

新冠病毒会通过衣服传染人吗？专家解答来了

2月20日，国务院联防联控机制召开新闻发布会，中国疾控中心研究员冯录召对新冠肺炎疫情期间的一些健康知识进行了科普答疑。

病毒会在头发上滞留吗？每次外出回来要洗头吗？

冯录召：一般情况下，公众外出回家之后不需要特意洗头或消毒。目前研究显示，病毒对外部环境中的如紫外线和热比较敏感。在室外，头发粘到高浓度同时有活病毒的飞沫可能性非常低，保持头发日常清洁即可。

开车外出如何防护？

冯录召：要做好通风换气，通风时还要注意保暖，不要因为温差较大引起感冒。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；

出租车每日在出行载客前，要对车内进行清洁和消毒；车内应配备口罩、消毒湿巾等防护和消毒用品；司机应该增加对车门把手、方向盘、车内扶手等重点部位的清洗、消毒频次，同时做好手部卫生；

尽量关闭车内空调，司机全程佩戴口罩，同时提醒乘客佩戴口罩，

减少交流；司乘人员打喷嚏要用纸巾遮住口鼻。

循环使用的地铁票是否会传播病毒？

冯录召：目前新冠肺炎的主要传播方式仍以飞沫和接触传播为主，戴口罩或者注意咳嗽等呼吸道的礼仪、保持手卫生是有效预防病毒传播的手段。虽然循环使用的地铁票沾染病毒的概率非常低，但为了避免可能的接触，推荐使用个人公交卡或手机支付，乘坐地铁等交通工具后及时洗手。

病毒会通过衣服传播吗？酒精能直接喷在衣服上吗？

冯录召：病毒通过污染衣物来感染人的几率是极低的。如果不是去过特定的场所，如去医院探视过病人或接触过可疑症状的人，不需



要对衣服进行专门消毒。另外酒精对普通衣物没有腐蚀作用，但是酒精是甲类的易燃物品，如果喷酒在

衣物上，遇到明火、高温或静电都可能起火。建议不要将酒精喷洒在衣服上。（央视新闻）

关于使用公筷公勺的倡议书

疫情当前，戴口罩、勤洗手、勤通风、少外出已经成为许多上海市民的好习惯。然而，还有一个细节往往被忽略，那就是和家人吃饭时，餐桌上请备一副公筷公勺。市文明办在去年推出文明餐饮倡导公筷公勺使用的基础上，今天再推出的四张“吃饭新风尚，健康好习惯”海报，以“加减乘除”的创意，倡导使用公筷公勺，添加亲情、减少传染、幸福乘倍、祛除病菌！

市健促委、市文明办、市卫健委、市健促中心也向市民发出倡议，让每一张餐桌上的公筷公勺成为健康上海的新时尚！

市民朋友们：

讲人情味、喜欢团聚是我们的传统。不管是阖家欢庆，还是朋友相聚，大家都喜欢围桌合餐，其乐融融！

但我们要清醒地认识到，合餐制易带来疾病传播，筷来箸往为病菌扩散打开方便之门，不少人幽门螺旋杆菌阳性就是最好的实证，飞沫传播和接触传播更是新冠肺炎传播的主要渠道。

据世界卫生组织介绍，影响健康的因素中有60%与生活方式和行为有关。怎样既沿袭优良传统习俗，又养成文明卫生习惯，积极降低患病风险？

新冠肺炎疫情让我们痛定思痛，再次反思那些习以为常的行为。为此，我们向全体市民倡议：

就餐时，请一定不要忘记为每一道菜加公筷或公勺。无论是在饭店还是在家用餐，都请使用公筷公勺。用餐人流较大的饭店，更应主动提供公筷公勺，倡导文明健康用餐。

市民朋友，用公筷公勺不是矫情，而是文明和卫生，既保护自己，也保护他人，更彰显社会责任。公筷公勺、举手之劳，让我们共同努力，倡导吃饭新风尚、健康好习惯！

上海市健康促进委员会
上海市精神文明建设委员会办公室
上海市卫生健康委员会
上海市健康促进中心



面对“新冠”焦虑失眠了怎么办？

防控新冠肺炎时期，焦虑情绪与失眠的问题在人群中愈来愈凸显了。如何缓解焦虑失眠呢？

心理调适

中医认为肝主疏泄，与心情密切相关。若肝失疏泄，情志不舒，气机郁滞不畅，则表现出焦虑情绪。患者出现了焦虑情绪并不可怕，重要的是要善于寻找其诱发因素，正确地加以排除和处理。

当下我们的焦虑情绪主要来自对新冠肺炎的恐惧，认为它防不胜防，其实这都是认知的误区。如果注意个人卫生，出去戴口罩，回来勤洗手，室内通风，尽量不去人员密集的场所等，认真做到这些，那么新冠肺炎也就没那么可怕了。认知改变了，焦虑情绪自然和解。

生活规律

为控制疫情，宅在家中哪里都去不了。我们正常的作息规律也打乱了，不少人因此而失眠了。那么我们应该如何调整呢？

要恢复正常的作息。一般以晚上9—10点至早上5—6点为正常睡眠时间，一夜睡7—8小时，不得少于6小时。只有这样尊重自然界阴阳消长规律，符合人类的生理规律，才能保持身体健康。可午睡半小时以保持下午至傍晚的精神饱满。

宅在家中也可以因地制宜地进行一些体育运动，如八段锦、五禽戏、广播操等，以达到机体气血调和。

中医食疗

中医有“药食同源”之说，这里介绍几种能缓解焦虑、失眠的食疗方。

小米粥：具有安眠的功效，临睡前食用可使人安然入睡。根据个人的体质不同，可适量加入桂圆、百合、莲子肉等。

猪骨金针汤：金针菜（黄花菜），学名“萱草花”，又名“忘忧草”，顾名思义有忘忧疗愁、治胸膈烦热之效。在日常生活中，多食用金针菜有预防、缓解焦虑的作用。

中医外治法

足浴：临睡前取40度左右的热水，水面以过踝关节为宜，浸泡15分钟，擦干脚后，端坐于床，以右手擦左脚涌泉穴约150次，左手擦右脚涌泉穴约150次，以微微发热为宜。

穴位按摩：临睡前用一手拇指指腹按揉印堂、百会、以及对侧手腕处的神门穴、内关穴等穴位，约5分钟。

通过以上方法来调整，就可以逐步摆脱焦虑失眠，恢复良好的睡眠和饱满的精神状态。（健康上海）