

# 防控新冠肺炎 个人防护是关键

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。疫情尚未结束,大面积复工潮又来袭。疫情防控和运输保障任务繁重。何种交通工具出行相对更安全、更便捷也成了摆在人们面前的重大课题。

如何做好个人防护?如何选择出行工具?本期,记者整理了疫情防护相关知识供大家学习。只有人人重视,做好防护,才能早日打赢这场防疫阻击战。

## 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。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。

### 如何进行居家隔离

**答:**居家隔离期间,隔离者应居住在通风良好的单人房间,并每天适当通风。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。在居家隔离期间,应尽可能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,尤其避免在一起用餐。此外,隔离者与家庭成员应做到不共用牙刷、毛巾等物品,在居家隔离期间应拒绝一切探访。同时,在居家隔离期间,隔离者每天都应监测体温,如有体温异常或出现身体不适的情况需及时就医。



## 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(医务工作者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,佩戴前按规定洗手,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。



## 交通出行篇

### 哪种交通工具最安全

**答:**早前,华中科技大学附属协和医院专家组副组长、急诊科主任张劲农教授在接受媒体采访时曾提到,防止疫情全球蔓延,封城和禁止乘坐公共交通都是有效的措施。但需要配套措施,如鼓励私家车和骑车出行。一方面,比起高铁、公交、地铁等公共交通的封闭空间,电动车和自行车属于开放空间,新鲜的空气可以高速流通,戴着口罩可以有效做到防控;另一方面,人与人之间无接触,一人一车,可以远离公共交通的密集人群。

### 骑车出行 应注意什么

**答:**第一,建议最好是一人一车,也就是专人专用,避免交叉感染的机会;第二,做好消毒防护。出门前一定要戴好口罩,肢体有接触的地方,特别是手可以带上防护手套。现在天气仍然比较冷,还是要注意保暖,以防感冒,以及注意骑行安全。

## 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,氯已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。

另外,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。

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,随后在流水下彻底冲净双手,并用干净毛巾或纸巾擦干双手。

