回暖进行时,但昼夜温差最大达15℃

空气干燥少雨雪,全国整体偏暖,这是“史上最暖11月”?

回暖正在进行时。冷空气的影响结束后,阳光助力下,11月30日江苏的最高温冲上18℃,今明两天最高气温还将继续上升,最高可达20℃。不过,昼夜温差最大相差15℃,早晚需要注意保暖。

这天太干燥了!11月30日全国6小时降水榜的前十加一起,还凑不出一场大雨。当天下午,全国大部空气相对湿度都不到40%,就连华南都出现空气噼啪带静电的烦恼。

现代快报/现代+记者 徐红艳 综合

昼夜温差大 来源:中国天气网

南京三日天气

今天 多云到晴 西南风4级左右 5~20℃

明天 晴到多云 西南风3到4级转东北风4到5级 5~20℃

后天 白天多云夜里有小雨 东北风4到5级 5~15℃

今起三天晴好,气温先升后降

阳光明媚的周六,江苏南北白天都暖洋洋的,全省各地最高温都突破15℃,沿江和苏南部分地区最高温甚至超过18℃。这两天的好天气,送来了秋冬美好的景色。

今起三天,全省以晴好天气为主,适宜出行。12月1日—2日,气温逐步回升。3日有冷空气,最高温将再度有所下滑。

逐日来看,1日最高温度:淮北地区15℃左右,其他地区17~18℃;最低温度:淮北北部地区3~4℃,其他地区5℃左右。2日最高温度:淮北地区12℃左右,沿江和苏南地区18~19℃,其他地区16~17℃;最低温度:淮北地区2℃左右,沿江和苏南地区6℃左右,其他地区4~5℃。3日最高温度:沿淮和淮北地区9~10℃,苏南地区15℃左右,其他地区12~13℃;最低温度:淮北北部地区2℃左右,东南部地区6~7℃,其他地区4~5℃。

气温持续回升的同时,温差也逐步拉大,以徐州、扬州和南京为例,12月1日温差都在10℃以上,扬州昼夜温差可达15℃,大家注意合理增减衣物,谨防感冒。

12月好天气开场,但冬天毕竟来了,降温过程不会少。据江苏省气候中心预测,今年12月淮北地区和江淮之间平均气温较常年偏高0~1℃,苏南地区较常年偏低0~1℃。全省范围内有4次降温过程,发生时段为:12月上旬前中期、12月上旬后期至中旬前期、12月中旬中期和12月下旬前期。

空气干燥少雨雪,全国整体偏暖

雨雪稀少,空气干燥,太阳一晒,白天的气温快速反弹回升。11月30日下午,华北平原到黄淮一带气温普遍接近或超过15℃,较常年11月下旬偏高4~7℃左右,“暖”意chua地一下回来了!

12月1日,除了东北地区和内蒙古东部雨雪会再度加强外,全国大部这样干燥少雨雪的天气格局将持续,最高气温10℃线将维持在华北中部,而南方多地未来两天的最高气温仍将接近或达到20℃以上。

由于夜间没有云层覆盖,热量散失快,南方不少地方的最低气温仍低迷,多是偏低或正常水平,昼夜温差大。

回顾11月,气温起伏波动都非常明显,即使有冷空气、甚至寒潮的降温影响,依然改变不了气温整体偏暖的局势。如此大幅的偏暖,这可能是“史上最暖11月”了。

据国家气候中心消息,今年11月(1日—28日)全国平均气温5.5℃,较常年同期偏高2.0℃,为1961年以来历史同期最高。全国大部地区气温较常年同期偏高,吉辽蒙津冀5省(区、市)气温为历史同期最高。吉林、辽宁、青海、西藏、云南、广西等地共有74个国家级气象站日最高气温突破11月历史极值。

下周,气温仍将继续起伏波动

12月1日起到下周将有两股冷空气影响我国,分别在12月1日—3日和6—8日。其中12月1日—3日受较强冷空气影响,长江中下游及其以北地区将先后有4~6级风,阵风7~8级,局地可达9级,气温下降4~6℃,其中华北东北部分地方降温8~10℃,局地12℃以上。

12月1日的降温主要在内蒙古一带,之后随着冷空气东移南下,下周华北、东北、江淮、江南等中东部其他地方也将自北向南出现气温波动。

由于现阶段的回暖势头太猛,这股冷空气对最高气温的打压会很明显,东北、华北到长江中下游最高气温累计降幅达到8~12℃。像哈尔滨和长春1日最高气温升到0℃上下,3日降到-10℃以下;武汉、南京、杭州、长沙,2日最高气温回升到20℃以上,4—5日又会降到10℃上下。

根据国家气候中心预测,12月气温接近常年到偏高,但冷空气活动频繁冷暖起伏大;主要多雨区位于东北大部、华南西部和南部、西南地区大部等地。

气温这样高高低低、大起大落的状态,到12月还得持续。

重点场所诺如病毒消毒技术指南发布

多地呼吸科患儿增多,出现呼吸道症状勿盲目用药

国家疾控局11月30日发布《学校等重点场所诺如病毒感染防控消毒技术指南》,指导学校、托幼机构和养老机构等重点场所在诺如病毒感染流行期间,做好本单位预防性消毒工作。

随着我国大部分地区迎来雨雪降温天气,多地儿科门诊、急诊呼吸科患儿明显增多。其中呼吸道疾病进入高发期,门诊量激增。北京儿童医院夜间急诊单日排号近600号,上海儿童医学中心每天门急诊量5000多人次,60%都是患呼吸道疾病的患儿。

感染诺如病毒后该如何消毒?

诺如病毒具有传染性强、感染剂量低、排毒时间长、免疫保护时间短和全人群普遍易感等特点,在学校、托幼机构和养老机构等人群聚集场所容易出现诺如病毒感染性腹泻聚集性疫情。

视觉中国供图

根据技术指南,学校等重点场所发现诺如病毒感染患者后,应及时对其进行隔离,尽快采取消毒措施。当患者在教室或集体宿舍等人群密集场所发生呕吐时,应立即引导其他人员向相对清洁的方向转移,并对呕吐物进行消毒处理。重点消毒患者呕吐物、排泄物等污染物及其污染的环境物体表面、生活用品、食品、餐(饮)具、厕所等。

技术指南明确,诺如病毒对常用消毒剂抵抗力较强,酒精对其无效,应选用高水平消毒剂或有效的物理消毒方法。对患者呕吐物、排泄物等大量污染物应使用含吸水成分的消毒粉或漂白粉完全覆盖,或能达到高水平消毒的消毒干巾完全覆盖,消毒至作用时间后,小心清除干净。对少量污染物可用一次性吸水材料沾取有效氯5000mg/L至10000mg/L的含氯消毒剂,完全覆盖,作用30分钟以上,小心清除干净。清除过程中应避免接触污染物。

技术指南还要求,重点场所要做好预防性措施,包括保持厕所清洁卫生;可对重点部位定期使用含氯消毒剂或其他适宜消毒剂进行预防性消毒;若有员工或学生出现呕吐、腹泻、腹痛等症状,不得带病上岗(课),必要时前往医院就医等。

出现呼吸道症状勿盲目用药

在儿童呼吸科接诊的病例中:3岁以上孩子呼吸道感染以肺炎支原体为主;3岁以下孩子以呼吸道合胞病毒为主。此外,根据病原学监测,儿童呼吸道疾病常见的还有鼻病毒、副流感病毒、人偏肺病毒、腺病毒、流感病毒等。

不少家长在用药上存在误区,认为“抗生素就是消炎药”,这是不对的。抗生素仅对细菌感染有效,对病毒性感染如普通感冒和流感无效。因此,对于病毒性疾病使用抗生素是不必要的,也是不恰当的。

近期就诊的感染肺炎支原体的患儿有不少产生耐药,主要是对阿奇霉素、克拉霉素等大环内酯类抗生素的耐药。专家介绍,肺炎支原体耐药不是新问题,10年前,耐药肺炎支原体的分离率约为60%,近两年增加到约90%。

医生提醒,家长发现孩子出现呼吸道症状,应该在医生的指导下进行用药,而不是自行用药。有不少家长觉得,只要感冒了,吃点抗生素总是没错的,但这正是导致抗生素滥用的一个重要原因。

根据国家卫生健康委印发的《儿童肺炎支原体肺炎诊疗指南(2023年版)》:大环内酯类抗生素是治疗肺炎支原体肺炎的首选药物;新型四环素类抗菌药物是治疗肺炎支原体肺炎的替代药物,主要包括多西环素和米诺环素,对耐药肺炎支原体肺炎具有确切疗效。

小贴士

儿童感染支原体肺炎,拍背助康复

很多孩子呼吸道感染后痰液增多,可以通过给孩子拍背的方式使痰液松动,让孩子更容易地把痰咳出来,帮助病情恢复。

体位选择

年龄小一点的孩子,家长可以将孩子抱起来拍,年龄大一点可以配合的孩子一般选择坐位进行拍背。

拍背时间

晨起、餐前半小时、餐后2小时或者雾化后。

拍背手法

五指并拢,微微弯曲,呈空心状,使手掌小鱼际肌紧贴孩子背部皮肤,利用腕力进行叩击。

拍背顺序

从下到上,从外向内,避开脊柱及肾区,迅速而有节奏地叩击。

频率时长

频率为每分钟100~120次,整个过程为15分钟,每拍背2分钟可以让孩子稍作休息。

如何预防呼吸道传染病?

1. 勤洗手,注意卫生,不用未清洁的手触摸口、眼、鼻。
2. 日常生活中,打喷嚏或咳嗽时遮掩口鼻。
3. 在空气状况良好的情况下,居住的房屋尽可能每日通风2—3次,每次不少于30分钟,以保持空气新鲜。
4. 平衡膳食,足量饮水,保持良好生活习惯,坚持适当的体育锻炼。
5. 减少接触出现呼吸道症状的人员,接触时注意个人防护。

来源:新华社、国家应急广播