

# 春运如何严防新型冠状病毒?

2019年末至今,新型冠状病毒肺炎疫情持续发酵。自1月20日凌晨起,全国多地通报新增病例,随着报告病例数字的上升,公众的神经不断紧绷。正值春运,该如何预防新型冠状病毒感染呢?

## 春运路上如何严防感染?

正值春运,火车、飞机上车窗封闭,空气不流通,易于病毒传播。踏上回家的旅程前,大家一定做好充足准备。

目前,医学界还没有针对新型冠状病毒的疫苗或特效药,短时间内无法增强人们对该病毒的免疫力,因此,除了对患者进行隔离治疗外,还要尽可能加强预防。

首都医科大学附属北京佑安医院感染一病房主任、主任医师郭彩萍说,目前无论是治疗、医务人员和民众的防护,还是对新发病例的监测筛查,都借鉴了当年控制SARS的经验,百姓在日常生活中也可以按防范SARS那样进行预防。

## 春运途中:

### 戴口罩、勤洗手

北京大学基础医学院免疫学系教授、病原与免疫综合实验室主任王月丹表示,具体有以下几点防控措施:

#### 1.制订行程避免颠簸

制订行程时,尽可能避免多次转车,保证足够的休息时间,否则疲劳导致机体免疫力下降,无法抵抗病毒侵袭。

#### 2.旅途注意添衣保暖

提前查阅当地、目的地的气温,以便准备合适的衣物。而且室内外、车厢内外的温差较大,要及时调整衣物,以免感冒。

#### 3.佩戴N95口罩/医用外科口罩

戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段。如果发现周围有呼吸道传染病症状的患者,比如咳嗽、打喷嚏,最好戴上口罩。

选择N95口罩或者医用外科口罩能很好地预防呼吸道疾病。

口罩佩戴时,要将折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合。戴口罩前应洗手,或者在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面,减少口罩被污染的可能。分清楚口罩的内外、上下,浅色面为内,应该贴着嘴鼻,深色面朝外;金属条(鼻夹)一端是口罩的上方。要定期更换、不可戴反,更不能两面轮流戴。

#### 4.用香皂勤洗手

尽量用香皂勤洗手,如果条件不允许,可准备消毒湿巾或免洗洗手液。

&lt;/div