

夏日个人防护宝典 20问



防疫常态化，市民朋友不要过度紧张，但亦不能放松警惕。炎炎夏日即将到来，市民应当如何注意个人防护？怎样的日常行为，才能保护自己家人的健康？解放日报·上观新闻今天邀请上海市健康促进中心专家团队，解答覆盖衣食住行的常态化防疫20问，为您奉上周到细致的“夏日防疫宝典”。



衣

Q 夏天戴口罩闷热不适，在室外可以不戴吗？哪些场合仍然建议戴口罩？

A 去户外、公园，与他人保持1米以上安全距离时，可以不佩戴口罩，但应随身携带备用口罩。乘坐公共交通工具，进入医疗机构、福利机构及学校等国家有明确要求的场所，必须佩戴口罩。

Q 儿童应该选择什么样的口罩？如何佩戴口罩？

A 建议儿童佩戴一次性医用口罩，选择合适的尺寸，确保口罩紧贴面部皮肤。佩戴口罩前应洗手；佩戴时鼻夹朝上，深色面朝外，上下拉开褶皱，让口罩覆盖口、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。3岁以下婴幼儿不能佩戴口罩。

Q 穿短裤短袖等服装出门，回家是否需要对裸露的皮肤进行消毒？

A 一般不需要，只要正常清洗即可，不必进行皮肤消毒。



食

Q 夏天来了，急需减肥，有什么好的节食减肥方法吗？

A 不建议通过节食或食用极低热量的食物来减肥。应该摄入高质量的蛋白质、脂肪和碳水化合物，保持健康体重和良好的代谢状态，通过多样化膳食获取充足的矿物质和维生素，保证机体产生足量的免疫细胞和抗体，保障自身免疫力。

Q 这个夏天还能吃生冷肉食吗？

A 生食存在潜在风险，而烹调时的高温能够有效让病毒失去活性，建议肉食类、海鲜水产等食物应烧熟煮透后再食用。

Q 往常夏天十分流行吃海鲜，现在还能吃吗？

A 高温能够有效使病毒失去活性，烧熟煮透的海鲜是可以吃的。但请注意食品卫生，不要暴饮暴食。

Q 日常工作需要接触生鲜的人员，应该如何做好个人防护？

A 直接接触生鲜食品的工作人员，应穿工作服，佩戴一次性手套、帽子、颗粒物防护口罩、鞋套。参与生鲜食品切割等可能产生飞溅的工作人员，还应佩戴护目镜及防水围裙。冷链配送人员在运送、配送生鲜时，应佩戴口罩和手套。在接触生鲜食品前后，均应注意手卫生。

Q 张文宏主任让大家多喝牛奶，可以吃牛奶冰淇淋代替吗？

A 不可以。虽然牛奶是牛奶冰淇淋的主要原料之一，但冰淇淋中营养成分比例和牛奶相差甚远，并且冰淇淋属于高糖、高脂肪食物，不宜多吃。



Q 外出就餐时需要使用公筷公勺吗？

A 2人及以上合餐时，为避免交叉污染，都建议使用公筷公勺；餐饮服务单位应主动为每道菜配备公筷或公勺。



住

Q 蚊子会传播新冠病毒吗？夏季如何防蚊灭蚊？

A 目前没有证据表明新型冠状病毒会通过蚊子叮咬传播，但仍应做好防蚊灭蚊工作。家庭防蚊灭蚊的主要方法有：清除室内外各种积水；安装纱窗、纱门防止蚊子进入室内；使用蚊香、驱蚊剂、电蚊拍、防蚊气雾剂、蚊帐等。

Q 天气闷热潮湿时，是否还有必要开窗通风？

A 有必要，开窗通风是降低新型冠状病毒感染风险的重要手段。建议每天至少开窗通风2次，每次30分钟以上，确保室内外空气充分流通和交换。

Q 从公共场所回家之后，建议采取哪些防护措施？

A 回家后立即更换鞋子、衣物，将换下的鞋子、外套放在通风处，并用流动水和洗手液（或肥皂）认真洗手。

Q 家中是否有必要经常消毒？应该采用什么样的消毒剂和消毒方式？

A 一般不需要对室内环境进行消毒，经常通风和定期打扫即可。门把手、灯具开关、遥控器物品可用75%酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。



行

Q 去小菜场等地方采买食材，需要注意点什么？

A 买菜时减少翻拣，不直接接触生鱼生肉等食品原料，若接触则及时清洁双手。建议采用电子支付，避免付费时接触钱币和他人。

Q 去购物中心等较为密闭的环境中购物，应当注意什么？

A 随身携带口罩，在无人聚集、通风良好、与他人保持一米以上安全距离的情况下，可不佩戴口罩。在密闭空间内、人群密集区，或需要与他人密切接触时，应及时佩戴口罩。

Q 乘坐公共交通工具时，应当怎样做好个人防护？

A 上车先扫“防疫登记二维码”，全程佩戴口罩，注意咳嗽和打喷嚏礼仪。乘坐公交车可适当打开车窗。下车后及时洗手，或使用随身携带的免洗手消毒液。

Q 如果有就医需求，应该如何防护？

A 去医疗机构就诊应当全程佩戴口罩，配合体温检测和健康询问；及时洗手，可携带免洗手消毒液，随时保持手卫生；尽量缩短就医时间。就医前，可利用各家医院开通的互联网在线咨询服务进行线上咨询。



其他

Q 从哪些渠道可以获取靠谱的新冠肺炎防疫知识？

A 可以从“健康中国”、“健康上海12320”等卫生行政部门或卫生专业机构公众号获取所需防控知识。

Q 如果因疫情感到焦虑，应该如何缓解？

A 可以通过官方平台获取疫情相关信息和知识；多与家人朋友交流，寻找情感支持；做一些感兴趣的事情分散注意力；如果仍无改善，可以寻求专业医生的帮助。

Q 一旦出现发热等症状，有哪些求助渠道？

A 建议佩戴口罩就近前往发热门诊就医，就医途中避免乘坐公共交通工具。可拨打本市发热咨询热线33672885、33682885，或通过“新冠工作室”微信小程序和各家医院开通的互联网在线咨询获取资讯。

