

防控新冠肺炎 张文宏教授为你支招

自新冠肺炎疫情暴发以来,每天勤洗手、出门戴口罩成了社区居民的日常,特殊时期由不得丝毫松懈马虎。由华山医院感染科主任、上海市医疗救治专家组组长张文宏教授主编的《张文宏教授支招防控新型冠状病毒》一书,从“一分钟了解新冠肺炎”“个人防护关键词”“不同场景的防控方案”三个章节,向读者阐述防控新冠病毒的具体措施。本期栏目内容将延续上一期,编辑摘选书中剩余章节内容,供社区居民学习。只有人人重视,做好防护,才能早日打赢这场防疫攻坚战。

新冠病毒介绍篇

新型冠状病毒(简称新冠病毒),世界卫生组织(WHO)命名为2019-nCoV,其中n代表novel(新的),CoV是冠状病毒coronavirus的缩写。它与造成严重急性呼吸综合征(SARS,俗称“非典”)的病原体一样,都属于冠状病毒,但两者并不相同。目前所见的传染源主要是新型冠状病毒感染的患者。无症

状感染者也可能成为感染源。可以人传人。经呼吸道飞沫和接触传播是主要的传播途径。气溶胶和消化道等传播途径尚待明确。人群普遍易感。老年人及有慢性基础疾病者感染后病情较重,儿童及婴幼儿也有发病。潜伏期1-14天,多为3-7天。以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、

流涕、腹泻等症状。部分患者仅表现为低热、轻微乏力等。重症患者多在感染1周后出现呼吸困难。有效药物正在研发中。目前还没有确认有效的抗病毒方法。多数患者预后良好,少数患者病情危重。老年人和有基础疾病的患者预后较差。儿童患者症状相对较轻。



不同场景防控篇

在家如何防控新冠病毒

答:规律休息,适量运动,保障睡眠。保持良好的个人卫生习惯,勤洗手,不用脏手触摸眼睛、鼻或口,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻。家庭成员不共用毛巾,保持家居清洁。居室多通风、换气并保持整洁卫生。冲厕所马桶时应盖上马桶盖。家庭备置体温计、一次性医用口罩、医用外科口罩或N95/KN95口罩、家用消毒用品等。尽量减少外出活动。尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人员密切接触。尽量避免各类聚会,避免到人多拥挤或空间密闭的场所。避免接触野生动物和家禽家畜。密切关注发热、咳嗽等

饮食方面有哪些注意事项

答:不要食用已经患病的动物及其制品。要从正规渠道购买冰鲜禽肉,食用蛋、奶、禽肉时要充分煮熟。处理生食和熟食的切菜板及道具要分开,处理生食和熟食之间要洗手。即使在发生疫情的地区,如果肉食在食品制备过程中经过彻底烹饪和妥善处理,也可安全食用。注意饮食规律,营养均衡。

外卖是否安全 是否需要消毒

答:外卖总体是安全的,但是需要选择正规的店家,这样才能保证食用的肉食、生鲜是经过检疫的,并且制作加工过程是合规的。如果担心外卖方式和快递员带来的接触和飞沫传播风险,可以让外卖人员将食物放在门口自行取用,打开包装后,先洗手再食用。



出行有哪些注意事项

答:在公共场所应佩戴口罩,特别是在公共交通工具上、在人流密集的公共场所。条件允许的情况下,优先考虑步行、骑自行车或自驾出行等出行方式。此外,在乘坐公共交通时应避免接触有发热、咳嗽等症状的人,如果遇到需保持1米以上距离。咳嗽、打喷嚏时用纸巾或屈肘将口鼻完全遮住。在乘车过程中,尽量减少接触公共场所的公共物品。避免用脏手触摸口鼻、揉眼睛等。勤洗手,可以自备含消毒酒精的免洗洗手液、消毒湿巾等产品。

多人同处办公室如何防护

答:确保工作环境清洁卫生,保持室内空气流通。多人办公室属于公共空间,如果不确定是否存在新冠病毒感染的风险,建议佩戴口罩。疫情期间停止或减少使用中央空调,必须开空调时要同时开排气扇。要定期清洗空调。每天定时开启门窗,进行通风换气。定期用消毒液为办公室设备、门把手等进行消毒。注意手卫生,各类场所应配备洗手龙头、洗手液、抹手纸或干手机,养成勤洗手的好习惯。如果有人出现发热、乏力、干咳及胸闷等症状,应暂时不要上班并根据情况及时就医。

外出回家需注意什么

答:进门脱掉外套后,需将外套悬挂在门口或通风处,随后摘除口罩并洗手。建议大家可以把睡前洗澡改成进门洗澡。如果做到这些,感染新冠病毒的概率就会很低。此外,建议把外套挂在门口特定的地方,不与干净的衣物混放。如未与患者接触,外套表面残留病毒污染物的可能性小。但外套上会携带大量灰尘,不利于健康,因此不建议带进卧室。

出现疑似症状 什么时候需要就医

答:首先,如果属于需要居家隔离的情况,一旦出现疑似症状,请立即上报并就医。如果不需要居家隔离,建议按照以下流程先自我评估:体温不超过38℃,并且没有明显的气短、憋喘等症状;年龄在60岁以下、5岁以上;不属于孕妇、慢性病患者(如肺部疾病、心血管疾病、慢性肾脏病、免疫性疾病等)或肥胖者。如果同时符合以上情况,建议先在家休息和观察。在家期间,多喝水,可以服用一些

减轻症状的感冒药。同时,采取戴口罩、勤洗手、房间勤通风等措施,做好个人和家人的防护。如果有以下情况,建议及时就诊。在家观察休息1-2天后,病情无好转。近期近距离接触过有发热、咳嗽症状的患者,或去过人群密集的场所,如医院、超市、农贸市场,或有野生动物接触史。老年人、孕妇、肥胖者,以及有慢性肺部疾病、心血管疾病、肝肾等脏器基础疾病和免疫功能低下的人员。

