

# 高温下长时间穿“大白”易中暑

## “华山感染”:户外对普通人群采样只需“一级+”防护

全国各地近日出现不少中暑甚至因中暑而死的病例,“热射病”也成为热搜。昨天,华山医院感染科公众号“华山感染”发布感染科王新宇副主任医师撰写的科普文,针对中暑问题进行详细科普。其中特别提到,在酷热环境中继续穿着医用防护服(俗称“大白”),会大大增加中暑风险。

### 增加中暑风险

王新宇解释,人体80%的代谢能是通过正常代谢、运动和颤抖在肌肉中产生热量,传导到皮肤,然后流失到环境中。在20°C的静止状

态下,“大白”对辐射散热的影响并不大。但一旦环境温度上升到35°C以上,人们在高温下生存的能力取决于出汗的能力。出汗可以使身体在任何环境温度下通过蒸发失去热量,但前提是空气中没有水蒸气饱和。因此,出汗在炎热干燥的沙漠中最有效,在湿热的雨林中效果较差。

此时穿着包裹住全身的“大白”时,良好的隔热层会阻止绝大部分汗液蒸发。就好比身处热带雨林中,人体周围水蒸气出现饱和,通过蒸发散热的作用就停止了,人体温度会急剧上升,进而导致中暑。

### 避免连续工作

在高温环境中,每人每天的失水量可达15升。在高温环境中工作的人必须有足够的休息时间,并补充水分。

王新宇表示,必须明确,口渴不等于脱水,但脱水不等于一定口渴。如果一个人只喝足以解渴的饮料,也可能长期脱水,特别是如果喝大量含咖啡因的饮料,这些饮料可以起到利尿剂的作用。在炎热环境下工作的人必须意识到,尽管不感到口渴,但喝水仍有必要,同时必须执行工作/休息周期,并提供足够的阴

凉环境来休息。此外,由于上厕所需要穿脱“大白”的繁琐,也会导致工作人员避免喝水和间歇休息,这也是专业人士坚决反对在炎热环境中穿着“大白”连续工作的原因。

### 防护作用打折

王新宇指出,在没有空调的环境中进行普通人群采样工作时,工作人员原则上只要“一级+”防护措施就足以防止被感染,近距离接触时可以在N95口罩基础上戴面屏防护,而不应该再鼓励或规定必须穿着“大白”。

因为在炎热环境中,继续穿着

“大白”会阻止人体热量散发,导致汗水凝集,会因为穿脱不便而减少水分摄入和工作中休息,这些均会大大增加中暑发生的概率。同时,一件被汗水浸透的“大白”,防护作用也已大打折扣。

至于普通防疫工作者(非采样人员),尤其在炎夏的户外环境中,推荐正确规范佩戴口罩,并且注意手卫生即可。

此外,防疫人员都应注意阶段性休息与饮水,工作时间不应过长,如有中暑症状应及时暂停工作,转移到阴凉通风环境中补充水分。

本报记者 左妍

## 昨社会面新增1例 曾多次去外地出差

### 3日至今本市累计报告 11例社会面阳性感染者

昨天举行的第226场新冠肺炎疫情防控新闻发布会上,市卫生健康委副主任赵丹丹通报,本市社会面新增1例本土无症状感染者。感染者男,35岁,居住于松江区九亭镇同利路19号,近14天内有多次外地出差史,被诊断为无症状感染者,已全程接种新冠疫苗。

根据本市目前疫情形势和第九版《新型冠状病毒肺炎防控方案》相关规定,经市新冠肺炎疫情防控工作领导小组办公室研究决定,将松江区九亭镇同利路19-59号、36-68号列为高风险区,九亭镇富阳路、盛龙路、潘家浜、泗马塘的合围区(同利路19-59号、36-68号)已列为高风险区(除外)列为中风险区,九亭镇其他地区列为低风险区。

松江区副区长顾洁燕介绍,流行病学调查显示,该名阳性感染者此前14天内曾多次自驾往返外省市,本市活动轨迹除居住地外,还涉及多制冷配件店、九亭镇同利路114号3楼牛牛烧烤。现已对阳性感染者所涉及人员落实管控,对相关风险区域和场所实施封闭管理、环境终末消毒等防控措施。

松江新增阳性感染者是来沪返沪人员,顾洁燕说,按照市防控办统一部署,严格落实国务院联防联控机制发布的第九版《新型冠状病毒肺炎防控方案》有关要求,压实疫情防控“四方责任”,强化日常管理、监督检查和宣传引导等,做好外省市来沪返沪人员的排查和防疫管理。在松江南站、松江火车站等加强“健康码”查验。加大宣传力度,对7日内有高中低风险旅居史的来沪返沪人员,要求在抵沪后尽快且不得超过12小时向所在居村委和单位(或所住宾馆)报告。对市下发的协查数据,及时推送信息,由属地街镇村居落实责任,逐一排查核实,第一时间采取相应管理措施。

此外,对高中低风险区来沪返沪人员分类施策,加强管理。一是对7日内有高风险旅居史的来沪返沪人员,抵沪后实施“7天集中隔离医学观察措施”,在第1、2、3、5、7

天,实行5次新冠病毒核酸检测。二是对7日内有中风险旅居史的来沪返沪人员,抵沪后实施“7天居家隔离医学观察”,在第1、4、7天,实行3次新冠病毒核酸检测。如不具备居家隔离医学观察条件,采取集中隔离医学观察。三是对7日内有低风险旅居史的来沪返沪人员,抵沪后3天内完成2次核酸检测,做好健康监测。

市卫健委副主任赵丹丹说,7月3日至今本市累计报告11例社会面阳性感染者,市区疾控部门已立即启动,开展相应流调排查、核酸检测和人员管控工作。

目前本市疫情形势依然比较严峻,“外防输入、内防反弹”压力还很大。因此,针对后续疫情防控,仍要坚持“动态清零”总方针不动摇,严格落实“四方责任”。在应急处置方面,重点落实四方面措施:

一是在指挥体系方面,市、区两级指挥体系始终保持应激状态,在发现阳性感染者后第一时间响应,尽快及时阻断疫情传播。

二是在发现机制方面,不断完善便捷灵敏的发现机制,建立健全“核酸+抗原”“场所码+数字哨兵”“发热门诊+药店”综合监测体系,构建多点触发监测预警机制,做到早发现、早报告、早处置。

三是在协同机制方面,保持公安、公卫、工信和大数据中心等部门与各区协同联动,一旦发现阳性感染者,落实“2+4+24”要求,即流调队伍2小时内抵达现场,4小时内完成流调核心信息,24小时内初步查清基本情况并完成流调报告。

四是在核酸筛查方面,根据疫情防控需求,针对阳性感染者、密切接触者等涉及场所、轨迹等开展核酸筛查及其他管控措施,在近期有阳性感染者报告的部分区全域或相关区的部分街镇开展“3天2检”核酸筛查。同时,继续坚持进入商场超市等有相关规定的公共场所以及搭乘公共交通工具等查验“72小时内核酸检测阴性证明或24小时内核酸采样证明”。

本报记者 左妍

## 国家卫健委解读何为热射病

新华社北京7月15日电 什么是热射病?如何预防?国家卫健委及有关专家对此进行解读。

国家卫健委15日发布权威解答指出,热射病是高温相关急症中最严重的情况,即重症中暑,是由于暴露在高温高湿环境中身体调节功能失衡,产热大于散热,导致核心温度迅速升高,超过40°C,伴有皮肤灼

热、意识障碍及多器官功能障碍的严重致命性疾病,常见症状有体温升高,中枢神经系统症状以及头痛、恶心、皮肤发红、皮温升高、呼吸急促、心率加快、肌肉痉挛或无力等。

北京协和医院急诊科主任朱华栋表示,对于热射病来说,早期预防是关键。如在高温环境下出现头晕乏力、精神恍惚、严重口渴

和出汗多等先兆症状时,应尽快转移到阴凉环境下,多喝含盐分的饮料或水,从而避免发展到热射病。

国家卫健委提示,出现体温持续升高甚至超过40°C、头痛、肌肉痉挛、呼吸浅快、恶心等情况应及时就医,如发现有昏迷、极度虚弱、意识模糊、谵妄、癫痫等情况的患者应立即送医或协助拨打120。

## 酷暑肆虐 北半球“高烧不退”

### 英国因高温进入国家紧急状态



四十九摄氏度 西班牙马德里街头温度计显示

这么热的夏天,对整个北半球都是历史罕见的。在亚洲,多地高温少雨,最高气温近49°C;在北美,热浪导致大量野生动物死亡,电网更不堪重负;在欧洲,酷热引发的山火肆虐南欧,英国甚至因高温进入国家紧急状态。来自大自然的预警,不应再被忽视。

### 模拟预警成真

英国人不会想到,2年前的一场预测竟会提前28年成真。当时,英国气象部门根据气候变暖的模型预测了2050年英国酷暑。没想到,短短2年后,预测中提及的许多危险就已成为现实。

英国15日发布有史以来第一个紧急高温红色警报,并宣布进入国家紧急状态。根据预报,本周末至下周初,英国一些地区最高温度可能达到创纪录的40°C。受海洋性气候影响,英国夏季平均气温极少超过30°C。

在欧洲大陆,许多国家气温在6月中旬达到往年7、8月的水平。西班牙和葡萄牙14日气温达

到创纪录的47°C,森林大火摧毁多个村庄,且屡屡死灰复燃。

在法国,波尔多名酒产地吉伦特省超过1000公顷森林被大火化为乌有。巴黎由于持续高温,连塞纳河水都被用来制冷降温。

在意大利,最长河流的水位降至70年来最低,农业灌溉受到严重影响,多个市镇夜间停水。因高温融化而崩塌的阿尔卑斯山马尔莫拉达冰川,已造成至少7人死亡,多人失踪。

### 热浪时间提前

与南亚的酷热相比,欧洲的遭遇实在小巫见大巫。

3月中旬开始,南亚就持续被热浪笼罩。4月印度平均气温超过33°C,部分地表温度甚至超过60°C。由于灌浆期缺乏水源,印度小麦今年预计减产15%至25%。作为全球第二大小麦生产国,这样幅度的减产只会进一步加剧粮食危机。由于热浪提前2个月到来,巴基斯坦多地农作物被毁坏。当地农民说,高温导致

苹果树提前一个多月开花,花朵在反季节的干热中枯萎。

热浪也没有放过北美。美国西部干旱已持续数年之久,提前到来的热浪又加剧了火情。加州约塞米蒂国家公园数百棵珍贵的巨型红杉面临严重威胁,其中一些树高达百米以上,树龄达3000年。在内华达等多州,湖泊与河流水位持续下降,不仅农业灌溉难以完成,在一些干涸的河床甚至发现了沉水多年的尸体,其中不乏明显带有凶杀痕迹的残骸。

### 似陷恶性循环

为了应对高温,各地用电量激增,导致能源进一步紧缺。

欧洲和北美多国电价飙升,其中德国电价已突破历史最高点,美国呼吁减少不必要用电。

在以火电为主的印度,为满足电力缺口,政府放宽对煤矿开采的审批,规定现有煤矿可以在没有环境评估的情况下增产10%,同时以优惠价格大批购入俄罗斯煤炭。

但这似乎开启了一个恶性循环:对抗高温需要更多电力,更多电力需要消耗更多化石能源,意味着要排放更多温室气体。

事实上,对于北半球这轮持续“高烧”,各国气象学家几乎都将矛头指向气候变暖。联合国报告也指出,最近50年全球变暖正以过去2000年来前所未有的速度发生,气候系统不稳定加剧。

面对大自然的警钟,各国是时候放下分歧,密切合作了。

本报记者 杨一帆