

防控新冠肺炎 个人防护是关键

自新型冠状病毒感染的肺炎疫情暴发以来,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,也是目前防控新冠病毒的最新指南。在本期栏目,编辑摘选“个人防护关键词”部分内容刊登,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。

居家隔离篇

居家隔离的目的和重要意义是什么

答: 居家隔离的目的在于通过物理上的隔绝,阻止患者在社会上滞留与传播,避免形成二代和三代病例。当存在大量无症状的密切接触者或潜在病人的时候,居家隔离应该作为一个重要的选择,可以解决治疗机构不能解决的问题。若出现任何症状,则须去医院就诊。

哪些人需要居家隔离

答: 14 天内有武汉及周边地区或其他本地病例持续传播地区旅行史或居住史的人员; 14 天内曾与疑似病例、确诊病例有密切接触史的人员以上人员如果未出现新型冠状病毒感染可疑症状,则应居家隔离;如果出现可疑症状,应立即上报并就医。

如何进行居家隔离

答: 隔离者应居住在通风良好的单人房间;确保共用区域通风良好;家庭成员应住在不同房间,若条件不允许,应与患者保持 1 米以上距离;缩小隔离者活动范围,尽量减少隔离者与家庭成员共用一个区域,尤其避免一起用餐;不共用牙刷、毛巾等;拒绝一切探访。



防护设备篇

什么时候需要戴口罩

答: 疫情期间,与人碰面、到公共场所、进入人员密集或密闭场所、乘坐公共交通工具等时,均建议戴口罩。独处或在空旷场所,可以不戴口罩。

应佩戴哪种口罩

答: 对于一般公众(医务人员或疫情相关工作人员除外),建议戴一次性医用口罩;人员密集场所的工作人员(医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等)和警察、保安、快递等从业人员,以及居家隔离及与其共同生活人员,建议佩戴医用外科口罩,或者佩戴符合 N95/KN95 及以上标准的颗粒物防护口罩;不推荐使用纸口罩、活性炭口罩、棉纱口罩和海绵口罩。

如何正确使用口罩

答: 一次性医用口罩 / 医用外科口罩的正确使用方法如下:鼻夹朝上,外层深色面朝外(或褶皱朝下);上下拉开褶皱,将口罩覆盖口、鼻、下颌;将双手指尖沿着鼻梁金属条,由中间至两边,慢慢向内按压,直至紧贴鼻梁;适当调整口罩,使口罩周围充分贴合面部;标准的外科口罩分 3 层,外层有阻水层可防止飞沫进入口罩,中层有过滤层,近口鼻的内层用于吸湿。

可以使用带呼吸阀的口罩吗

答: 普通人群可以,因为戴呼吸阀的口罩可以保护佩戴者;疑似病人或确诊病人不应佩戴有呼吸阀的口罩,因为呼吸阀不能阻挡佩戴者的飞沫向环境中传播。

口罩可以用多久必须用一次性的吗

答: 对于一般公众,在没有接触过患者或可疑感染者的情况下,可以根据清洁程度适度延长使用时间,酌情重复使用,但应注意专人专用,佩戴前按规程洗手,佩戴时避免接触口罩内侧。一旦口罩被飞沫或其他污染物污染,或者口罩变形、损坏、有异味时,应立即更换口罩。

重复使用的口罩如何保持

答: 如需重复使用口罩,可将其悬挂在洁净、干燥的通风处,或者将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放,避免彼此接触,并标识口罩使用人员;医用标准防护口罩不能清洗,也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒;其他非医用口罩按说明书处理。



日常消毒篇

根据《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案(试行第五版)》,病毒对紫外线和热敏感,56℃30 分钟、乙醚、75%乙醇(酒精)、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶性溶剂均可有效灭活病毒,氯己定不能有效灭活病毒。由于目前其他消毒方法对新型冠状病毒的灭活依据不足,不推荐其他消毒方法用于新型冠状病毒的消毒。

居家可行的消毒方法有哪些

答: 皮肤消毒可选用消毒酒精擦拭或浸泡消毒。居家环境消毒可用消毒酒精或含氯消毒剂擦拭物体表面。

需注意消毒剂的有效成分及消毒剂的安全使用方法:

酒精是易燃物品。应远离火源及易燃物,并且不可喷洒或大面积消毒,否则空气中乙醇浓度升高可能引起火灾。使用含氯消毒剂时需注意配置方法、稀释比例等,尤其应避免与其他消毒剂混用,可能产生大量有毒气体,具体用法依照商品说明书。耐热物品消毒可采用煮沸 15 分钟的方法进行消毒。

何时洗手如何洗手

答: 从公共场所返回后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏用手捂之后、脱口罩后、饭前便后、接触脏物后都需要洗手。在洗手时需使用洗手液或肥皂加流水,或者使用含酒精成分的免洗洗手液。

具体洗手方式为:在流水下,淋湿双手。取适量洗手液或肥皂,均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。认真搓双手至少 15 秒,具体操作如下:掌心相对,手指并拢,相互揉搓。手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行。掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓。弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓,交

换进行。右手握住左手大拇指旋转揉搓,交换进行。将 5 个指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓,交换进行。在流水下彻底冲净双手。最后用干净毛巾或纸巾擦干双手。



(本版内容摘自《张文宏教授支招防控新型冠状病毒》)