

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，记者整理了疫情防控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**

**如何进行
居家隔离**

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，可以解决医疗机构不能解决的问题。若出现任何症状，则须去医院就诊。

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。



**什么时候需要
戴口罩**

防护设备篇

**如何
正确使用口罩**

**口罩可以用多久
必须用一次性的吗**

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。

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。



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。

**可以使用
带呼吸阀的口罩吗**

**重复使用的口罩
如何保持**

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。

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

日常消毒篇

**哪种交通工具
最安全**

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：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。

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，随后在流水下彻底洗净双手，并用干净毛巾或纸巾擦干双手。

