

疫情防控期,人在旅途怎样最安全



视却极其重要的一点。尤其是返程路上和刚回家的时候,更是重中之重!

当然,有条件的旅行人员可选择佩戴口罩。一次性使用手套不可重复使用,其他重复使用手套需注意清洗消毒,可流通蒸汽或煮沸消毒30分钟,或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟,然后常规清洗即可。

除了上面几点,还有几个细节值得注意:

1. 选择靠窗的座位,这样与人接触少;
2. 使用自己携带的颈枕或小毯子,避免交叉感染;
3. 打喷嚏要捂住口鼻;
4. 避免双手直接接触口、鼻、眼;
5. 避免使用公共饮水机。

最后,给自驾出行者一些建议:

1. 尽量错峰返程(由于假期延长,避开初七到初九);
2. 提前规划路线;
3. 遇到检疫人员,请主动配合开展工作。

返程后都要隔离吗

除了担心返程,大家还担心返程后该

怎么办。是否都要先隔离一下呢?

针对这一公众关心的问题,中国工程院院士、国家卫健委高级别专家组成员李兰娟表示,如果你从来没有去过疫区,没接触过感染的人,身体健康,体温正常,回程后也是健康的,那没必要隔离。

不过,对于不具备以上条件的人,国家卫健委建议:从离开疫情流行地区时间开始,连续14天要进行自我健康状况的检测,每天做2次。

居家隔离要注意什么

放假期间,相信大家都是“宅”在家中。返程后,也许就要换了地方继续“宅”了。

减少外出,非要出门必戴口罩、室内经常通风,避免到人员密集场所、每天监测自己的体温……这些注意点提多少次都不为过。另外,条件允许时,也请自己尽量单独居住,或者居住在通风良好的房间,尽量减少与家人密切接触。

这个时候如果身体不适,会让人格外的闹心。而遇到这种情况,切不可不重视,也不能过度反应。

体温高于38度,就要前往发热门诊了。无明显发热,但全身酸痛、胸闷或腹泻的话,请居家观察一阵,如果未见好转请及时就医。

(源自人民网)

返程返岗记住健康提示八句话

随着返程与复工开始,上班族又将启动朝九晚五的工作模式,如何做好上下班途中和办公场所的个人防护,有效阻断新型冠状病毒传播呢?

上海市健康促进中心主任吴立明主任医师介绍,记住这八句话:

注意保暖多穿衣,咳嗽喷嚏讲礼仪,佩戴口罩搭电梯,与人交谈有距离,通风打扫把手洗,清洁鼠标和手机,回家及时脱外衣,如有症状早就医。

掌握工作与生活中的小细节,积极做好健康防护,不用过分紧张害怕。

吴立明提醒,复工后,办公场所和公共交通工具因人员密集,管理方会采取加大通风量或开窗通风的措施,因此要多穿衣服,注意保暖,防止感冒。

同时,注意咳嗽和打喷嚏礼仪,并在搭乘公共交通和电梯时全程佩戴口罩。相互不握手,少集中开会,

与人交谈、排队时都要保持一定的距离。最好错峰就餐,并且提倡打包后回工位单独就餐,如在食堂就餐时,避免近距离,不交谈、不玩手机。

办公室里要多通风、常打扫,并且注意勤洗手,有条件可随身携带免洗手消毒液,作为无法洗手时的应急备用,但日常仍以洗手作为主要预防手段。在不确认手是否清洁时,切勿触摸眼、口、鼻。此外,每天对手机、鼠标、键盘等常用物品进行清洁或擦拭消毒。

下班后,也不能掉以轻心。回到家,轻脱外衣,悬挂在通风处,妥善处理口罩,并及时洗手,如有条件也可及时洗澡。最后,提醒大家,主动进行健康监测,积极配合测温,出现发热、干咳等症状,一定要及时咨询就医。

(源自中国江苏网)

最近几天,全国将迎来返程客流高峰。而在新型冠状病毒肺炎疫情大背景下,节后返程应注意什么呢?

返程路上,火车、飞机、汽车等交通工具人群密度大,空间密闭,大家接触病毒的风险较高。有什么妥当的防护措施吗?

首先,最重要的就是戴好口罩。首选医用外科口罩和N95口罩,并需2-4个小时更换一次。

其次,乘客也可携带酒精消毒产品,比如消毒湿巾、免洗手液等,对扶手、座椅、小桌板等身体能接触到的地方进行消毒处理,因为这些地方是最容易携带病毒的。

另外,勤洗手是一直以来被一些人忽

略了。

除了担心返程,大家还担心返程后该

公共交通工具消毒操作指南

一、范围

本操作指南适用于新型冠状病毒感染的肺炎流行期间,正常运行的飞机、火车、长短途客车、公交车、地铁、轮船等公共交通工具上的感染防控,包括工作人员和旅行人员在公共交通工具上采取的消毒等技术操作。

二、工作人员操作指南

新冠肺炎流行期间,公共交通工具工作人员需开展以下工作:

(一)做好物体表面消毒。日常情况下,应保持公共交通工具上的环境整洁卫生,并采取预防性消毒措施;飞机、火车、地铁、公交车、轮船等公共交通工具运行结束后,对内部物体表面(如车体内壁、司机方向盘、车内扶手、桌椅等),采用含有效氯250mg/L~500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭,也可采用有效的消毒湿巾进行擦拭;座椅套等纺织物应保持清洁,并定期洗涤、消毒处理。

当公共交通工具上出现人员呕吐时,应立即采用消毒剂(如含氯消毒剂)或消毒干巾对呕吐物进行覆盖消毒,清除呕吐物后,再使用新洁尔灭等消毒剂进行物体表面消毒处理。

当有疑似或确诊病例出现时,在专业人员指导下,有肉眼可见污染物时应先完全清除污染物再消毒;有肉眼可见污染物时可用1000mg/L的含氯消毒液或500mg/L的二氧化氯消毒剂擦拭或喷洒消毒。地面消毒先由外向内喷洒一次,喷药量为100ml/m²~300ml/m²,待室内消毒完毕后,再由内向外重复喷洒一次。消毒作用时间应不少于30min。



(二)加强通风换气。日常情况下,可采用自然通风或机械通风。飞机、高铁、地铁等相对密闭环境,建议适当增加空调换风功率提高换气次数,并注意定期清洁处理空调滤网;短途客车、公交车等有条件开窗的公共交通工具,有条件时可开窗低速行驶,也可在停驶期间开窗通风,保持空气流通。

当出现疑似或确诊病例时,应在专业人员指导下,在无人条件下选择过氧乙酸、含氯消毒剂、二氧化氯、过氧化氢等消毒剂,采用超低容量喷雾法进行消毒。

(三)注意个人防护。日常情况下,建议工作人员佩戴医用外科口罩(或其他更高级别的口罩)和手套;一次性使用手套不可重复使用,其他重复使用手套需每天清洗消毒,可流通蒸汽或煮沸消毒30min,或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30min,然后常规清洗即可。

当有疑似或确诊病例出现时,在专业人员指导下进行个人防护。

(四)手卫生。应强化手卫生措施,工作

人员随时进行手卫生。可用有效的含醇速干手消毒剂。特殊条件下,也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂;有肉眼可见污染物时应使用洗手液在流动水下洗手,然后消毒。

(五)设立应急区域。建议在公共交通工具上设立应急区域,如飞机、火车、客车等后部三排座位,当出现疑似或确诊病例时,可在该区域进行暂时隔离。

(六)健康宣教。时刻注意开展公共交通工具上的防控健康宣教。

三、旅行人员操作指南

(一)佩戴口罩、手套。旅行人员乘坐公共交通工具时,建议佩戴医用外科口罩(或其他更高级别的口罩),旅行结束时及时弃用。有条件的旅行人员可选择佩戴口罩,一次性使用手套不可重复使用,其他重复使用手套需注意清洗消毒,用流通蒸汽或煮沸消毒30min,或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30min,然后常规清洗即可。

(二)手卫生。注意手卫生,旅行人员在旅程中应加强手卫生,旅程结束后需做手卫生。可选用有效的含醇速干手消毒剂,特殊条件下,也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂;有肉眼可见污染物时应使用洗手液在流动水下洗手,然后消毒。

(三)注意保持距离。旅行人员乘坐公共交通工具,有条件时,相互之间尽量保持一定距离。

(四)积极配合工作人员。日常情况下,听从公共交通工作人员的安排,做好个人防护。当有疑似或确诊病例出现时,听从工作人员的指令,及时自我隔离,听从安排进行排查检测,不可私自离开。

(源自新华网)

营养专家为公众宅家战“疫”提供膳食“秘籍”

应对新冠肺炎疫情来袭,很多民众自觉“宅”在家中利用网络工作、学习。这种情况下,很容易肥胖,应该怎么办?老人孕妇等特殊人群饮食要注意些什么?如何合理膳食来提高免疫力?……

对此,在官方发布《新型冠状病毒感染的肺炎防治营养膳食指导》基础上,中国营养学会于2月9日组织专家通过网络接受媒体采访,科普解读针对疫情的饮食策略,为公众宅家战“疫”提供科学、合理的膳食“秘籍”。

平衡膳食提高免疫力

中国营养学会临床营养分会委员、北京大学第一医院临床营养科副主任营养师窦攀指出,主食、蔬果、瘦肉、鸡蛋、牛奶等都要摄入均衡,这是维持日常营养和免疫的基础。战“疫”时期,尤其要注意增加优质蛋白以及新鲜蔬果的摄入,优质蛋白食物来源主要包含牛奶、鸡蛋、瘦肉、鱼虾、豆腐等;蔬果应尽量新鲜,颜色越深越好,蔬菜、水果每天分别要达到500克、300克以上。

深圳市龙华区人民医院临床营养科主任刘晓军主任医师说,疫情非常时期,平衡膳食保健康,食物多样是平衡膳食的基本原则,每天应进食谷薯类、蔬果类、畜禽鱼蛋奶类、大豆坚果类等食物,建议平均每人每天摄入12种以上食物,不挑食偏食。

他还提醒注意:多吃蔬果、奶类、大豆;适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉;足量饮水,少饮酒;清淡饮食,合理烹调;吃动平衡,保持健康体重;规律作息,合理安排三餐,做到“早吃饱,午吃好,晚吃少”,不熬夜,保证充足睡眠。



特殊人群膳食要特别关注

疫情特殊时期,年老体弱、孕期妇女、糖尿病患者等特殊人群的健康膳食更需要特别关注。刘晓军认为,首先要按照平衡膳食原则保证饭菜质量,保证富含蛋白质食物摄入,适当增加进餐次数。其次,也可到医院营养科咨询营养师,获得个性化、个体化的饮食指导,以满足他们的营养需要,保持良好的机体免疫力。

窦攀表示,老年人要通过合理的营养补充,来适当提高营养储备,尤其是增加肌肉含量,提高其免疫力和抵抗力。她特别提醒,公众可通过适合各自家庭和经济能力的方式,给老人尽一份孝心,但不能盲目、疯狂地购买保健品,为老人选购营养补充剂,也要在医生和注册营养师指导下使用。

刘晓军说,疫情期间孕妇膳食重点要做好“吃动平衡,保持体重适宜增加”“保证重点食物的摄入”“规律作息,避免焦虑”,孕吐严重者,可少食多餐,保证摄入含必要量碳水化合物的食物,在相对封闭的居家生活中,孕妇要保持愉悦心情,规律作息,保证充足睡眠,去医院产检注意做好自身防护。

他还指出,免疫力相对低下上的上亿糖尿病患者,居家膳食更需要“合理饮食,吃动平衡,控制血糖”“规律进餐和作息”“注

重自我管理,定期监测血糖”,合理饮食方面包括主食定量,粗细搭配;多吃蔬菜,水果适量;适当增加鱼、禽、蛋类和瘦肉的摄入量;奶类豆类天天有,零食加餐合理选择;清淡饮食,足量饮水,不饮酒;适量运动,保持健康体重。

辟谣“吸烟喝酒提高抵抗力”

针对疫情期间出现“吸烟、喝酒可以提高抵抗力”等说法,窦攀指出,这些谣言如果被没有辨别能力的人相信了,那会比病毒还可怕。

她辟谣说,“吸烟可以提高抵抗力”这种说法,不仅错误而且荒唐。烟雾中的尼古丁可造成全身血管痉挛,导致心血管意外发生,也会因为全身氧供下降,降低人体的免疫力和抵抗力。所以,吸烟不仅不会提高免疫力,反而会伤害身体的免疫力。

在酒精消毒上,是指75%的医用酒精在体外使用(冲洗、擦拭)可直接抑制病毒繁殖,但这并不代表喝酒可以抗病毒。

至于“维生素C可以提高免疫力”,对人类来说,除非有明显的维生素C缺乏,否则长期大剂量补充维生素C,容易造成维生素C过量尿酸代谢异常。

在“吃大蒜可以抗病毒”方面,大蒜素在动物实验中的确有抑制病毒繁殖作用,但要让人类达到动物身上的大蒜素浓度,需要一天中食用非常多的大蒜,这很难实现,而且对胃肠道功能减弱的老年人,容易引起腹部不适。

刘晓军还对有些市民为宅家应对疫情而大量囤菜的做法提出建议:特殊时期食品安全也不能放松,采购各种食物、食材时,一定要查看生产日期和保质期,接近保质期的食物要谨慎采购,超过保质期的食物一定不要食用;对于一些容易腐烂变质的绿叶蔬菜、水果等,不宜大量采购,以2到3天用量为宜,要注意低温或冰柜保存;水分含量高的食材,要做好冷藏或冷冻保存。

(源自新华网)

口罩不够用,如何高效利用

新冠肺炎流行期间,在防护口罩紧缺的情况下,普通居民如何最大限度利用好手头的每一只口罩?近日,中国疾病预防控制中心专家在国务院联防联控机制新闻发布会上就此作出回应。

有些场合无须戴口罩

什么场合无须使用口罩?中国疾病预防控制中心流行病学首席专家、研究员吴尊友认为,一个人在家,或者家里的人从未外出过,在家里没必要戴口罩;在社区里,如果这个社区没有新冠肺炎流行,在室外也没必要戴口罩。

中国疾病预防控制中心传染病预防控制处研究员冯录召说,如果是独处,比如在家里未跟外人接触,包括在私家车上,或者单独在户外、小区里、行人稀少的公园里散步,这些情况下都没必要戴口罩。

国务院应对新冠肺炎疫情联防联控机制近日发布的《不同人群预防新型冠状病毒感染口罩选择和使用技术指引》也提到,居家室内活动、散居居民,包括空旷场所/场地的儿童,学生在内的户外活动者,以及通风良好工作场所工作者,都属于低风险暴露人员,这些人员在居家、通风良好和人员密度低的场所也可不佩戴口罩。非医用口罩,如棉纱、活性炭和海绵等口罩具有一定防护效果,也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用,可视情况选用。

正确保存、清洗和消毒可提高口罩利用率

口罩能不能用酒精或微波炉消毒?冯录召说,喷洒消毒剂,包括医用酒精,会使防护效率降低,因此,不宜采用酒精喷洒的方式给口罩消毒。吴尊友表示,不主张用微波炉给口罩消毒。

正确保存、清洗和消毒可以提高口罩的利用率。如需再次使用的口罩,可悬挂在洁净、干燥通风处,或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放,避免彼此接触,并标识口罩使用人员。医用标准防护口罩不能清洗,也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒;自吸过滤式呼吸器(全面型或半面型)和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行;棉纱口罩可清洗消毒,其他非医用口罩按说明书处理。

(源自中国江苏网)

有些情况口罩可重复使用

什么情况下口罩可以重复使用?冯录召认为,这要分具体情况:

普通居民在风险较小的地方使用一次性口罩,在保障口罩清洁、结构完整,尤其是内层不受

射阳农商银行
SHEYANG RURAL COMMERCIAL BANK

利率更优
年息低至 **3.95%**

金鹤·医务贷

——献给白衣战士的爱

- 授信对象** 辖内公立医疗机构人员;
- 贷款利率** 享受专属优惠利率,2020年3月31日前使用,更享**3.95%优惠利率**;
- 贷款额度** 最高可达30万元。

客服热线 69966666 www.sycrb.net

省联社微信服务号 扫码关注服务号