热片。应使用正规空调消毒剂清洁，选用时要看准“国家卫生部消毒产品证号”，这样杀菌消毒效果才有保证。

蒸发器、冷凝器：喷洒清洁剂

可以购买专业的清洗剂，摇



匀后喷在蒸发器的进风一侧，再用抹布轻轻擦拭，等蒸发器晾干后再开启空调。

在清洗冷凝器时，只需要将清洗剂喷洒在压缩机的排气口附近，晾干即可。

### ★★清洁小贴士★★

在频繁使用时，每个月清洁消毒一次，也可以请专业的空调维护人员上门进行清洗。

有的智能空调能给自己“洗澡”，消除散热器灰尘。在选择空调时，可以选择这类新产品。

司机们也要注意汽车空调，换季初次使用时最好对空调系统进行杀菌除臭处理，半年更换一次滤芯。

## 干净的空调也会伤害你

即使是清洗干净的空调，使用不当也会带来身体不适。

过敏反应 有些人的鼻腔对冷热空气特别敏感，当冷热空气交替进入鼻腔时可能导致过敏症状，如流涕、打喷嚏、鼻塞、

头晕及头痛等。

诱发疼痛 温度和湿度较低的情况下，容易诱发疼痛，对曾受过伤或关节退化的部位影响较大。

干眼症 干燥、污浊的空气会造成眼睛干涩不适，严重时甚至可诱发干眼症。

伤害心血管 室内外温差过大，对心血管患者非常不利。低温环境会刺激机体，使血管收缩，加重患者心脏负担，诱发心血管疾病。

空调房内长时间不通风，含氧量可能下降，容易加重冠心病患者心肌缺血、缺氧程度，造成胸闷、头晕、心绞痛等症状。

## 四步让凉爽与健康兼得

又闷又热的夏天，做到下面这些事，才能安全地待在空调房里，凉爽与健康兼得。

三高患者进门“慢”一点

先在室内待3-5分钟，然后走到室外阴凉处待几分钟再进入室内，反复2-3次，等身体较能适应室内低温，就可留在空调房内

了。这种方法特别适合中老年人，尤其是高血压、糖尿病患者。

每2-3小时开次窗

没有自然风对流，室内的空气会越来越污浊、含氧量也会下降。一般开空调两三个小时，就应开窗透气半小时。

睡觉时不宜通宵开空调，至少要将其调为夜间模式，只要能清凉入睡就行了。

室温25-26℃为宜

室内外温差应控制在8℃-10℃。夏天虽然可能出现38℃以上的高温天气，但是一天中大多数时间的温度都在35℃以下。室温控制在26℃左右比较适宜，室内湿度宜保持在60%左右。

多喝温水

空调房内空气干燥，容易导致体内水分流失，需要多补充水分。一般情况下，成年人一天的饮水量应该在1500-1700毫升，天气炎热的时候可适量增加。水温不宜过冷或过热，35℃-40℃的温水是最佳选择。

空调房内较干燥，洗完澡要及时涂抹润肤乳，如果觉得眼睛干涩可用毛巾热敷。(杜晶)



·广告·

## 丰台区市场监管局

# 开展药械流通监管线上线下工作培训班

由丰台区市场监管局药械市场科举办的“药械流通监管工作培训班”于近日正式开班。培训学员为辖区25个市场监管所主管所长和分管干部。药械市场科将医疗器械监督管理条例、药械流通监管工作计划、专项整治工作、检查工作要点、常用法律法规、常见案例分析、重点强调问题等七大方面作为专题开展培训。

此次培训贴近工作实际，问题导向性强，注重实践转化。医疗器械企业线上培训班也同步进行。针对企业特点，由科室组成专业团队，精编教材，有侧重地讲解医疗器械监

督管理条例企业应知应会的内容，设置线上答疑环节，首期培训班300人次参与。

药械流通监管工作培训班采取业务指导、以干代训、综合会商、案例讲解等多种方式的线上线下综合培训模式，知行合一，提高执法干部监管职业水平，强化医疗器械经营企业主体责任。

(张悦)

## 声明

马军,男,身份证号:110111198705103015。你自2021年4月22日至今未请假,也未提交病假证明,已造成旷工48天,根据《劳动合同法》及公司规定,企业将于2021年6月8日与你解除劳动关系,现通知自登报之日起5日内回原单位办理离职手续,逾期未办,后果自负。  
北京公交集团第一客运分公司  
2021年6月18日

## 生活资讯

# 北京市48种生活必需品价格监测表

采集日期: 2021年6月16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	新世纪	均值	涨幅%	
高薯	2.54	2.58	2.33	2.53	3.98		2.37	2.99	4.99	2.64	1.45	1.99	4.95	3.98	3.10	2.22%	
芹菜	1.54		1.33	1.66	1.68	2.38	1.30	1.62	1.59	1.64	1.69	1.59	3.90	1.98	1.92	2.35%	
生菜	1.99	1.99	1.93	1.99	1.99	3.31	1.50	2.99	3.54	2.49	1.96	2.58	2.90	2.98	2.98	3.77%	
圆茄子	1.74	1.98	1.93	1.99	1.99	2.80	1.90	1.69	2.74	2.39	1.99	1.68	3.95	2.68	2.94	-8.39%	
蒜花	8.05	2.98	1.93	2.79	2.99	4.42	1.88	2.99	2.28	2.64	2.39	2.68	2.69	2.39	2.94	-18.04%	
青椒	1.94	2.98	2.32	2.99	2.98	3.98	2.33	2.69	2.59	2.39	2.99	1.59	2.95	2.68	2.74	-8.32%	
尖椒	2.24	1.99	2.98	2.59	2.98	3.89	2.57	1.99	2.59	2.99	2.99	2.59	2.95	2.88	2.72	-7.25%	
豆角	4.04	3.38	3.32	4.32	3.99	7.15	1.82	4.39	4.34	3.39	4.49	4.39	5.95	5.98	4.57	1.35%	
蒜薹	3.99	4.38	3.38	6.66	6.99	9.30	6.25	5.49	7.14	3.89	7.99	3.39	8.95	7.98	6.30	1.30%	
西红柿	1.79	2.98	1.99	2.59	1.99	2.80	2.25	2.99	2.59	3.74	1.69	3.59	2.90	2.98	2.65	0.54%	
白萝卜	0.64	1.71	0.73	0.99	0.99	1.66	0.62	1.39	1.09	0.95	0.95	1.38	0.99	0.98	1.09	12.50%	
胡萝卜	1.44	0.99	1.68	1.49	1.68	2.76	1.50	1.89	2.04	1.69	2.99	1.59	1.95	1.79	1.85	-10.52%	
小早萝卜	3.94	0.00				9.85		2.79	6.34		2.99				4.15	-12.19%	
小白菜	1.54	3.12	2.38	2.39	3.98	2.48	5.00	1.30	2.75	2.50	1.99	1.98	3.90	6.38	3.01	12.78%	
平菇	7.80	10.73	9.89			9.16		5.99	6.49		3.69			6.98	8.22	-7.59%	
葱头	1.64	1.99	1.69	1.79	1.68	6.15	2.35	1.28	2.48	2.74	1.79	1.99	2.95	1.98	2.32	7.40%	
土豆	6.00	5.71	6.00	6.41	3.48	6.50	3.98	5.00	6.00	6.43	5.87	6.00	3.80	6.00	5.96	-0.25%	
青豆芽	3.00	5.71	6.00	6.41		6.50	3.98	5.00	6.00	3.21	5.87	6.00	3.80	6.00	5.98	-0.32%	
土豆	1.69	1.38	1.49	1.12	0.89	2.33	1.70	2.29	1.74	1.84	1.35	1.58	1.79	1.99	1.66	-6.32%	
苦瓜	2.99	1.99	2.38	3.32	1.99	3.83	2.87	3.49	2.39	4.13	2.99	2.58	8.95	4.58	3.51	7.82%	
冬瓜	2.44	1.32	2.40	0.79	1.48	3.45	0.93	0.99	3.82	1.09	0.99	1.59	2.59	2.50	1.81	-0.08%	
黄瓜	1.64	1.38	1.33	1.59	1.48	2.33	1.31	1.69	1.59	1.99	1.99	2.68	1.95	1.98	1.85	-8.52%	
圆白菜	4.30	0.58	0.89	0.59	0.78	0.73	0.70	0.88	0.84	0.79	0.49	0.68	0.99	0.98	1.02	18.76%	
韭菜	1.44	2.76	3.33	3.99	1.99	11.60	1.85	4.99		5.39	3.39	3.59	7.30	1.38	4.00	-0.50%	
菠菜	2.74	2.74	3.98	4.66	2.98	3.50	4.30	1.99	2.34	3.75	3.89	2.68	3.90	2.98	3.35	1.38%	
大白菜	0.84	0.99	0.99	0.99	0.78	1.49	0.93	1.18	0.99	1.29	0.85	0.99		1.38	1.05	5.31%	
油菜	1.49	3.12	3.02	0.99	3.98	2.80	6.30	2.99	2.49	2.99	1.98	3.59	5.90	1.98	3.14	-0.92%	
油菜	1.24	3.55	3.15	1.69	1.28	3.83	0.99	2.99	2.64	2.19	1.69	0.98	3.90	1.98	2.49	-12.31%	
大葱	3.19	1.98	2.98	2.45	2.98	5.54	1.88	2.39	2.89	3.49	2.89	1.56	4.90	3.98	3.09	-18.35%	
生菜	7.09	6.38	5.88	6.32	4.88	7.12	6.16	7.39	3.49	6.39	7.29	9.59	8.90	10.80	7.43	-9.12%	
大蒜	3.79	5.38	5.98	4.99	4.48	6.95	4.60	4.99	5.19	5.34	4.99	4.59	6.95	5.98	5.30	2.30%	
鸡蛋	5.88	6.86	7.39	4.72	4.64	3.88	4.38	5.99	4.38	6.63	5.39	4.49	4.35	5.88	6.02	-2.82%	
白条鸡	9.92	18.33	7.19	14.32	11.40	20.75	16.80	4.99	17.89	16.85	3.96	14.50	17.90	22.80	14.68	-7.82%	
猪肉	19.90	0.00	19.80	16.31	18.35		17.23	18.88	17.50	18.40	19.80	14.50	25.80	15.80	17.44	-18.04%	
带鱼	11.95	17.98	14.21	13.99	39.90		14.90	10.80	19.30	21.90	24.00	15.80	19.80	26.80	19.61	3.85%	
特牛肉	49.80	78.60	34.98	37.48	37.85	49.90	48.80	39.80	79.50	54.80	41.80	39.90	85.80	46.80	51.99	8.52%	
猪肉	15.85	19.82	14.32	13.31	13.90	24.75		15.90	15.34	24.90	19.88	26.80	24.90	26.80	21.96	-11.37%	
五花肉	21.35	18.98	20.98	18.98	17.40	44.87	29.75	25.98	20.70	31.40	29.98	21.90	15.90	26.80	24.64	-6.04%	
猪肉	53.30	70.60	59.50	45.65	54.85	69.75	59.75	45.80	64.45	65.00	60.80	45.60	59.80	53.80	57.85	-0.52%	
羊肉片	34.80	42.87	44.33	54.98	44.85	62.25	39.80	39.80	59.30	56.20	49.90	35.80	59.00	48.80	48.12	-0.11%	
鸭腿	3.90	0.00	11.35	16.47		26.26		5.99	18.30	8.90	7.80	5.59	18.30	15.80	11.77	6.21%	
糯米	2.47	2.59	1.99	2.59	2.59			2.18	2.49	2.39	3.28	3.69	2.69	3.95		2.73	1.33%
富强粉	2.49	2.18	2.69	2.00	1.59	1.69	1.99	1.59	3.29	2.09	2.18	2.29	4.80	2.69	2.38	2.74%	
标准粉	1.99	1.90		1.69	1.99			2.19	2.19		2.29	1.95		2.48	2.07	0.00%	
金龙鱼调和油	69.90	69.90	79.90	71.90	62.40			59.90	72.90	79.90	69.90	115.00	72.90	69.90	79.90	74.95	-1.32%
金龙花生油	164.90	159.90	159.90	159.83	157.90			159.90	159.90	164.90	159.90	159.90	159.90	159.90	160.47	0.42%	
鸡蛋	4.49	3.68	3.98	4.32	2.98	7.81	3.64	4.99	2.39	5.99	2.88	3.78		4.58	4.30	-3.29%	
富士苹果	3.79	3.98	2.92	3.65	5.98	8.25	4.95	5.99	3.79	4.69	2.98	4.49	3.95	5.98	4.71	-3.52%	

(以上信息由北京市职工物价监督总站提供)