

疫情期间,怎样做好个人防护? 10条实用建议

面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情,我们在日常的生活,怎样才能做好个人防护呢?在中国人口出版社联合中华医学著作网工作团队编辑出版的《新型冠状病毒感染肺炎防控漫画》中,专家们给出了10条实用建议。

1、勤洗手和保持良好的呼吸道卫生习惯

使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物(如打喷嚏后)应立即洗手。

保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

2、增强体质、免疫力,保持环境清洁和通风

增强体质和免疫力,均衡饮食、适量运动、作息规律,避免过度疲劳。

每天开窗通风次数不少于3次,每次20~30分钟。户外空气质量较差时,通风换气频次和时间应适当减少。

3、尽量减少到人群密集场所活动并且关注症状

尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。

出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等,应居家隔离休息,持续发热不退或症状加重时及早就诊。

4、洗手在预防呼吸道传播疾病中的作用

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。中国疾病预防控制中心、世界卫生组织等权威机构均推荐用肥皂和清水(流水)充分洗手。

5、正确洗手掌握六步洗手法

①双手手心相互搓洗(双手合十搓五下);

②双手交叉搓洗手指缝(手心对手背,双手交叉相叠,左右手交换各搓洗五下);

③手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错,搓洗五下);

④指尖搓洗手心,左右手相同(指尖放于手心相互相互搓各搓五下);

⑤一只手握住另一只手的拇指搓洗,左右手相同各搓五下;

⑥弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行各搓五下。

6、哪些时候需要洗手

- ①传递文件前后;
- ②在咳嗽或打喷嚏后;
- ③在制备食品之前、期间和之后;
- ④吃饭前;
- ⑤上厕所后;
- ⑥手脏时;
- ⑦在接触他人后;
- ⑧接触过动物之后;
- ⑨外出回来后。

7、旅途在外没有清水,不方便洗手怎么办?

可以使用含酒精消毒产品清洁双手。冠状病毒不耐酸不耐碱,并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%酒精可灭活病毒,所以达到一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流水洗手的替代品。

8、口罩该怎么选?

选择一:正常外出时选择一次性医用口罩即可,连续佩戴4小时更换,污染或潮湿后立即更换;

选择二:去医院看病或人群密集处可选用N95医用防护口罩,连续佩戴4小时更换,污染或是潮湿后立即更换。

棉布口罩、海绵口罩均不推荐。

9、正确使用口罩

医用口罩的使用方法。

①口罩颜色深的是正面,正面应该朝外,而且医用口罩上还有鼻夹金属条。

②正对脸部的应该是医用口罩的反面,也就是颜色比较浅的一面,除此之外,要注意带有金属条的部分应该在口罩的上方,不要戴反了。

③分清口罩的正面、反面、上端、下端后,将手洗干净,将两端的绳子挂在耳朵上。

④最后用手压紧鼻梁两侧的金属条,使口罩上端紧贴鼻梁,然后向下拉伸口罩,使口罩不留有褶皱,覆盖住鼻子和嘴巴。

10、特殊人群如何佩戴口罩

①孕妇佩戴防护口罩,应注意结合自身条件,选择舒适性比较好的产品。

②老年人及有心肺疾病的慢性病患者佩戴后会造成不适感,甚至会加重原有病情,应寻求医生的专业指导。

③儿童处在生长发育阶段,其脸型小,选择儿童防护口罩。

人民健康网

快递会传播新冠病毒吗?

一般情况下,快递包裹在运输过程中被新冠病毒污染的可能性小。目前尚未有因接收快递而感染新冠病毒肺炎的报道。在有新冠病毒肺炎传播的地区,如何避免接触传播风险?中国疾控中心提出了以下预防措施:

一是快递员在处理和运送快递包裹过程中需全程佩戴好口罩和手套,注意保持包裹的清洁,尤其要避免包裹在处理与运输过程中被人员呼吸道分泌物污染表面。

二是收件人在家接快递时,与快递员接触前,最好佩戴好口罩和手套。处

理完包裹后要及及时摘下手套,并用流水洗手或使用手消毒剂。

三是收件人到小区门口取快递时,出门前佩戴好口罩和手套,避免人员聚集。处理完包裹后要及及时摘下手套,并用流水洗手或使用手消毒剂。

四是有条件的地方可以请快递员将物品存放在快递柜,收件人出门取快递前佩戴好口罩和手套。处理完包裹后要及及时摘下手套,并用流水洗手或使用手消毒剂。

五是快递外包装按照生活垃圾分类要求及时妥善处理。 人民健康网

莫给不良习惯找借口

新冠肺炎疫情带给我们很多思考,从生活做起,建立文明生活习惯是其中之一。然而,就在全国倡导每个人都是“堡垒”,做好自己的事,为防控疫情作贡献时,各种“新词”出现了。有人拿出一些拼凑的数据,说不抽烟的人比抽烟的人容易染病。

稍微有些年纪的人都记得,这个说法算不上新闻,应该归入“陈词滥调”。17年前“非典”时,就有人提出过这样的说法。姑且不论这个结论是怎么“论证”出来的,也不必去深究医学调查中是不是专门设立了这个抽烟与不抽烟的选项,单单看抗击“非典”17年过去了,这个荒唐的说法还挥之不去,我们就知道不良生活习惯的改变有多难。

这次疫情让我们重新审视很多习惯,新的生活方式正在养成。出门戴口罩,刚开始的时候还有人感到不舒服,但现在大家都已经接受了。勤洗手、多通风,少到人多的地方去,等等,这些生活细节正在得到重视。这说明人们已经开始从细小处做起。

吸烟危害大,是一个不争的事实。

经济日报

科学饮茶好处多多



“柴米油盐酱醋茶”,对于许多人来说,饮茶已经成为一种生活方式。

“茶叶中含有的茶多酚,不仅具有抗癌、防衰老、抗氧化的作用,还能促进人体新陈代谢,加快脂肪消耗。”在国家一级茶艺师龚雪看来,发挥饮茶功效,关键是要学会科学饮茶。

首先,选择健康合格的茶叶。“外形再美只三分,七分内质最重要,最简单的办法就是泡一下,品其中的口感,闻茶汤的气味。”龚雪认为,好的茶汤晶莹剔透,香气四溢,口感醇厚。最好通过正规渠道购买,同时避开价格陷阱,因为茶叶并不是价格越高质量越好。

在冲泡时,许多人都有洗茶的习惯,认为这样可以去除茶叶中残留的农药和灰尘。实际上,这种做法要因茶而异。

“现在国家禁止在茶园中施用的农药就超过50种,而贵州禁止施用的农药多达128种,同时禁用草甘膦等除草剂。”龚雪认为,对于一款合格的茶产品来说,“洗茶”洗不掉想象中的物质,还容易造成营养物质的流失,得不偿失。

许多人都习惯用传统杯泡法(茶水不分离)冲泡茶叶,这种方法的问题在于健康和口感很难兼顾。只需茶水分离就能解决这个问题。龚雪认为,出

汤的过程也能在一定程度上加速茶汤的冷却,分离后待茶汤凉到适口温度(50摄氏度左右)再饮用,也对健康有益。

这主要是依靠茶叶中的茶多酚、

氨基酸、咖啡碱等成分。这些物质不仅能醒脑提神,还能加速代谢。“相比较而言,绿茶中茶多酚的含量最高,效果更明显。”龚雪介绍,“现在也有春天

喝花茶、夏天喝绿茶、冬天喝红茶等说法,并不见得适合每个人。只要喝完身体舒服,就是好茶。喝茶是件轻松的事儿,没必要过于刻板。” 人民日报

复工了,下班做好5个动作不把病毒带回家

这几天,上班族们陆续返岗,但疫情当前,大家对出门都充满恐惧,生怕接触到病毒或者不小心把病毒带回家。其实,只要做好这些预防措施,切断病毒传播也不是什么难事!

脱鞋

将外穿的鞋子放置于通风的门外或玄关,更换干净的居家拖鞋。

一般来说,鞋子放置一定时间后,即使有踩踏上污染物,也没有了病毒的感染活性,通过鞋底传播病毒的概率是

比较低的。

脱外衣

将外套、外裤脱下,放置阳台挂起晾晒。

若去空旷人少的地方,外衣晾在通风处即可;若需乘坐公共交通工具,轻脱衣物,不要抖动,可用75%的酒精或者酒精湿巾擦拭消毒;若去了医院等高危环境,建议清洗所有衣物,并用冷水配制适宜浓度的含氯消毒液(具体配置法需参考产品使用说明),浸泡5分钟,

然后清洗。

注意:酒精喷雾易燃易爆!注意远离厨房和火苗!含氯消毒剂不能和洁厕灵、醋及洗衣液同时使用。挂烫机消毒不推荐,温度和时长都不太达标。

摘口罩

捏住口罩带子,从一侧耳朵处摘下挂绳,再从另一侧摘下口罩挂绳,注意不要触碰口罩外表面,因为此处已经污染。

手卫生

处理完口罩和衣物,使用肥皂或洗

手液+流动水清洗双手,搓手20秒钟,擦干。也可以使用免洗手消毒液进行快速手卫生。

对物品进行消毒

用酒精棉片擦拭清洁手机、钥匙、耳机、钱包、卡包、卡片、保温杯等随身物品,以及您带出门的鼠标、键盘、笔记本等办公用品。

怀疑纸质物品受到污染,在阳光下暴晒即可,注意翻转页面。

提醒:对于有孩子的家庭,一定要在做完上述清洁措施后,再与小儿接触,谨防病毒通过接触传播,危害家人健康。

人民健康网

3、进入公共场所前请您戴好口罩,自觉配合管理人员进行体温测试,尽量乘坐斜梯,避免乘坐厢式电梯。

4、购买东西时,要注意保持手部卫生,尽量减少接触公共场所的公共部位或物品,不要用手接触口罩和眼睛、打喷嚏或者咳嗽时,要用纸巾、口罩或手肘遮住口鼻。

5、在公共场所尽量与其他人保持一定距离。

6、外出回家后要先摘下口罩然后用流动水洗手,要记得用洗手液或者肥皂,最后用干毛巾或一次性的干纸巾擦干双手。

人民健康网

之以恒。”

产品要依法合规宣传,不能夸大用途。徐华锋坦言,“保健食品不是药品,使用后不能一劳永逸,需要在日常生活中保健坚持。消费者在选择时,要认准有国家认证标识的产品,仔细查阅使用方式和适用人群。”

应对疫情,健康膳食的保障是增强免疫力的基础。“对于绝大多数身体正常但面临疫情风险的人们,使用增强免疫力的保健食品是一项选择。增强免疫力的产品有益生菌益生元、低聚肽、各种维生素、氨基酸等,还有传统‘药食同源’的人参、大枣、沙棘等养生食品。与此同时,还需按照‘合理膳食、适量运用、控烟限酒、心理健康’理念与健康生活方式协同配合,才能有一个更佳的健康状态。”

人民健康网

英国的一项最新研究显示 一天俩苹果,控制胆固醇



俗话说:“每天一苹果,医生远离我。”常吃苹果既能补充维生素和无机盐等营养物质,又有促进消化、减轻便秘、维持体内酸碱平衡、降血压、稳定血糖、美容等作用。《美国临床营养学杂志》刊登英国雷丁大学的一项新研究还发现,常吃苹果能降低“坏”胆固醇,有益心血管健康。

研究人员40名轻度高胆固醇血症受试者(23名女性,17名男性),平均年龄为51岁,平均体重指数为25.3(超重)。受试者在试验正式开始前,接受了2周饮食调整期,主要是停止食用益生菌、益生元以及任何含苹果成分的食物。试验开始后,他们被随机分为两组,一组每天吃2个苹果(去核净重340克),一组进食糖分能量匹配的对照饮料,为期8周。两组饮食的差别在

于,苹果中的多酚和膳食纤维含量更高。之后间隔4周(避免前一种饮食的残留影响),两组对调饮食方案。试验期间,受试者还要详细记录日常其他饮食。每周研究人员都对他们进行空腹抽血,以检测其血脂、血糖、胰岛素等生化指标和血管功能,炎症相关的生物标志物。结果显示,20周的试验期,他们在苹果或对照食物以外,日常饮食的碳水化合物、糖分、脂肪和蛋白质等组成基本没有变化,食物干预也没有影响他们的体重、腰围、体脂。但在吃苹果期间,受试者的总胆固醇和低密度脂蛋白胆固醇(“坏”胆固醇)、甘油三酯都有所降低,微血管扩张反应更明显。

研究者认为,轻度高胆固醇血症的人多吃苹果有助降低胆固醇,改善血管功能。 生命时报

蔬菜水果会附着新冠病毒吗? 外出购物注意六大要点

不少网民关心,农产品在运输、售卖过程中是否有附着新冠肺炎病毒的可能?农产品买回家后应该如何处理才能放心食用?

中国疾病预防控制中心研究员冯录召表示,病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、肉和水果的几率很低。蔬菜、肉、水果买回家后先用流水清洗。有人说是不是多放几天比较安全,我们建议新鲜蔬菜、水果不要放置

太久再吃,暂时不食用的肉类要冷藏、冷冻,因为如果放置时间过长,可能变质滋生大量细菌,吃了之后反倒对身体不好。记得不要生食,蔬菜、肉类应炒熟吃,水果的活尽量削皮,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。病毒在温度56℃状态下30分钟就能被杀死,而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。也要提醒大家,处理过后还是注意及时洗手。目前新型冠状病毒是否经粪-口途径

(消化道)传播,虽尚待进一步明确,但通过将食物洗净煮熟,“饭前便后”洗手等方法可预防病毒经消化道传播。

外出买菜购物六大要点,教你科学防护!

1、为了降低感染的风险,请您尽量减少外出活动,减少到人员聚集的公共场所,外出时请您记得戴好口罩。

2、乘坐厢式电梯时,请您戴好口罩,不要到处乱摸乱碰。

每一项下又有若干建议,帮助公众科学认知和实践。

以营养膳食为例,建议坚持每日食用富含核酸、蛋白质类食物,如大豆类、瘦肉类、鱼虾、鸡蛋、新鲜深色蔬菜;保证充足开水、牛奶和淡茶水饮用,多次少量,促进代谢;以谷薯类和适当杂粮为主食,保证身体热量、膳食纤维和维生素;不食野味,且切割生食和熟食所用刀具、案板要分开使用。

此外,《建议》还指出了当前存在的一些错误认知,例如,“熏醋达不到消毒效果”“新型冠状病毒感染的肺炎病原体属于病毒,服用抗生素没有预防和疗效”“乱服中药可能与防病治病背

道而驰”“疫苗需长期、大样本临床验证才可上市,切不可偏听偏信”“要认准国家批准的保健食品”。

“在疫情防控的关键时期,大多数人都呆在家里,而各种渠道的信息真假假扑朔迷离。”徐华锋说,保健协会会员涵盖了科研机构、专家学者、产业企业,作为代表行业的社会组织,出台《建议》是一种倡导。

他说,中国保健协会站在行业角度,希望引导产品依法宣传、消费者合理使用。“目前还处于疫情期,公众对于健康膳食的需求旺盛,但是怎样吃还是应该有一个规范。膳食营养习惯的养成,绝不应只是针对疫情,要均衡和持

中国保健协会:提高免疫强健身体 助力行业有序复工

“服用抗生素没有预防和治疗效果”“保健食品不是药品”“要促进个人免疫力提升”……近期,中国保健协会发布了《关于防控新型冠状病毒肺炎的保健建议》。中国保健协会副理事长兼秘书长徐华锋表示,目前不少人对于基础营养保健与疫情期间的健康干预区别不清楚,滥用抗生素、乱服中药、错用保健品等现象存在。《建议》将健康干预单独提出来,希望提高公众健康素养,在疫情期对信息科学认知,助力行业有序复工。

记者梳理发现,《建议》分为六个章节,分别是保健方法、营养膳食、运动锻炼、心理调节、卫生防护、健康干预,在