

一、病菌的传播

2014年，数学家 Lydia Bourouiba 解析了打喷嚏和咳嗽时产生的流场，发现咳嗽喷出的不止有气体，还伴随着液滴，液滴的大小相当于人类头发丝的宽度。

在重力的作用下，一些较大的液滴很快落到地板上，较小的液滴就飞得比较远，而且会随着气流扩散开来。大量的病毒和细菌会乘着这些小液滴一起传播出来。

打喷嚏产生的较大液滴最远可以到达8米远的地方，而咳嗽则可达到6米远。并且最多可以在空中停留长达10分钟。

因此，患有呼吸道疾病的人员应佩戴口罩，倘若没有佩戴，该如何咳嗽、打喷嚏，以防止病菌传播呢？

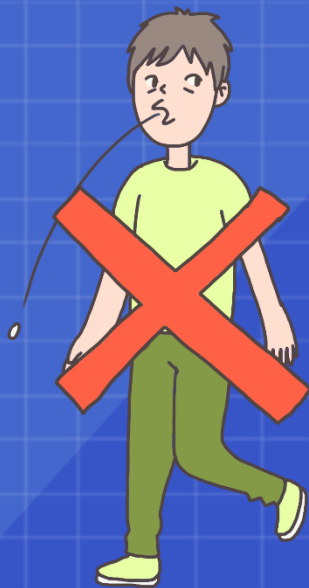


二、咳嗽、打喷嚏的正确姿势



- ▶ 尽量避开人群，用纸巾、手绢捂住口鼻。避免用双手遮盖口鼻，因为会导致大量的病菌残留在手上。再用手触碰眼睛和鼻子时，很有可能造成这些部位的感染。而当你用手触碰公共物品时，很有可能遗留下你手上的病菌导致别人患病。
- ▶ 临时找不到手帕或纸巾时，可以用手肘的衣袖内侧来代替手捂住口鼻。弯曲手肘后，再靠近口鼻。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，从而可以有效阻断病菌的传播。

三、正确的吐痰姿势



禁止随地吐痰

- ▶ 吐痰时，既不能随处乱吐，也不能吐在垃圾桶内。
- ▶ 正确的方法是先将痰吐在纸巾上然后包好。使用后的纸巾不要随便乱扔，要丢到垃圾桶里。