

# 当前上班如何战“疫” 教你几招做好防范

现在疫情形式依旧很严峻,但有许多人不得不返回岗位,“如何防疫”这是一个让人不得不面对的问题。北京市疾病预防控制中心教你几招,让人上班不再“谈疫色变”。

第一招,保持室内空气流通。专家表示,工作场所应优先打开窗户采用自然通风,有条件的可以开启排风扇等抽气装置以加强室内空气流动。使用集中空调通风系统时,应保证集中空调系统运转正常,关闭回风系统,采用全新风运行,确保室内有足够的通风量。

第二招,会议非必须,不举办。在疫情防控期间,按照“非必须,不举办”的原则,尽量减少或避免举办大型会议及室内外群众性活动。

如必须开会建议召开视频或电话会议,或将大的聚集会议拆分成小型会议,减少每个会场的聚集人数,避免不同会场之间的人员流动。

在会议场所入口处设置体温检测岗,提供一次性口罩,供参会人员使用。

会议应尽量控制参会人数,会场内座位的摆放尽量增加间距,参会人员间隔距离不少于1米,每人占有面积不少

于1平方米/人(参照WHO每人间距不少于1米的要求)。

第三招,工作中个人健康防护六注意。

a、不带病上班,若出现发热、乏力、干咳及胸闷等症状时,应佩戴口罩及时就医。

b、处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。处于多人办公环境下的工作人员,办公环境宽松、通风良好,且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩

戴口罩,通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

c、接触可能被污染的物品后,必须洗手,或用手消毒剂消毒。外出回到家,一定要先洗手。

d、保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。

e、公用物品及公共接触物品或部位要加强清洗和消毒。

f、尽量避免乘坐厢式电梯,进入电梯应佩戴口罩,尽量减少接触电梯表面,减少用手揉眼、抠鼻等行为。

人民健康网

# 外出回家要消毒吗? 专家谈居家消毒那些事儿

1、听说这个病毒很厉害,家家户户都得消毒吗?

不用。如果您家没有陌生人进屋,没有疫区回来的亲戚朋友串门,没有病人,也没有人不舒服,就不用消毒了,常通风、勤洗手,做好清洁就可以了,日常居家不推荐消毒。

2、外出回家需要消毒吗?

不用。如果在外面摸了脏东西,别用手揉眼睛、抠鼻子,也别把手放嘴里。回家之后先洗手就行了,出门穿的衣服、鞋子可以放在门口,不用特殊消毒。

3、人家都说熏醋,喝白酒管用,是真的吗?

假的,这些方法都没有用。

4、我能用消毒水擦桌子、擦家具、拖地、洗碗、洗车、洗衣服吗?

可以,但没必要。除非有疫区回来的亲戚朋友串门,或者家里人出现可疑

症状了。如果想消毒餐具,可以蒸一下,开锅之后蒸10分钟就行。

5、我家还养着汪星人、喵星人,它们也得消毒吗?

特殊时期别让宠物出门。此外,目前也没有证据表明宠物猫、狗会感染新型冠状病毒,撸猫撸狗之后,把手洗干净就可以。

6、我能在消毒水里涮拖把,洗抹布吗?洗完这桶消毒水还能用吗?

消毒剂不建议这么使用。如果您想消毒桌面、地板,那把消毒剂直接喷在上面就是可以达到效果了。如果是为了消毒拖把,可以用配好的消毒水涮,但是涮完之后消毒水就倒掉不要了。

7、那我的手机呢?

据说手机也得消毒呢。现在的触屏式手机,只需要关机之后用消毒湿巾或者手帕擦一遍就行。

人民健康网

# 新型冠状病毒感染肺炎防控:心理如何调试

1.怎样提高心理免疫力

规律作息,不熬夜,合理饮食,多吃清淡食物。

进行室内休闲娱乐活动,如看书、看电视、听音乐、做手工、画画、打太极、做操、八段锦、瑜伽、舞蹈、跟家人聊天等,保持积极心态。

不要刷手机看小道消息,放大负面信息,增加恐慌。

2.每天看疫情信息过多,造成过度焦虑怎么办

减少对疫情信息的过度关注,建议每天接收有关信息不超过1个小时。

3.疫情信息铺天盖地,如何合理关注信息“点”

非专业人士不应过度关注发病率、死亡率、治愈率等专业数据,避免因道听途说而产生焦虑、恐惧;

应根据专业机构和专业人士建议,将重点放在自身防护上。

4.心理紧张影响睡眠怎么办

避免熬夜,适量锻炼,保证身心稳定。可以通过深呼吸、冥想训练等方式,降低身心焦虑水平,从而改善睡眠。

睡前不要过分关注疫情相关信息,以免影响睡眠质量。

睡前热水洗脚。按摩涌泉穴、大陵穴、神门穴和安眠穴。

合理规划生活,参加线上运动健身课程、读书小组、绘画摄影入门等活动,培养兴趣爱好,缓解焦虑、紧张。

5.因防控宅家导致日常生活节奏被

打乱等现实问题,引发焦虑、抑郁等情绪怎么办

正确认识,积极面对。调整好自己和家庭成员的情绪,不要让不良情绪互相影响。相信随着时间的推移,环境的适应,你和家人的情绪都会自然好转。

6.家人确诊新型冠状病毒肺炎,而自己隔离在家里,心理崩溃了怎么办

接受这个事实,让家人安心治疗。

把治疗的任务交给医护人员,每天给家人一个电话,发发微信进行交流,相信很快会重逢的。

7.如何对儿童进行心理防护

在孩子面前,父母最好关掉疫情相关接收通道,当孩子休息或不在近前时再阅读疫情资讯或观看疫情相关视频。

家长应与儿童一起保持作息规律,有计划、有意识地安排学习、室内锻炼、家务劳动、亲子游戏等。

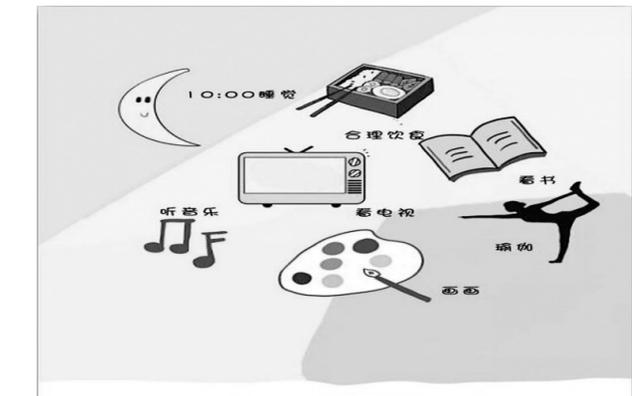
用孩子容易理解和接受的方式(如绘画),解释孩子对疫情所不理解的问题,有助于孩子理解病毒、生病等概念。

父母保持情绪稳定,及时觉察并调节自己的情绪、恐惧情绪,在孩子面前尽量呈现出稳定、积极且有力量的一面。

鼓励孩子表达情绪,保持足够的耐心聆听;允许孩子哭泣和表达恐惧情绪,帮助他认识到害怕和恐惧是正常的情绪反应,并通过绘画等方式帮助孩子表达内心的感受,舒缓不良情绪。

8.如何帮助老年人做好心理防护

老年人的亲人及照料者要用简单易懂



提高心理免疫力的小妙招

懂的语言向老年人解释新型冠状病毒肺炎的传播与防控情况,避免造成恐惧。

保持以往的作息规律,防止白天睡眠过久导致夜晚失眠、焦虑。

保障文娱生活,舒缓焦虑等不良情绪。

疫情期间限制出行,会导致老年人下棋、打牌等娱乐生活无法继续,可能出现情绪低落、焦躁不安等现象。家人及照料者应积极关注老年人情绪及心理变化,通过短视频、电视节目等转移注意力。

9.密切接触者如何调适心理状态

保持积极平和的心态,积极面对,配合居家观察。

不过度自我怀疑或捕风捉影,如发现身体不适,并达到权威部门建议的就诊标准,做好防护并到医院就诊。

规律作息,保障充足睡眠。合理饮食,注意营养均衡。适当锻炼,提高自身免疫力。

与家人或朋友电话沟通或通过网络在线交流,舒缓紧张等负面情绪。

尽量控制自己每天接收有关信息的时间,不道听途说。

若情绪持续变差,且无法控制,可寻求社会心理服务体系帮助,如心理援助热线、网络心理咨询及心理健康知识普及渠道等。

科普中国

# 口罩必戴N95? 你离正确戴口罩就差这一步

新型冠状病毒感染的肺炎疫情暴发以来,口罩成为了被抢购的稀缺品,特别是N95口罩,简直成了当前最抢手的防护用品。“出门必须戴口罩,口罩必戴N95”似乎成为了很多人的共识。防范疫情,不仅要佩戴口罩,更要正确地佩戴口罩。但佩戴什么样的口罩要基于个人暴露于疾病的风险来考虑。不同情况下,需要佩戴的口罩是不一样的。

理性防护要做到,口罩适合最重要

身体健康的普通人没有必要把N95口罩作为标配,外出佩戴医用外科口罩就可以了。对于疑似患病或出现发热、咳嗽等症状的人员,不能佩戴带有单向呼吸阀门的口罩,否则不能阻隔自身病毒向空气中传播。而对于处于高风险环境中的医护人员,由于他们时刻与病患密切接触,因此必须佩戴防护级别更高的医用防护口罩。

目前,我国医用N95口罩的日均产能只有60万只,而这是一线重症病房医务人员迫切需要的基本防护。他们在为我们奋战,让我们也为他们做一点事,理性防护,把N95口罩留给更需要他们的。

洗手是戴口罩前,必需的“预备动作”

日前,广州市疾病预防控制中心在对新型冠状病毒感染的肺炎疫情监测中,在一名确诊患者家中门把手上发现了新型冠

状病毒的核酸,这是广州首次在外环境中发现。市疾控专家提醒,日常家居细节中,有许多可能造成病毒间接传播的途径,容易为人所忽略,如手机屏幕、电脑键盘、水龙头等都需要日常清洁。

与此同时,中国医学科学院北京协和医院感染内科主任李太生提醒公众,戴口罩之前一定要洗手,做好手部卫生再戴口罩。从目前的情况分析,新型冠状病毒除了通过呼吸道实现飞沫传染之外,还可以通过接触传染。“病毒可以在我们日常碰触的物体表面停留,如果我们的手碰触过沾染了病毒的物体,再去摸鼻子、揉眼睛,很有可能通过粘膜感染病毒,这就是接触传播。所以洗手非常重要。”李太生介绍,在没有条件洗手的情况下,用浓度为75%的酒精擦拭皮肤,是很有效的消毒方式。

人少的公园、独自驾车,未必“全副武装”

在目前疫情防控的背景下,公众能有所出门戴口罩的防护意识很好。但是不是走出家门的那一刻就一定要“全副武装”呢?李太生主任介绍,在开放的环境下,特别是像奥林匹克森林公园这样相对空旷、人员稀少的露天环境下,原则上不用戴口罩,大家可以自由呼吸新鲜空气。但是在人员相对多一场所,尤其是超

市、商店这样的室内场所,即使人少,也要戴口罩。

此外,如私家车这样相对私密的环境下,在没有搭载过疑似病毒感染者情况下,一个人开车,也没有必要一定佩戴口罩。

同时,北京市疾控中心发布的“公众佩戴口罩指引”中也对不同场所匹配不同口罩做了“官宣”:

**室外环境** 在建筑工地、野外郊游等室外环境工作或活动的人员,除职业防护外,原则上可以不佩戴口罩。室外环境下需要戴口罩时,通常建议佩戴一次性使用医用口罩;

**家庭环境** 家中无密切接触者原则上可以不佩戴口罩。家庭成员出现呼吸道症状时应佩戴口罩,通常建议佩戴一次性使用医用口罩;

**工作环境** 处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。处于多人办公环境下的工作人员,办公环境宽松、通风良好,且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩,通常建议佩戴一次性使用医用口罩;

**其他场所** 公众处于公共交通工具、厢式电梯等密闭小环境时,应佩戴口罩,通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

微波炉、蒸锅加热,这样给口罩消毒不靠谱

病毒怕热,那我们能不能用微波炉、蒸锅对用过的口罩进行加热消毒呢?北京市疾控中心表示,网传的各种“奇招”消毒法不可取。因为无论是用微波炉、电烤箱还是蒸锅加热口罩,都会不同程度破坏口罩内部结构,口罩就不能再用了。

一只口罩的使用寿命有多长?首都医科大学附属北京康复医院呼吸康复中心主任医师王建军介绍,N95口罩如果没有污染,没有沾染飞沫,没有变形,口罩和面部贴合紧密,一般可以佩戴三天。但是如果接触了新冠的病人,或者感觉佩戴时有呼吸困难需要及时丢弃;外科口罩及医用口罩如无发热或流涕、打喷嚏、鼻塞等症状,口罩可以重复使用,但连续佩戴最好不要超过4个小时。此外,污染或潮湿时需要随时更换。

此外,对于健康人群在正常活动时佩戴过的口罩,如乘坐公共交通工具、超市买菜等日常活动佩戴的口罩,携带新型冠状病毒的概率很小,使用后不需要消毒,按照生活垃圾分类的要求处理即可。而出现乏力、发热等症状的疑似病人戴过的口罩,不可随意丢弃,应视作医疗废弃物,严格按照医疗废弃物有关流程处理。

人民健康网

# 面对新型冠状病毒 我们应多注意饮食卫生

1.疫情防控期间,单位食堂环境如何防范?

(1)保持环境清洁。学校、托幼机构、养老机构、建筑工地等集体用餐单位食堂内的公共接触物品(如水龙头、门把手、台面等)要及时清洗和消毒。可用浓度为500mg/L的含氯消毒剂弄湿抹布后擦拭,这种消毒方式也适用于居家环境物体表面的消毒。

(2)保持食堂内空气流通,经常开窗通风换气。

(3)保持食物加工操作间清洁干燥,及时清理厨余垃圾。

2.疫情期间单位食堂工作人员如何防范?

(1)加强对食堂工作人员的健康监测,若出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状(发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难等)呼吸道症状以及乏力、恶心呕吐、腹泻、头痛、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等)要及时隔离就医,不要带病上班。

(2)勤洗手。最好使用洗手液(肥皂)用流动水充分洗手,工作期间也可使用免洗消毒液消毒。

(3)工作人员工作期间做好个人防护。除穿戴必要的工作服(帽)外,要带好防护口罩。

3.单位食堂(家庭)食材采购和储存应注意什么?

(1)要到正规的菜市场、超市等采购食材并做好个人防护。不购买、不食用野生动物等“野味”,不自行宰杀活禽畜,不烹饪来源不明的禽畜肉及其制品。

(2)不囤积食物。易腐烂的果蔬应现吃现买。为了减少外出,可适量储备耐储存的冷冻肉类制品、根茎类蔬菜等。

(3)按照各种食材适宜的保存条件贮存,不吃超过保质期的食物。

(4)食材选择注意荤素搭配、粗细搭配,蛋奶兼并,多吃新鲜水果蔬菜,均衡营养有助于提升免疫力和抵抗力,减少基础疾病。

4.食材加工烹饪过程中应注意什么?

(1)肉蛋禽和水产品等食物需彻底煮熟,剩菜剩饭再次食用前要彻底加热,疫情期间尽量不制作凉拌菜。

(2)做好的食物尽快食用,若不能及时食用,熟食在室温下存放时间不超过2小时,并保持其中心温度维持在70摄氏度。

(3)加工过程中应使用两套刀具、砧板、盛放容器等生熟分开,避免交叉污染。

(4)勤洗手。烹饪前、烹饪过程中接触不洁物品及便后、烹饪完后均要用流动水、洗手液(肥皂)充分洗手。

5.餐具具如何消毒?

餐具消毒最有效、最安全的方法是热力消毒,首选将餐具洗净后,置于沸水中煮沸15-30分钟消毒;或将餐具清洗干净后于热蒸汽发生器中蒸15-30分钟;也可用适宜于餐具消毒的化学消毒剂按产品说明书进行。

6.疫情期间去单位食堂如何安全就餐?

(1)在疫情期间,建议不集中到单位食堂内就餐。若必须就餐,可采取轮流或者分散方式就餐。为了减少在集中场所的驻留时间,鼓励打包带回到各自办公地点(或住处)单独就餐。

(2)如果去食堂就餐,要确保自身

健康,没有出现新型冠状病毒感染的肺炎可疑症状,并正确佩戴好口罩,就餐前再摘下。

(3)食堂内就餐时,人与人之间要保持一定距离,避免飞沫传播。

(4)就餐前要洗手!洗手!洗手!

(5)就餐时,少交流,专心吃饭。

(6)错时就餐。

7.去食堂吃饭需要测量体温吗?

如果是单位内部食堂,且就餐人员在进入工作区前已经进行了健康体检监测,去食堂吃饭就不需要测量体温。如果食堂对外营业,根据新型冠状病毒的传播特点,为避免聚集性传播,保证全部就餐人员的健康,外来就餐者进入餐厅前则需要测量体温。

8.新型冠状病毒感染的肺炎流行时,我们怎么吃才好?

合理膳食可以根据个人特点,饮食要荤素搭配,谷豆混吃,蛋奶兼并,果蔬充足,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品,少吃高盐和油炸食品。足量饮水,促进机体的新陈代谢,增强机体的免疫力和抵抗力,减少基础疾病。

健康中国

# 关于洗手消毒,这些事你可能还不知道

“医用酒精告急,84消毒液告急”,一场正在无声蔓延的新型冠状病毒引发的肺炎疫情,让我们对病毒发起一场史无前例的战役,消毒成了毋庸置疑的首选武器。消毒,指对病原微生物繁殖体的致死作用。

对常人来说,最简单有效的消毒方法是洗手。今天看似平常的“洗手”,它的作用和重要性却经过了漫长的过程才为人们所接受。洗手原则最早由消毒领域先驱科克勒尔、塞麦尔维斯(Ignaz Semmelweis)提出。

1846年,塞麦尔维斯来到维也纳总医院,在妇产科中心工作。生育,一直以来是人类面临的巨大风险,那个时候,产妇的死亡率超过20%,大多数都是死于产褥热。这个妇科临床中心分为两个部分——I部和II部。I部是医生和医学生给临产孕妇提供检查和接生的地方,II部是助产士给孕妇接生的地方。I部产妇产期(分娩前后)死亡率最高可达18%,而II部仅为3%。

那时,大家还不知道细菌是导致感染的原因,只是认为“瘴气”可能是导致败血症的原因。1847年,情况有了转机。塞麦尔维斯的一个好朋友在I部分娩后,死于产褥热,接生的人是一名刚上完解剖课的医学生。经过尸体解剖后,人们发现该死亡产妇和其他产妇的死亡原因不一样。这时,塞麦尔维斯推测可能由于医生和医学生赤裸着双手做完尸体解剖后就开始了接生,他们把尸体上的某种微粒经过双手带给了产妇,造成产妇死亡。II部的助产士不解剖尸体,不存在这种情况,因此II部的死亡率低。于是他规定在给临产孕妇检查,或者给产妇接生之前,必须使用肥皂洗手。此后,I部产妇的死亡率就从18%降到3%,和II部助产士接生的死亡率接近。后来,洗手逐渐走向医学界,手术前后、检查病人前后,医生和护士都会洗手。

在漫长的医学历史上,感染一直是困扰手术的一大难题。英国外科医生约瑟夫·李斯特观察到不同的骨折,预后不一样。闭合性骨折患者,复位并打

好石膏后,一般都能康复。而开放性骨折,一半以上的患者会死亡。他认为肯定是“感染从外界进入伤口”,当时医院里没有洗手装置和冲洗伤口的设备,甚至人们认为做手术或者检查病人之前,没有必要洗手。爱思考的李斯特看到了巴斯德发表的关于微生物的研究,决定尝试在手术伤口时,将用于污水除臭的石灰酸喷洒在仪器、外科伤口,以及医生接触患者的手部,并用石碳酸浸过的敷料覆盖伤口。

他发明用石碳酸擦拭伤口可以显著减少伤口腐烂的发生率,于是在1867年9月21日的《柳叶刀》杂志上发表了一系列文章,人类历史上第一款消毒药液产生了。消毒液不但保护了手术患者,同时也有效减少了细菌、病毒和真菌的传播。

当“细菌理论”被证实,消毒原则被广泛认同时,德国诞生了全世界第一家消毒剂专业生产商——舒美公司。德国舒美公司成立于1889年,公司成立3年后,即1892年,德国汉堡发生霍乱疫情,在这次对抗流行病的战斗中,由于来苏水的使用,有效地抗击了霍乱疫情。在19世纪90年代和20世纪初,乙醇开始作为皮肤消毒剂使用。早期有研究者发现乙醇必须在稀释后才能发挥最佳杀菌能力,50%—70%浓度的乙醇比95%浓度的乙醇更有效,这就是我们消毒常用的医用酒精。

如今,我们有超过千种天然或者人工合成的消毒剂,这些成为人们在对抗疫情中最好的“武器”之一,不但可以给器具消毒,更可以给环境消毒,防止病原体的散播。冠状病毒在常用消毒剂面前是非常脆弱的,这些消毒剂可以将其很快或者瞬间杀死。所以及时使用消毒剂对环境进行消毒是控制疫情的重要措施之一。新型冠状病毒可以通过接触传播,但是含有消毒液成分的手液可以保证我们的安全。此外,公共场所的环境消毒和器具消毒对控制病毒传播有很大的帮助。这些方式综合使用,将对有效控制疫情起到很大作用。

科技日报