

科普:个人如何防范新冠病毒 世卫给出10项基本建议

世界卫生组织总干事谭德塞日前在例行记者会上介绍了当前针对新冠病毒的10项个人预防措施基本建议,包括定期清洁双手和物品表面、在发烧或咳嗽期间避免旅行等。

谭德塞当天在记者会上表示,“遏制疫情从你开始”。世卫组织给出10项针对新冠病毒的个人预防措施基本建议。

首先,定期用含酒精成分的免洗洗手液洗手,或用肥皂和水洗手。手接触受污染的物品表面或病人后再触摸面部是病毒传播的途径之一,因此清洁双手可以降低病毒传播风险。

第二,定期用消毒剂清洁物品表面,例如厨房桌椅和办公桌等。

第三,自学有关新冠肺炎相关知识,但要确保信息来自地方或国家公共卫生机构、世卫组织网站、地方卫生专业人员等可靠来源。对大多数人来说,感染新冠病毒后一开始的症状是发烧和干咳,而不是流鼻涕。大多数感染者为轻症,无须任何特殊照顾即可好转。

第四,在发烧或咳嗽期间避免旅行,如在飞行途中生病,应立即通知机组人员。回家后应立即与医护人员联系,并告知他们自己去到哪里。

第五,咳嗽或打喷嚏时用衣袖遮挡

或使用纸巾。纸巾用完应立即扔进封闭垃圾箱,然后洗手。

第六,60岁以上或有心血管疾病、呼吸系统疾病、糖尿病等基础疾病者,感染新冠病毒后出现重症的风险可能更高。这类人群应采取额外的预防措施,比如避免前往人多的场所或可能与病人有互动的场所。

第七,一旦感觉不舒服,请待在家中,并打电话给医生或当地医疗人员,他们会询问你的症状、去过哪里、和谁有过接触。这将有助于获取正确的建议或根据指引前往正确的医疗卫生机构,并可预防感染他人。

第八,生病时应待在家里,吃饭和睡觉与家人分开,使用不同的餐具。

第九,如出现呼吸急促,应立即就医。

第十,疫情期间感到焦虑是正常的,也是可以理解的,尤其是当生活在一个受疫情影响的国家或社区时。请了解本社区防控疫情的举措,并就如何在工作场所、学校等保障安全展开讨论。

谭德塞还强调,世卫组织提供的一般性指导,个人还应遵循所在国家的指导并咨询当地卫生专业人员。

新华网

疫情期间莫聚会

在北京市近日举行的疫情防控工作会议新闻发布会上,北京市疾病预防控制中心负责人介绍,聚集性活动是导致聚集性疫情的主要因素,聚集性疫情防控是目前疫情防控的重点和难点。

此前,已有多省份通报多起聚集性案例。聚集性疫情主要是由家庭聚集、同事聚餐和出入公共场所引起的,聚集性疫情往往会造成社会恐慌。对此,医学专家反复提醒,疫情期间,应尽量减少出门、不聚会,减少聚集性活动。

众所周知,新型冠状病毒会“人传人”,聚集性活动易造成疫情扩散,增加被感染的人员,病毒携带者一出门,其所接触的风险都有可能被感染。可见,“行走的传染源”大大增加了被感染的风险。减少一次聚餐,就可以减少一次

与感染者接触的机会;减少一次聚会,就可以降低一分“人传人”的风险。

疫情面前,人人都是防线。春节假期,大多数人都能够按照要求,耐着性子“宅”在家里。随着时间推移,特别是看到政府各项工作有序开展,治愈、出院人数上升,一些人可能会迫不及待地想出去串串门、聚聚餐。这种想法要不得,更万万不能付诸实践,这既是对自己的不负责,也是对他人地不负责。

对每个人来说,能为这场战“疫”作出的最大贡献,就是从自身做起,做好自我防护,减少人员见面,防止疫情感染,不做病毒的受害者、传播者。所以,疫情期间,还是“不聚”为好。不聚餐、不聚会,并不是人情淡薄,而是健康第一、生命至上。

经济日报

抗击病毒要祛湿化痰

一场新冠肺炎疫情突如其来,让全国人民措手不及。在与新冠病毒博弈的40多天里,中医根据其特性,将新冠病毒归为“疫气”,指出这是一类具有传染性的外邪。从古至今,对待瘟疫,中医常以祛湿化痰为主。从临床看,这个诊疗思路也收到了不错的效果。日常生活中,我们该如何祛湿化痰,做好预防呢?

《温疫论·原病》记载:“疫者,感天地之病气,在岁运有多寡,在方隅有厚薄,在四时有盛衰,邪气之来,无论老少强弱,触之者即病,邪从口鼻而入。”意思是说,新冠病毒感染与环境密切相关。此次疫情重灾区武汉,处于我国中部地区、长江中下游,雨水偏多,光照不足。且由于2019年冬天是暖冬,气温比往年偏高,当寒不寒,导致“冬不藏精”,为“温疫”疾病提供了温床。而这种“温疫”由于雨水过多,就会温湿交杂,演变为“湿疫”。说到“湿”,就不得不谈及“痰”。中医有“痰湿”(痰、湿皆是由津液代谢障碍引起的病理产物)之说,湿为无形之邪,痰为有形之邪,两者相随相伴。打一个通俗比喻,“痰”是“代言人”,“湿”为“幕后老板”,湿可化

痰,痰易成湿。因此,防治新冠病毒应从祛湿化痰入手。给大家推荐三个方法。

1.自制香囊。芳香之气的药物多有化湿之效,古人常以绢帛或红布包裹中药悬挂于门户、帐前或佩戴于腰间,以药物外用的方法护身防病。具体方法:将藿香、佩兰、白术、苍术、生艾叶、白芷等中药放入布袋中,密封佩戴在身上或悬挂在屋内即可。需要提醒的是,孕妇禁用;过敏体质、婴幼儿及对药香不适者慎用。

2.喝清肺茶。新冠病毒以呼吸道传播途径为主,大家可以适量饮用具有清肺化痰作用的代茶饮,从而改善呼吸道功能。具体方法:取适量桔梗、芦根、鱼腥草一起煎煮饮汤。体虚易感冒者,可加入黄芪;肺热咽痛者,可加金银花。

3.健脾胃。中医认为,“脾为生痰之源”,病毒肆虐,健脾胃可防生痰湿之邪。顾护脾胃的食药同源之品有山药、莲子、扁豆、薏仁等,日常饮食中可以多吃一些,比如做成山药莲子薏仁粥、薏仁冬瓜汤。同时,还可配合喝些陈皮茶、陈皮亦有祛湿化痰的效果。

人民健康网

养生 男靠吃女靠睡

食物。

传统认为,女性应注重养阴补血,睡眠是非常好的补养方式。《黄帝内经》云:“夜半为阴陵,夜半后而为阴衰。”阳气盛则作,阴气盛则眠,晚上11时之前入睡是最适宜的时段。此时人体阳气最盛,阳气衰弱,人就能够入睡,睡得香。过了此时,阴气渐衰而阳气渐长,睡眠质量就大打折扣了。长期睡眠不足,会造成阴阳失调、气色变差,疾病也就跟着来了。思虑较多的女性,还会因月经、怀孕、哺乳及更年期等原因,更易出现睡眠障碍,致面色憔悴、气血缺失。温长路建议,不论男女,若有睡眠障碍,睡前2小时都应避免剧烈运动,可在睡前通过喝酸奶、自我按摩、泡脚等方式助眠,尽量实现“倒头即睡”的效果。女性可根据生理特点,适当增加睡眠时间和调整睡眠节律。比如,中医认为,午时(中午11时~下午1时)是阴阳交替之时,且午时心经当令,适当小憩可补充睡眠,还能养心养脑、养神养气。睡眠不足的女性,可每天坚持午睡30分钟左右。

挖鼻容易导致病菌感染

中的过敏原等有害物质,恢复鼻子的最佳防护状态。

李云英建议选择生理盐水冲洗鼻腔(冲洗型或喷雾型都可),根据季节和个人适应性的不同,可将温度控制在28℃~33℃。不建议用清水进行鼻腔冲洗。因为清水与鼻腔黏膜分泌物的浓度不一样,清水会渗入鼻黏膜细胞,让鼻腔黏膜肿胀,进而破坏鼻腔黏膜。此外,单纯使用清水冲洗鼻子时,鼻腔也会产生刺痛感或干燥感。

戴口罩有助于鼻部保暖

面对疫情,我们要做好自我防护工作,要注意个人卫生,外出不忘戴口罩。戴口罩能够阻挡尘埃,有效降低被病毒侵袭的概率,同时,口罩将脸包裹在一个相对密闭的空间,呼出气体中的水分不容易散失,间接地提高了局部的湿度,使得鼻腔不容易干燥。另外,对于鼻炎患者,戴口罩还能起到一定的鼻部保暖作用,能减轻鼻痒、喷嚏等症状的刺激,也有利于鼻腔防御功能的正常发挥。

按摩穴位可保健鼻子

平时有鼻炎的人,如果病情稳定,除了按照之前医生给予的方案控制鼻炎外,还可以按摩穴位保健鼻子。中医学认为,通过穴位按摩可以平衡阴阳,增强脏腑功能,改善局部气血运行。李云英建议,可以按摩两侧鼻翼旁的迎香穴,采用食指按揉旋转的办法,每次按压迎香穴3分钟左右。通过刺激该穴位,能达到宣通鼻窍的效果,同时有利于改善鼻部局部血液循环。广州日报

每周至少喝三次茶更长寿

无法长期储存在体内,因此,在长期内频繁地喝茶对心脏的保护作用更明显。

在按性别进行的分析中,习惯性饮茶对男性的保护作用更显著,并且在不同的结局中都是强有力的,但对女性来说却是适度的。其中一个原因可能是48%的男性参与者是习惯性饮茶者,而女性只有20%;其次,女性冠心病的发病率和死亡率比男性低得多。这些差异使得研究人员更有可能在男性群体中发现具有统计学显著意义的结果。

在对茶叶类型的子分析中,饮用绿茶的人患上冠心病、死于冠心病和全因死亡的风险降低了约25%。然而,饮用红茶没有这样明显的保护效果。

发表在《欧洲预防心脏病学杂志》上的这项研究成果表明,首先,绿茶是



一种丰富的多酚来源,它可防止心血管疾病及其危险因素,包括高血压和血脂异常;相比之下,完全发酵的红茶在此过程中的多酚被氧化成色素,可能失去

其抗氧化作用。其次,红茶通常与牛奶一起饮用,先前的研究表明,这可能会抵消茶对血管功能的有益健康影响。

北京青年报

疫情期间到医院就诊该如何正确防护？

疫情期间,有的人生病了,但是对要不要去医院却感到纠结。特殊时期,该如何做好自我防护,怎样避免交叉感染,做到安全就诊呢?来看省卫生健康委为您准备的科普小知识,大家共同打响防疫“阻击战”。

到医院就诊如何正确防护？

专家提醒,患者到医院就医,一定要戴口罩。到一般门诊就诊,正确佩戴一次性医用口罩即可。如果去发热门诊,建议佩戴医用外科口罩,并尽量乘坐私家车或出租车、网约车就医。

广州市第八人民医院感染病中心ICU主任李粤平也表示,去了医院以后千万不要乱摸,特别是电梯等公共区域。她介绍了一个小窍门,“可以带上纸巾,按电梯时,用纸巾包住手指按,按完电梯马上扔掉。”回家后一定要好好洗手。

有人担心,去过医院会不会成为密切接触者?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说,在没有防护的情况下,与疑似或确诊病人近距离接触的人,才算密切接触者。

此外,《北京协和医院新型冠状病毒感染大众防护问答》提出,目前发热患者有专用通道,疑似或确诊患者有专门的隔离区域,因此去医院看病接触到感染者的机会并不会显著高于其他相对人群密集的公共场所,患者仅去医院看病并不会成为密切接触者。

粪便可检测到新型冠状病毒,医院的厕所还能用到?王贵强表示,目前还没有证据说明新型冠状病毒存在粪口传播,经呼吸道飞沫传播和接触传

播仍是主要传播途径。只要戴口罩、勤洗手,就不需要过度担心,医院的厕所同样可以放心使用。

慢性病稳定期的患者可减少去医院就诊

专家提示,对于急症或危重症患者,仍需到急诊尽快就医,注意做好防护。对于慢性病稳定期的患者,则尽可能减少去医院就诊,可以线上咨询。同时为减少患者到医疗机构就诊次数,近日多地相继出台政策措施,适当增加慢性病患者单次开药药量。

北京大学第一医院感染疾病科主任王贵强表示,目前该院最多可为高血压、糖尿病、慢性肝病等需要长期用药的患者一次性开三个月的药。若患者是老年人,家人还可持其身份证、医保卡等证件代为开药。

也有不少患者在疫情出现前就约好了相关手术,王贵强建议,若是针对白内障等病情发展缓慢的疾病的择期手术,患者可与主治医师商量将手术时间延期到疫情之后。

那么,需要每周或每月定期到医院接受治疗的患者该怎么办?由北京协和医院组织编写、中国协和医科大学出版社出版的《北京协和医院新型冠状病毒感染大众防护问答》提示,对于强需求的治疗安排,如患有恶性肿瘤需要定期静脉输液化疗治疗的患者,在经治医生评估风险后,接受医院安排及时入院完成化疗治疗,入院期间配合病房安排做好个人防护。

对于患类风湿关节炎、溃疡性结肠

炎等病情稳定、定期应用生物制剂的自身免疫病患者,可考虑在经治医师指导下,短时期改用口服治疗方案,或适当延长给药间隔,必要时再回医院接受治疗。

有轻微发热或呼吸道症状去发热门诊吗？

不少人出现了轻微发热或呼吸道症状,却害怕去发热门诊会被隔离或交叉感染,对此王贵强强调,特殊时期,为保证患者和他人的安全,一般不明原因发热的患者需要先经过发热门诊筛查,排除新型冠状病毒感染后,方可根据情况到门诊就诊。只有新冠肺炎疑似或确诊患者才需要进行隔离观察。

《北京协和医院新型冠状病毒感染大众防护问答》提到,如无流行病学史,单纯出现打喷嚏、流鼻涕、咽痛等上呼吸道症状,而乏力、发热、咳嗽等症状都不太明显,也可能是普通感冒,年轻患者、无基础病人群,可暂居家观察。

一旦发热症状加重或呼吸困难加重,尽早到发热门诊就医;年长患者或有基础病人群,建议尽快就医。

此时冬春交替,气候乍暖还寒,也是流感高发季,流感多以高热、头痛、肌肉和全身不适起病,可有畏寒、寒战,多伴有全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等全身症状。此类患者,需要到发热门诊进行筛查。

这3种情况需立即就医

广州市第八人民医院感染病中心ICU主任李粤平指出,有这3种情况必

棉球或消毒湿巾擦拭手机全部表面,晾干即可。

钥匙暴露机会较小,有污渍时可用清水擦拭干净,必要时可用消毒湿巾或75%医用酒精擦拭消毒。

对需要选择公共交通作为通勤工具的上班族来说,如何保证身体安全也是他们最关注的问题,海南省疾控中心主任医师金玉明表示,首先一定要佩戴口罩、手套,建议佩戴医用外科口罩(或其他更高级别的口罩),结束时及时弃用。有条件的可选择佩戴手套,一次性使用手套不可重复使用,其他重复使用手套需注意消毒消毒,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。其次要注意手卫生。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。再次是要注意保持距离。乘坐公共交通工具时,相互之间尽量保持

衣服上。

成都疾控中心也表示,一般情况下外套不需要消毒,回家以后可以将外套挂在门口或阳台通风处,有条件的可在阳光下晾晒。日常生活中不需要对外套进行消毒处理。

如果外套可能被污染,比如到医院去看病或探视病人,或接触了有可疑症状的人,需要对外套进行清洁消毒处理。如果衣服耐高温,可以放入洗衣机用56℃以上的热水清洗30分钟以上,有烘干机的家庭,洗衣机清洗后把温度调到80度以上烘干。如果衣服面料不耐高温,可选择市售除菌洗衣液来清洗衣物。

外出回家,鞋底会带病毒吗也是公众比较关心的问题,成都疾控中心表示,日常鞋底不需要消毒,飞沫沉降后,鞋底沾染到病毒的机会很小,量也很少。除非明确有污染,日常不需要对鞋底消毒,在家门口换鞋即可。

疫情期间,对手机应定期消毒。方法是关闭手机电源后,用75%医用酒精

一定距离。最后还要积极配合工作人员。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。

开车外出时该如何防护呢?冯录召表示,要做好通风换气,通风时还要注意保暖,不要因温差较大引起感冒。此外还要做好以下几点:

车里应常备口罩、手消毒剂,或消毒纸巾等防护和消毒用品,从公共场所返回车内,要及时进行手部消毒;

如果有可疑症状患者,搭乘私家车时要及时开窗通风,对可疑症状的人接触的物品表面,例如车门把手、座椅、方向盘等进行消毒。

如果有疑似或者确诊患者搭乘过,在专业人员的指导下及时做好私家车内部,包括物体表面、空调系统的消毒,其他同乘者按照有关规定接受隔离医学观察。

人民健康网