

新型冠状病毒是如何传播的

2019年末,从湖北省武汉市不明原因肺炎患者下呼吸道分离出的冠状病毒被认定为一种新型冠状病毒,世界卫生组织将其命名为 2019-nCoV。经过国家卫生健康委员会专家鉴定后认定,在目前,新型冠状病毒主要的传播途径还是呼吸道飞沫传播和接触传播,气溶胶和粪一口等传播途径尚待进一步明确。通过流行病学调查显示,该病例多可以追踪到与确诊的病例有过近距离密切接触的情况。

●什么是气溶胶传播?

气溶胶传播是指飞沫在空气悬浮过程中失去水分而剩下的蛋白质和病原体组成的核,形成飞沫核,可以通过气溶胶的形式漂浮至远处,造成远距离的传播。目前尚没有证据显示新型冠状病毒通过气溶胶传播。

●空气中是否有新型冠状病毒?还能开窗通风吗?

新型冠状病毒可通过呼吸道飞沫传播。而飞沫传播距离很短,不会在空气中长期漂浮。从这个角度讲,在日常通风环境下,空气中一般不会有新型冠状病毒。所以建议每天至少两次开窗通风,是降低感染风险的有效措施,但是提醒大家,注意保暖。



●按照现在的防护手段比如戴口罩,能否有效防止气溶胶传播?

新冠肺炎目前还是主要通过飞沫传播和接触传播的疾病,在某些特殊的条件下才可能发生气溶胶传播,例如进行临床气管插管等专业医疗操作时。如果是在常规临床护理、一般的工作生活条件下,采取正确佩戴口罩的飞沫传播防护措施,足以满足保护普通公

众而不被感染。

●哪些人群容易感染?

新型冠状病毒感染的肺炎在免疫功能低下和免疫功能正常人群均可发生,与接触病毒的量有一定关系。对于免疫功能较差的人群,例如老年人、孕产妇或存在肝肾功能障碍,有慢性病人,感染后病情更重。

(上海东方宣传教育服务中心)

专家告诉你,居家使用酒精消毒须知晓的事

“新型冠状病毒怕酒精,不耐高温。”随着相关话题登上热搜,一时间人们纷纷抢购医用酒精,84 消毒液等,在家中自行消毒,却也无形中埋下了安全隐患。75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸等不受特殊管控的消毒产品,可有效灭活病毒,但同时具有易燃、毒害、腐蚀等危险特性,如果使用储存不当,极易引发火灾、中毒、灼伤等安全事故。

●酒精浓度越高越好?

要达到杀死 99.99%细菌的效果,酒精含量通常必须达到 60%以上;浓度达到 75% -80%,就可以在几秒钟内杀死绝大多数细菌和包膜病毒。

75%的乙醇是常用的浓度,作为医用酒精在医院系统中广泛使用,在科研实验室以及其他需要消毒的场合,75%的乙醇也得到最广泛的应用。但高浓度酒精(95%)消毒杀菌效果,反而不及稀酒精(70-75%浓度最佳)。因此,75%的酒精是更理想的选择。

●酒精对新型冠状病毒是否有用?

新型冠状病毒(2019-nCoV),属于 β 属的新型冠状病毒,有包膜(envelope),因此可被酒精杀灭。酒精作用并破坏其脂质分子包膜从而可以迅速杀灭病毒。因此酒精可以用于目前新型冠状病毒疫情防控的消杀用途。

●酒精可用于空气消杀吗?

乙醇是一种广泛用于临床的消毒剂,一般场合均可用。鉴于酒精消杀依赖于高浓度,因此,只能用于体外的消杀。比如,手部消毒和物体表面的清洁消毒。

居家消毒,可用三份纯酒精加一份水配置成 75%浓度的酒精做为基础的擦手液。用这种擦手液搓手可以杀死几乎所有细菌和包膜病毒,或通过喷洒或擦拭来清洁和消毒物体表面。

目前,按照 WHO、CDC 以及我国相关部门的建议,首先建议肥皂 + 流水洗手。在缺乏洗手材料或环境下,并且手部没有明显污物污染时,再使用酒精擦手液。同时,酒精为基础的消毒液的另一个主要用途是通过喷洒或者擦拭来清洁和消毒物体表面,如门把手、桌面、电梯按钮、手机、电脑,还包括照顾患者或与患者和疑似患者密切接触时使用的餐饮用具等物体表面。

但是,酒精不用于空气消杀和其他用途。有些人用酒精喷雾来消毒室内空气,这种做法缺乏依据,达不到消杀的效果。而且空气中高浓度的乙醇的聚集,极易产生燃烧现象,造成火灾。因此,不建议在家中空气喷洒乙醇进行消杀。

(中科院微生物研究所研究员陶勇、副研究员 林白雪)

【小贴士】

居家使用酒精注意事项

- 1、使用前要清理周边易燃可燃物,勿在空气中直接喷洒使用:酒精燃点低,遇火、遇热易自然,在使用时不要靠近热源,避免明火。用酒精给电器表面消毒,应先关闭电源,待电器冷却后再进行。每次取用后必须立即将容器上盖封闭,严禁敞开放置。
- 2、家中不宜大量囤积酒精:酒精是易燃易挥发的液体,居民在家中用酒精消毒时,可购买小瓶装的酒精,以够用为宜,不要大量囤积酒精,以免留下消防安全隐患。
- 3、避光存放防止倾倒破损:领用、暂存、使用酒精的容器必须有可靠的密封,严禁使用无盖的容器。家中剩下的酒精,不要放在阳台、灶台等热源环境中,也不要放在电源插座附近及墙边、桌角等处,防止误碰倾倒。可避光存放在柜子等阴凉处,存放时要盖紧盖子,贴好标签,避免挥发。
- 4、注意室内通风。



口罩,五戴三不戴!



在防控新型冠状病毒感染的肺炎疫情时,口罩是宝贵的资源,是个人防护的“标配”,如何珍惜这一宝贵资源,合理使用口罩这一有效防护用品?防控“新冠肺炎”疫情,市民佩戴口罩须“五戴三不戴”。

“五戴”:人员密集场所要戴、乘坐公共交通工具要戴、搭乘电梯要戴、集中办公和工作的场所要戴、到医院就诊要戴。

“三不戴”:独自在户外人少空旷处可以不戴(如有来人,请保持一米以上距离)、骑车时可以不戴(与其他车辆保持适当距离)、独自驾驶车辆时也可以不戴。

(社区卫生服务中心)

预防新型冠状病毒勤洗手

新型冠状病毒会人感染人,且存在一定范围的社区传播。为了避免被病毒感染,首先,我们要勤洗手,以下几个场景一定要注意:传递文件前后;在咳嗽或打喷嚏后;在制备食品之前、期间和之后;吃饭前;上厕所后;手脏时;在接触他人后;接触过动物之后;外出回来后。

同时,正确洗手需掌握六步洗手法:

- 第一步,双手手心相互搓洗(双手合十搓五下)。
- 第二步,双手交叉搓洗手指缝(手心对手背,双手交叉相叠,左右手交换各搓洗五下)。
- 第三步,手心对手心搓洗手指缝(手心相对十指交错,搓洗五下)。
- 第四步,指尖搓洗手心,左右手相同(指尖放于手心相互搓洗搓五下)。
- 第五步:一只手握紧另一只手的拇指搓洗,左右手相同搓五下。
- 第六步:弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行各搓五下。

洗净后,擦干。

(上海东方宣传教育服务中心)

怎样正确使用 84 消毒液

■84 消毒液有一定的刺激性与腐蚀性,必须稀释以后才能使用。一般稀释浓度为千分之二到千分之五,即 1000 毫升水里放 2 到 5 毫升 84 消毒液。被消毒物品应该全部浸没在其中,浸泡时间为 10 到 30 分钟。消毒以后应该用清水冲洗干净。

■84 消毒液的漂白作用与腐蚀性较强,最好不要用于衣物的消毒,必须使用时浓度要低,浸泡的时间不要太长。

■84 消毒液的失效原理与消毒原理是一样的,因此盛消毒液的容器必须加盖盖好,否则生成的 HClO 会分解,达不到消毒的效果。

■不要把 84 消毒液与其他洗涤剂或消毒液混合使用,因为这样会加大空气中氯气的浓度而引起氯气中毒。

■84 消毒液需 25℃ 以下避光保存,有效期一般为 1 年,放置太久会因其有效氯含量下降而影响消毒效果。

■84 消毒液对皮肤有刺激性,使用时应戴手套,避免接触皮肤。

(社区卫生服务中心)

尽管社区事务受理服务中心仍然对外服务,但新型冠状病毒肺炎疫情来势汹汹,防治形势异常严峻。市、区政府对疫情防控工作都作出重要指示,为积极响应坚决遏制疫情传播扩散蔓延势头,全力保障人民群众生命安全和身体健康,市、区政府都大力推进政务事项网上办理,让群众不跑腿、办好事。

如果您没有迫切需要受理中心为您处理的事务,希望您可以暂缓办理,部分业务可通过“一网通办”“随申办市民云 app”“上海人社 app”等平台受理办理,足不出户就可办理成功。

以下事务不必急于办理:

工会理赔保障期内发票 2 年内有效;

原社保卡 2020 年 12 月 31 日前未损坏遗失的情况下仍可使用;外来人员的原因医保卡也可使用,不必急于此时扎堆办理……;

上海市居住证有效期限截止日期为 2020 年 1 月 1 日以后的,无论持证人员能否及时返沪,系统后台将给予自动签注,无需前往社区事务受理服务中心办理;

境内来沪人员如需办理居住登记或申领居住证,可通过“上海公安人口管理微信公众号 - 业务办理 - 居住证办理”申请,相关业务全程网上办理;

在领取失业保险金的人员,每 3 个月仍需申领的失业,可以通过“上海人社”app 办理登记业务;

申请过长护险,因评估有效期到期需要重新评估的居民,也不要着急哦,您原有的长护险待遇将自动延续 3 个月;

对于大病登记有效期在 2020 年 6 月 30 日前到期的,市医保将一律续期半年;

本市参保人可通过“一网通办”平台在线申领《医保卡》及《就医记录册》;

参保人因急诊等特殊情况下产生需要报销的医疗费票据,如在 6 月 30 日前超过零星报销规定时效的(开具收据之日起的 6 个月内),可延长到 12 月 31 日前申请;

延长居保大病保险报销发票业务有效期,参保人符合居保大病保险报销政策范围的发票,如在 6 月 30 日前超过零星报销规定时效的(开具收据之日起的 6 个月内),可延长到 12 月 31 日前申请办理居民大病保险报销;

离沪参保人如未及时处理异地医保备案手续,可以通过“一网通办”、“随申办”等渠道办理,也可通过拨打上海医保经办电话(021-62554238,62554339,62554601),核实身份,确认相关信息后办理。

如果仅需咨询业务政策,可拨打咨询电话:12345、962218(医保),12333(社保)或关注“上海社区公共服务”公众号即可查询。

如确需前往受理中心,应采取佩戴口罩等防护措施,并避免近距离接触咳嗽、发热人群。

(虹口欧阳)

区疫情防控心理服务热线开通

为帮助市民群众和全区未成年人在疫情防控期间做好心理调试和心理疏导,即日起,虹口区文明办、虹口区志愿者服务中心于每天 9:00-17:00 开通疫情防控心理服务热线,现将电话号码公告如下:

66696619
(周一至周五)

13636674270
(周六)

18001851281
(周日)

65160361
(未成年人 24 小时心理健康咨询热线)

(虹口欧阳)

「一网通办」网上办!

无急事不必跑受理中心