

# 专家提醒:疫情来临更要科学运动

“宅”在家里成为这个春节不少人的选择,不过在专家们看来,疫情来临时更要科学运动。

“疫情并不影响运动,只是不能在密闭、狭小的空间运动。”大连市第二人民医院呼吸病学专家张忠鲁说,“到空旷的马路、广场、海边等地锻炼没有问题,在家里运动更没有价值。”

张忠鲁告诉记者,科学运动可以调节情绪、放松心情,减少焦虑、压力带来的影响,增强人的体力、耐力和抵抗力,有百利而无一害。

他表示,没必要因新型冠状病毒感染的肺炎而过度恐慌,更不必连运动都不敢了,冬季本来就是呼吸系统疾病的高发期,这种情况下更需要科学运动。

“长期、规律、合理的健身运动能够增强和提高全身免疫力。”原大连市体育科学研究所所长马振国说,“现在呼吸系统的免疫力尤其重要,影响因素包括呼吸器官的微循环、黏膜上皮细胞的结构、表面分泌的物质等,其中这些分泌物对细菌、病毒起到屏障和杀灭作

用,科学运动能强化这种作用。”对呼吸系统免疫力有提高作用的运动项目,马振国列出了俯卧撑、平板支撑等水平运动。他说,这些运动在家里即可进行,即使在床上打几个滚也能有运动的效果;室外运动也不是不可以,但要避开人群。

已退休两年多的马振国自己一般每周健身四到五次,时间控制在一小时以内,近期以俯卧撑等水平运动为主,地点不限,方式比较灵活,但他认为效果很好。

“健身运动达到效果需要一定的量 and 强度。”马振国说,“心跳增快,呼吸加深,加快并持续三五分钟,就一定有健身作用。”

张忠鲁说,近距离密切接触和环境间接污染一定要避免,外出运动时要注意这一点,同时管住自己的手最重要,要尽量减少手与公共物品的接触,接触之后一定要洗手,洗手之前避免触摸自己的嘴、鼻子等,可以常备湿巾擦手。

“通风很重要。”张忠鲁说,“家里也可以运动,但一定要注意通风。”

# 治愈出院,会不会复发? 会不会二次传播?

新型冠状病毒肺炎形势的日益严峻让很多人陷入了恐慌,对即便是治愈出院的人也戴着“有色眼镜”。随北京医疗队驰援武汉的首都医科大学宣武医院呼吸科主治医师李艳介绍,新型冠状病毒肺炎的轻症患者治愈后几乎不会留下后遗症,短期内不会造成二次传播。

怎么理解“治愈”?“治愈”出院后还会二次传染吗?

李艳表示,如果病人的临床症状基本缓解,体温正常,之后再做两次(相隔一天)核酸检测呈阴性,就表示患者已经治愈。

“一般情况下,病毒对呼吸道的破坏是可以自愈的,呼吸道完全可以恢复到以前的状态,不会造成任何后遗症,比如肺部纤维化,肺功能的损伤等。”至于后遗症,李艳表示,除非是重症的患者可能会遗留问题,轻症患者不会产生后遗症,甚至一部分新冠肺炎的患者康复后还会出现抗体,形成一定的自我保护机制。

# 新型冠状病毒怕冷or怕热? 武汉同济专家告诉您

低温冻死病毒,桑拿拿热死病毒,气温回暖病毒渐渐消失……种种关于病毒和温度的说法大相径庭,却都被广泛传播。不妨看看这篇文章的解读。

1.目前研究证据表明,新型冠状病毒更怕热还是更怕冷?

冠状病毒对热较为敏感,-60℃可保存数年,病毒在4℃合适维持液中为中等稳定,但随着温度的升高,病毒的抵抗力下降,但必须达到一定温度且超过相应的时间才能灭活病毒。

2.环境温度是否影响此病毒传染性?在不同地区(如东北和海南)的传播是否有区别?温度升高,病毒的传染性会下降吗?

在室温条件下,在不同体液、甚至物体表面均可存活2-10天不等。温度主要影响病毒的生存时间,不会影响其传染能力。因为冠状病毒可以通过呼吸道气溶胶传染,所以通过各种方式灭活病毒和采取多方位的防护措施可最大限度减少被传染的可能。

3.高温多少度、持续多长时间才对病毒有杀灭作用?高温环境消毒?开空调暖气是否有作

用?

病毒对热敏感,当达到56℃的温度30分钟可有效灭活病毒。但平时用空调制热升高环境温度不可能达到灭活病毒的效果,暖气照射也达不到杀灭病毒的效果。另外,太阳的照射温度不能达到56℃,日照紫外线的强度也达不到紫外灯的强度。

4.除了怕热,病毒还怕什么?(消毒液、乙醇、含氯消毒剂等)

除了高温消灭病毒之外,乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

空气消毒方法:

1. 有人的房间每日开窗通风2次,每次30分钟。
2. 有紫外灯时,在无人房间每日紫外线灯照射一次,每次1小时以上。
3. 环境物体表面和地面的消毒方法:采用1000mg/L含氯消毒剂或含过氧乙酸、过氧化氢纸巾彻底擦拭消毒,每日2次。

# 疾控专家手把手教您如何佩戴口罩和洗手

医用外科口罩佩戴方法:

1. 将口罩罩住鼻、口及下巴,口罩下方带系于颈后,上方带系于头顶中部。

2. 将双手指尖放在鼻夹上,从中间位置开始,用手指向内按压,并逐步向两侧移动,根据鼻梁形状塑造鼻夹。

3. 调整系带的松紧度。

医用防护口罩的佩戴方法:

1. 一手托住防护口罩,有鼻夹的一面背向外。

2. 将防护口罩罩住鼻、口及下巴,鼻夹部位向上紧贴面部。

3. 用另一只手将下方系带拉过头顶,放在颈后双耳下。

4. 再将上方系带拉至头顶中部。

5. 将双手指尖放在金属鼻夹上,从中间位置开始,用手指向内按压,并分别向两侧移动和按压,根据鼻梁的形状塑造鼻夹。

武汉市疾病预防控制中心消毒与病媒生物预防控制所所长梁建生介绍,洗手应该在流动水下进行,取适量洗手液(肥皂),均匀涂抹至整个手掌,认真揉搓双手至少15秒,清洗所有皮肤和指缝,具体步骤有6步:

1. 掌心相对,手指并拢互相揉搓。

2. 手心对手背沿指缝互相揉搓。

搓,交替进行。

3. 掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓。

4. 弯曲各手指关节在另一只手掌心旋转揉搓,交换进行。

5. 一手握另一手大拇指旋转揉搓,交换进行。

6. 将5个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓,交换进行。

最后,在流动水下冲净双手,擦干,擦干宜使用纸巾。

药店里五花八门的口罩该如何选择?出门是不是一定要佩戴“网红”N95口罩?为防止冬春季常见呼吸道疾病,日前,武汉市疾病预防控制中心消毒与病媒生物预防控制所所长梁建生为网友、读者介绍选择与佩戴口罩的正确方式。

梁建生介绍,市面上常见的口罩可以分为三类——医用外科口罩、医用防护口罩(N95口罩)和普通棉纱口罩,其中医用外科口罩可以阻挡70%的细菌,N95口罩可以阻挡95%的细菌,而棉纱口罩只能阻挡36%的细菌,因此我们应该选择前两种口罩。

“医用外科口罩有三层,从外到内分别是防水层、过滤层、舒适层,舒适层是一层无纺布,佩戴时白色的无纺布朝内,蓝色的防水层朝外,有金属片的一边朝上,不要戴



反,橡皮筋挂上双耳后捏紧金属片和鼻子贴合,抚平两颊,使口罩和面部之间尽量不留缝隙。”梁建生说。

他介绍,常用的N95口罩实际上分为两种,一种是防生物物口罩(蓝绿色),型号1860或9132;一种是防尘口罩(白色),型号8210。市民在购买时应选择防生物的医用防护口罩。佩戴防生物医用防护口罩时,将口罩罩在面

部,先将下面的一根橡皮筋固定在脖子上,再将上面一根橡皮筋固定在头上,捏紧金属片,让口罩和面部贴合,不留缝隙。

梁建生介绍,市民如果是去公共场所、不与病人接触,佩戴医用外科口罩足以,不必过度防护,但如果会接触病人,则要佩戴防生物的N95口罩。

武汉晚报

# 健康的心态是防控疫情的“心理口罩”

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生后,全国上下都在为防控疫情、救治患者等采取一系列措施,1月23日,武汉市开始交通管制,为阻止疫情向外蔓延果断实施“封城”。近几天来,广大人民群众已经充分意识到此次疫情的严重性,自觉按照各级要求进行自我防控。疫情的发展,封城措施的实施,也引发民众个体的一些负面情绪如焦虑、恐惧、无助等;还在一定范围导致了特定人群的过度恐慌、社会群体的心理距离加大、亲人好友之间的心理隔阂等社会不良心态。这些负面心理情绪对于防控疫情带来不利的影响,也会影响社会和谐稳定和健康发展。因此,需要客观认识和疏导当前人们的不佳情绪,认识和引导形成战胜疫情所需要的理性平和、积极乐观的社会心态。

一、传播抗疫成果,消除过分恐惧

当前,各种有关疫情的信息铺天盖地,各种信息中不断变动的感染和死亡人数,病毒、隔离、“封城”等词语不断刺激人们的视觉和听觉,人们对于本次疫情和传染的恐惧,成为一种普遍性的社会负面情绪。很多人还会有一种恐惧下的无助无力感。一部分人会在恐惧之下启用防御机制。一是无意识过度恐慌,过量关注各种信息,容易信谣传谣,草木皆兵,“吓”自己;二是反向形成莫名其妙的“无所畏惧”或“胆大包天”,并有可能给自己和他人添乱,给疫情防控带来干扰。

“恐惧”是人们对某些事物或特殊情境产生的强烈的害怕情绪。恐惧心理出现时,明明知道没必要那样恐惧,就是不能自我控制,严重时还伴有烦躁不安、焦虑、呼吸急促、头昏、恶心、呕吐,甚至休克等生理症状。如果恐惧的事物或情境消失,情绪就会恢复正常。

当人们感知到无法控制和无法预计的危险的时候,就会产生这种害怕的情绪反应。完全消除恐惧,就必须消除恐惧源。这次疫情人们担心的是自己和亲人会不会被感染,担心感染之后出现危及生命的情形。因此,新闻媒体和社会各界要加大对疫情可控可防、感染后可治疗能治好的信息发布会;国家权威机构和媒体要及时发布疫情可控、好转等方面的好消息和取得

的成效成果;严厉打击各种谣言。对个体而言,要冷静下来细心梳理自己当前的环境和接触情况,逐步排除被感染的可能性,严格按照防控措施来防控,这样心里面才会更加踏实,降低疫情恐惧感。认识到通过目前最严厉的管控措施,疫情正在被有效控制,这样我们的恐惧感就会降下来。当然,个人要在恐惧的时候,有人能够联系上,想说话或交流时与好友等进行沟通交流,保持一定的电话或视频沟通。

二、隔人不隔心,同是一家人

武汉依法依规实施交通管制后,人与人之间空间距离增加了,但是不能由此形成心理隔阂。因为武汉“封城”是临时性的突发重大社会事件,大家心理准备时间很短,心理上有一个被动接受的过程。几天来,由于疫情数据的变化,对于自我隔离的武汉人来讲,逐步认知到“封城”和隔离防护的必要性,心理上有了主动认同倾向。一部分人还觉得“封城”要是更早一点,疫情控制会更好。

“隔人不隔心,同是一家人。”我们注意到,这次武汉交通管制之后,武汉人和非武汉人因为“封城”而成为两类人群,这两类群体虽然都按照国家的规定进行疫情防控,但是因为武汉市目前可能的传染源,武汉人几乎都成为“病人”,一部分外地人和武汉人之间短时间产生了一种“病毒性心理隔阂”,大家在新闻媒体上上看到了一些武汉人的遭遇,令人非常遗憾。为了顾全大局,封城的武汉人作出了牺牲,应该被大家所理解、尊重和关爱。目前的“病毒性心理隔阂”不仅对于当前抗击疫情有害而无一利,对于我们的社会、我们的人民、武汉人与非武汉人都是严重的伤害。有了这种心理隔阂,人们就会呈现出相互防御防备的心态;这种心态或行为又会加剧两类人交往时害怕恐惧与不信任感,在疫情防控和社会治理中缺乏合作;这种心态如果持续而形成固化的偏见歧视态度,对于社会和谐、对于美好生活都是有害的。所幸这种心理隔阂表现出的歧视行为还是少数地方少数人,绝大多数人对于疫情中心的武汉人是感谢和尊敬的,正在通过各种途径大力支援,是武汉人与湖北人的坚强后盾。大家要从小心理认知上明白,在这种重大传染性疫病面前,没有人是局外人,大家是守护

生命的共同体,是一家人。

## 三、重视隔离期的心理担忧与缓解

目前,为了有效防控疫情,从武汉市离开到外地的人,与武汉人或感染者、疑似患者有接触的人,一律都要严格按照14天进行隔离观察,一部分人还需要接受医学观察。14天的隔离期就是病毒的潜伏期。14天潜伏期是一个非常特殊的时期,人们在潜伏期之内,每天量体温,监测自己的体温变化或相关症状,如果有疑似症状,会十分紧张,担心自己真的被感染,纠结自己的计划有变,期盼时间快点过去。人类对于行为结果或事件“不确定性”会产生本能的焦虑,即便是对于有着不确定性的美好结果,人们也会在等待期有焦虑反应;对于可能面临的消极后果、危及生命健康的不确定事件,当事人肯定会产生焦虑担忧。这是正常的心理反应。

如何维护好隔离期的心理状态?第一是对隔离期不抱怨不反感,从内心认同隔离的正确性与必要性,接纳自己现在的情形;第二是严格按照要求做好隔离观察期的事情,如测体温、勤洗手、通风、适度锻炼等;第三是每天做一些有意义的事情或完成一项任务,这样“胡思乱想”的时间就会减少。第四是与家人好友等保持电话或视频交流,获得更多信息,分享隔离期自己的身心状况。

对于漂泊在外无法回家的人们,要做好心理安抚。一是要保持与家人的联系,及时知道家人的状况,也能够把自己的情况让家人知晓。二是从认知方面,对不能回家的原因进行外部归因;是因为疫情防控,为了更多人的生命安全。三是从情绪上,体会这些人无奈、埋怨等心理,多倾听,让他们诉说。四是从生活方面,给这些人提供好生活保障,WiFi保障,电视或电脑等,物质生活的关心是基础性的温暖。

## 四、包容感知到的“歧视”,共同预防“病毒”

这次疫情期间,如果武汉人、湖北人听到歧视性话语或者遇到歧视性行为,建议保持理性平和的心态,包容他人的过分敏感,理解他人对于感染病毒的过度担忧与过度防护,不和这些人说理比强,不和他们计较。如果心里感到不舒服,可以向朋友求助。遇到歧视,既要用法律维护自己,也要在

“非常时期”注意先保护好自己。

当然,我们的媒体也要准确宣传预防疫情的措施,让受众知晓哪些行为是错误的,如擅自封路、攻击、粗暴对待等。要引导人们理性区分“病毒”与“病人”,“病毒”与武汉人。防控“病毒”,所有人的目标是一致的,武汉人民作出了牺牲和贡献,同时也得到了来自全国各地的大力支援和无私帮助,对于全国人民充满感激之情。

## 五、健康的心态增强个人免疫力和群体战斗力

人的身心是一个整合系统,人的健康状况受到生理因素与心理因素相互作用、相互影响。在个体层面,身体感染了病毒,当然需要对症的药物进行治疗。然而良好的心态,可以使自己的身体机能处于良好的工作状态,促进药物发挥好作用。研究表明,心理因素对人的免疫功能起着非常重要的调节作用。如果人长期处于焦虑、猜疑、急躁、愤怒、抑郁、后悔等心理状态,会减弱机体的免疫功能;如果心理压力是短期的,会抑制免疫力的事情,如测体温、勤洗手、通风、适度锻炼等;第三是每天做一些有意义的事情或完成一项任务,这样“胡思乱想”的时间就会减少。第四是与家人好友等保持电话或视频交流,获得更多信息,分享隔离期自己的身心状况。

目前,严峻疫情无疑会让广大人群产生一些焦虑、害怕、自责等负面情绪,隔离等措施也会让人际交往方式受到影响,预防和抗击新型冠状病毒感染的肺炎,特别需要大家尽快调节自己的心理状态,把负面情绪降下来,让平和、理性、乐观、感激等积极心态升上来,促进自身免疫力增强,更好预防或治疗病毒感染。因此,健康心态是预防新型冠状病毒的“心理口罩”,在戴口罩、勤洗手的时候,也要戴好“心理口罩”。

从社会心理层面来看,应对重大公共卫生事件,积极的社會心态有助于齐心协力战胜疫情。人们对于战胜疫情的信心发挥着非常大的作用。在经济发展中,“信心比黄金更重要”;在疫情防控重大疫情中,信心和药物同样重要!人与人之间相互关心、鼓励、肯定、帮助的心理氛围,整个社会传递出的温暖、友爱和信任,众志成城、同心同德的心理气势,无疑是战胜疫情的重要力量。

光明网

# 新增病例多、出院人数少究竟为哪般? ——感染科和疾控专家焦点回应

近几日,国内新型冠状病毒感染的肺炎疫情新增确诊病例大幅增加,但新增治愈出院人数却相对较少,这是为啥?权威专家对此作出回应。

## 检测能力提升范围扩大 确诊病例明显增多

新增确诊病例为何增多?专家表示,检测能力提升、范围扩大是一个重要原因。

27日,武汉市新增病例892人。湖北省委副书记、武汉市委书记马国强在湖北省新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上说,对这种新型病毒的检测有一个逐渐放宽的过程:最初,武汉需要把标本送到国家疾控中心检测,而现在不需要送往北京,在省内就能检测。

武汉市卫生健康委委员1月28日发布消息说,武汉市为全市指定的检测机构紧急调运4万份试剂盒,即将再调运6万份,下发到各区县疾控检测试剂盒12500份。除省、市疾控中心外,8家医院从1月23日起陆续开展病原学检测,单日样本检测能力由检测期间的200份提升到近期每日近2000份。

“检测能力和范围扩大导致确诊病例增加了这么多。”马国强说,并非疫情蔓延的速度有了大幅提升,而是病例由疑似转到了确诊。

国家医疗专家组成员、北京地坛医院感染性疾病诊疗与研究中心首席专家李兴旺也表示,在散发病例密切接触者中,观察到有一些可能会出现无症状的感染者,虽然没有症状,但是做核酸检测是阳性的,还有一些病人发热不明显,偶尔干咳或者乏力,“这些病人也是由于我们主动搜索,增加检测能力之后发现的。”

此外,新型冠状病毒人际传播能力较强,也是导致病例增多的一个原因。中国疾病预防控制中心副主任冯子健表示,目前已有研究显示,SARS的病例倍增时间约为9天,而新型冠状病毒只有6至7天,传代间隔时间较短使得病例增长速度较快。

## 住院人数有个过程 出院标准严格

出院人数少,又是怎么回事?专家表示,住院治疗需要一个过程,同时,患者必须严格符合国家制定的出院标准才能够出院。

根据北京市卫生健康委消息和中国工程院院士张伯礼介绍,北京首例新型冠状病毒感染的肺炎患者1月8日从湖北返回后出现发热、头痛、乏

力、发热等症状,1月13日起转入北京地坛医院进行对症和中药治疗,于1月24日出院。从进入北京地坛医院治疗到出院,这位患者前后用了十天左右。

李兴旺说,目前看来,最近一段时间,病人住院治疗 and 恢复时期,轻症病人一周左右会逐渐恢复,偏重的病人可能需要两周甚至更长时间。

“病人的出院标准是这样规定的,病人的临床症状基本缓解,体温正常,之后再做两次的核酸检测阴性才能出院,我们要确保这些病人出院时是没有传染性的。”李兴旺说,上述原因造成了目前看到的出院人数少的现象。随着时间推移,出院人数可能会逐渐增加。

也有感染科专家告诉记者,由于是新病毒感染,医疗机构需要更深入地评估,才能放心让患者出院。因此,目前看起来治愈患者不多。随着对病毒动力学变化规律的认识深入,安全出院的病人会越来越来。

## 近期轻症病例增多 多数患者预后良好

尽管目前出院人数较少,但记者也注意到一些防治方面的好消息。

国家卫生健康委办公厅和国家中医药管理局办公室日前印发的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第四版)》提到,从目前收治的病例情况看,多数患者预后良好,儿童病例症状相对较轻,少数患者病情危重。

李兴旺说,目前看来,早期病人更多的是以发热、乏力、干咳为主要临床表现,有一部分严重病人会出现呼吸困难甚至呼吸衰竭,以及原有基础病会增加。“近期轻症病例增多,有一部分病人并没有肺炎表现,只有轻度发热或者偶尔有一些干咳,这也是我们目前看到的一个新的特点。”

此外,在他看来,尽管无症状或者发热不明显、偶尔干咳或乏力的感染者也有一定的病毒传播力,给防控工作带来一定困难和复杂性,不过,疫情防控也存在一些积极因素。

“传播的主要途径是近距离的飞沫传播,但是轻症病人的咳嗽症状一般较少,从这一点来看,可能传播力不会那么强。”李兴旺说,另一方面,目前更多的无症状感染者是在密切接触者中发现的,这些密切接触者按现在的要求都在进行医学观察,这样可以保证对传染源的控制。

新华网