

健康提醒

防控新冠肺炎疫情外出攻略

错峰外出、勿碰外物、回家洗手

■记者程雪 通讯员严敏

前不久媒体报道了一个特殊确诊病例:这位患者无本市外出史,未接触过发热病人、未到过农贸市场、无野生动物接触史,但居住在一栋已经确诊患者的楼上,很有可能为同乘电梯感染。

避免在电梯内随意说话、触碰,回家立即洗手

电梯作为公共空间,接触使用的人群多,可能存在病毒接触传播的风险。比如在电梯中有患者咳嗽或者打喷嚏,就有可能污染电梯按键等地方,健康的人如果触摸后没有及时洗手又触碰了眼睛、鼻子、嘴巴,就有感染的风险。

因此,杭州市疾病预防控制中心专家提醒广大居民,尽量减少外出,尽量不乘坐或少乘坐电梯;进入电梯间前,应规范并全程佩戴口罩;电梯内咳嗽、打喷嚏务必捂住口鼻,避免在电梯间大声说话或谈笑。若无必要,切勿用手直接接触

电梯内的物体表面,触摸后及时洗手,即使双手没有直接接触电梯内物体,外出回家也应及时洗手。洗手前注意不要用手触摸口、眼、鼻,规范脱口罩,并将外套晾至通风处。

电梯作为公共设施,可能发生多人同乘一部电梯的情况,等电梯时,发现同行者有咳嗽或发热,尽量避开一起乘坐;如电梯间太拥挤,可等候下一部电梯,彼此之间尽量保持1米以上安全距离。

负责电梯运营的单位应加强对电梯的清洁消毒,增加清洁消毒频次,特别是开关及楼层按键。消毒可选择500mg/L含氯消毒剂擦拭消毒。如有多部电梯,应合理分流人员;夜间或非人流高峰期,可打开电梯门进行彻底通风。

建议错峰买菜,全程佩戴口罩

疫情的严峻给居民的衣食住行都带来了影响,尤其是在“食”这方面,平时,大家可以任意去菜市场采购,可如今,有发现菜市场

感染新型冠状病毒的病例,市民们不免忧心。

菜场相对密闭,人群聚集,应尽量减少出入的次数,每次可多采购一些东西,备足菜量,避免每天去采购。有发热、咳嗽等呼吸道症状者切勿去菜场,症状轻微的应居家观察,必要时去医院及时就诊。

采购时,尽量避开购物高峰,若发现菜场人多,可换个时间再去,避免人群过多聚集,造成额外风险。此外,购买食材要注意营养搭配。在平时饮食的基础上加量,既要吃饱,又要吃好。

新型冠状病毒可通过飞沫传播,因此买菜时与人保持1米以上距离,避免过多说话,不要争吵。进入菜场一定要全程正确佩戴口罩,遮住口鼻,手不要接触口罩外侧,更不能拉下口罩交谈、进食。采购期间,打喷嚏或咳嗽时用纸巾捂住口鼻或用手肘遮住口鼻,使用过的纸巾投放至有盖垃圾桶并洗手。洗手前,手部不要接触眼睛和口鼻。

回到家后,第一件事情要先洗手,然后再把口罩取下来,再洗一次手,避免口罩上的细菌病毒再次污染手。处理食物前后也需要洗手。洗手前,手部不要接触眼睛和口鼻。回家后,也要记得用消毒液或消毒湿巾,对门把手、钥匙、手机等物品进行擦拭消毒。

乘坐公共交通、私家车出行方式注意

有些人近期外出乘坐过飞机、火车、汽车、轮船等交通工具,通过网络可以查到是否跟病例同乘一列车,那么只要跟病例同乘一列车就算是密切接触者吗?

专家表示,根据不同的交通工具,密切接触者定义也不同。对于乘坐飞机者,病例座位的同排和前后各三排座位的全部旅客以及在上述区域内提供客舱服务的乘务人员作为密切接触者,其他同航班乘客作为一般接触者。

如果乘坐的是全封闭空调列车,病例所在硬座、硬卧车厢或软卧同包厢的全部乘客和乘务人

员;如果乘坐的是非全封闭的普通列车,病例同间软卧包厢内,或同节硬座(硬卧)车厢内同格及前后邻格的旅客,以及为该区域服务的乘务人员;如果乘坐的是全密封空调客车,与病例同乘一辆汽车的所有人员;如果乘坐通风的普通客车,与病例同车前后3排座位的乘客和驾乘人员;以及与病例同一舱室内的全部人员和为该舱室提供服务的乘务人员等,与病例接触期间,病人有高热、打喷嚏、咳嗽、呕吐等剧烈症状,不论时间长短,均应作为密切接触者,需要按照疾控部门要求进行医学观察和采取其他必要的预防措施。

有些人选择私家车出行,相对比公共交通更安全,但也需要注意车处于空旷场所时,要经常通风换气。驾驶员从公共场所返回车辆后,要先用免洗消毒剂进行手部消毒。如果搭乘了健康状况不明的人员,要及时开窗通风,可选择含氯消毒(卫生)湿巾进行车内表面擦拭消毒。

育儿大百科

疫情期间新生儿如何应对常见问题

■主持人许瑞英

这段时间,新冠肺炎疫情横行,婴幼儿感染病例增多,感染年龄从出生1个月、出生5天到出生30小时都有,婴幼儿这个特殊群体该如何做好病毒防护及常见疾病的治疗护理就显得尤为重要。

作为家长,日常我们需要注意哪些婴幼儿护理知识?

疫情防护期间,如果宝宝出现这些症状,要尽早就医:宝宝拉肚子并伴有以下症状——张口呼吸,鼻孔一张一合,宝宝不自觉的喘息,呻吟点头呼吸或口唇面色发紫。

护理宝宝期间,家长日常要特别注意:家人如果有发热等症状需尽快隔离;宝宝体质最娇脆,日常不要没事亲吻宝宝,不要嘴对嘴喘气。就餐时要使用宝宝专用碗筷,喂辅食不要用嘴喂,不用嚼喂。家长出门戴口罩,回家及时更换衣服勤洗手。

宝宝的卫生也要注重,给宝宝勤洗手、勤洗脸,无事不出门,确实需要出门要做好防护;孩子的房间要经常通风,必要时要进行消毒杀菌;孩子日常使用的玩具要经常用开水煮洗,不能煮的可以喷洒医用酒精进行有效杀菌消毒。

疫情下如何应对宝宝常见问题?

在病毒肆虐的今天,其他的常见疾病,如湿疹、吐奶、黄疸等,怎样在家做好针对性的治疗与护理呢?前面两种不用担心,只要细心护理,合理喂养,随着宝宝慢慢成长都能渐渐好转。但是黄疸就需要特别注意了,特殊时期无法去医院进行蓝光治疗和外出晒太阳,我们应该怎么办?

首先家长要认真识别严重的黄疸:如果新生儿皮肤、眼睛、尿、痰、眼泪等变为黄色,并且一周不退,家长要特别上心!如果不能出门晒太阳该怎么帮助宝宝退黄呢?首先药物治疗:遵医嘱服用茵栀黄口服液;此外提早喂养有利于宝宝多排便,减轻症状,家里要保持安静,尽量减少外部刺激,让家庭成员可以集中精力护理宝宝。

值得注意的是,新生儿黄疸运用药物治疗是为了减轻宝宝肝肠循环,快速退黄,常会出现宝宝拉肚子的症状,只要做好护理就不用害怕!在这期间,不可以禁食,吃得少会加重腹泻。每次大便后用温水清洗宝宝臀部,如肛周发红,可涂抹鞣酸软膏、护臀膏等,可以有效地预防尿布疹。

疫情一线

你们是我的亲人 我要守护好你们

■通讯员梁亮、沈茂、傅瑛

新冠肺炎疫情发生后,战斗在疫情第一线的医护人员无私奉献让我们感动,还有许多坚守在平凡岗位上的一线工作者,兢兢业业、恪尽职守,也令我们钦佩。

老人像孩子,我得哄着他们

从1月23日接到杭州滨江区民政局和街道民政科的通知,对长河街道敬老院院区实行封闭式管理之后,区人大代表、长河街道敬老院院长来尧庆每天早上7点到晚上10点都坚守在岗位上。

对于来尧庆来说,除了做好每天日常的防疫消毒工作,还要关注老人的身体健康,帮他们做好检查、配好药品,特别是一些有着呼吸道疾病的老人,不能长时间佩戴口罩,更需要加强巡查,重点关注。其中最难的是怎么让老人们能够好好地待在敬老院。

他说,春节是老人们少有能与亲戚朋友团聚的时间,现在禁止他们出门,很多人一开始还是会存在抵触情绪。“年纪大的人有时候戴口罩,我得哄着他们,哄着他们,哄着他们。”

“老陈啊,听说你以前很厉害啊,做过很多别人不敢做的事。”“那是,说起我当年,那可是……”

“老吕,来来,用我手机给你外孙打个视频电话,你看,小朋友多可爱啊。”

只要打开了话匣子,老人们就收不住嘴,也就能安心留在房间里了。来尧庆还经常陪老人们打球、下棋,让工作人员把老人们喜欢的各种器材都搬到室内供大家使用,来牵住老人们的心,让他们安心、开心地待在敬老院生活。

“我的父母已经不在,这些老人就是我的亲人,我要守护好他们……”

疫情期间,尽力做好分内的事

滨江区人大代表、明月江南幼儿园园长蒋一琼这些日子一直都很忙碌,在年三十才结束幼儿园工作的她,刚和家人回到老家湖州,就听说新冠肺炎疫情的最新情况,因为放不下学校这么多的孩子和老师,正月初一早上立刻赶回了杭州。

为了配合防疫工作,蒋一琼这段时间并没有出门,但她的工作却是一点没放松,她说,这些日子,自己就像是“被手机绑架”了。学校学生里有34个祖籍湖北的孩子,蒋一琼第一时间和老师分工与他们进行了联系。她也对老师们提出要求,必须通过电话关心孩子寒假生活,并从家长和孩子健康的角度予以温馨提醒。

她的微信里有三个群是最忙碌的:第一是行政班群,她需要各个园区时刻汇报各自情况,并作出对应决策;第二是全体教职员工群,她要做好上传下达,及时将信息和决策告知学校老师,让他们知道该怎么做,同时也要关心老师自身的健康状况;第三是家委群,她要与学校家委了解孩子与家长情况,并与他们做好协调沟通。这些天来,蒋一琼一直紧盯手机,确保第一时间获取信息,并第一时间传达给需要的人。

疫情面前,人人有责,蒋一琼觉得,她也许无法走上一线,参与救治工作,她能做的就是保证自己学校的孩子、家长以及老师们的健康,了解关心他们的情况,做好提醒,让大家有警觉意识,做好自身防护,战胜疫情。

健康警示

高三男生频频就诊 原是疾病焦虑障碍

■记者王艳 通讯员冯晓

近日,杭州一名17岁的高三学生小舟(化名)怀疑自己得了新冠肺炎,短短一周时间内接连三次到医院就诊,测了体温、拍了胸部CT,结果都显示正常。但多次检查仍没有打消其疑虑,在医生建议下,他拨打了杭州师范大学附属医院儿童青少年心理热线电话求助。

问询后,王东林副主任医师

认为小舟实际上只是被那种生病的痛苦感觉反复困扰,吃不好、睡不着,可能有“疾病焦虑障碍”的倾向。

“疾病焦虑障碍”又叫作“疑病症”。它的症状就是过度担心自己会患某种疾病,并且过度地去寻求各项检查,去医院反复就医,去求证是否真的患有这种疾病。但检查结果表明没有器质性的问题,而是和患者本身过度担心和焦虑有关,且这种认为自

己患病的先占观念至少存在6个月。小舟的症状只维持了一周,故目前还不能诊断为此病,但是需要引起重视。

在心理医生的循循善诱下,小舟道出了自己的状况:面临高考,成绩不尽如人意,导致精神过于紧张;从小很自卑,又过分关注自我,常常担心自己言行会引起他人的批评或不满。在这样的人格基础之上,适逢疫情的特殊环境,于是便出现了心理困扰。

心理医生释疑小贴士

转变认知:首先意识到不是自己的身体出了问题,而是自己的心病。要有意识地做感兴趣的事,提升积极情绪,比如:音乐、阅读、聊天等。

转移注意力:有生活学习的目标,积极投身于这些目标。像小舟这样的高考生,要把这个首要目标细化成合理的小目标,比如制订每日学习计划,每天看几页书、完成一定量的作业、早睡

早起等。完成小目标的成就感可以有效提升其自信心。

特殊时期,尽量控制自己每天接收有关信息的时间,建议不超过1小时。不在网上反复对号入座,不过分收集相关的疾病信息,或者是寻找某种治疗方法,只关注必要信息,减少杂音。

加强运动:通过运动可以减轻焦虑情绪,改善大脑功能,增

加心血管机能,提高自我效能感。

正念冥想:有意识地觉察和关注当下,可以是自己的呼吸、身体感觉、情绪等,而对当下的一切又都不作任何判断、任何分析、任何反应,只是单纯地觉察它和注意它。推荐寻找正念冥想相关的书籍、视频和音频,跟着练习,卸下心灵的包袱,走出对身体的担忧。

健康常识

做好防护 让孩子远离感染

■记者王艳 通讯员郑佳

近日,随着新冠肺炎出现儿童病例,很多家长感到担心、焦虑。孩子该戴哪种口罩?如果孩子发烧了该怎么办?除了戴口罩、勤洗手、减少外出,在家还有什么防护方法?

杭州市儿童医院副院长盛文彬提醒:婴幼儿原本自身免疫力和抵抗力较弱,本来就是呼吸道感染传染病的高危人群。因此家长不能掉以轻心,要做好防护工作。

保护孩子不被感染,预防的关键是避免接触人群,疫情高发期最好不要去公共场所。如果要外出,一定要戴好口罩。冬天为了保暖,家长往往给孩子选择棉布或棉纱的口罩,但这类口罩不能防病毒。而N95口罩密闭性

较强,儿童行为能力弱,佩戴N95口罩可能有窒息的风险。建议家长选择防护飞沫口罩或一般的医用外科口罩,注意大小适宜、佩戴正确。佩戴时间不宜过长,如果口罩潮湿了要及时更换。过小的宝宝可能没有合适佩戴的口罩,且佩戴后呼吸受阻不舒服,因此尽可能待在家里,不要外出。

如果家里没有患者,一般不需要消毒,保持房间定期开窗通风。家长外出回家先洗手、更换外套,再和孩子接触。不论大人孩子,都推荐在流动的水下,使用香皂或洗手液,用“七步洗手法”认真揉搓双手至少15秒进行洗手。如果需要消毒,可以用75%乙醇(医用酒精)对物品进行擦拭或喷洒进行消毒。

孩子发烧了,如果没有接触过感染患者,只是普通感冒症状,

如流涕咳嗽、低热,精神状况好的情况下,可以先在家观察1~3天。如果近14天内去过武汉市旅行或居住,或接触过来自武汉的发热伴有呼吸道症状的患者,孩子没有明显发热、呼吸道症状,可居家医学观察;如有发热、咳嗽、呕吐、食欲不振等症,请带孩子到就近指定开设发热门诊的医院进行检查。

对于有较强传染性的感染性疾病,中医称为疫病。为帮助儿童和家长在这一时期做好自我防护,该院党委书记、主任中医师詹强推荐了系列预防方法,比如中药熏蒸、中药茶饮、艾灸等。不过,这些措施只能起到辅助预防的作用,且年龄太小的孩子、过敏体质及家有孕妇的不建议使用。如果已出现相关症状,还是应当去正规医院进行检查治疗。

集结号再次吹响



继1月25日,衢州市人民医院第一批5名医护人员驰援武汉后,2月9日上午,衢州市人民医院心血管内科主治医师柴荣剑、消化内科主治医师王莉娟、心胸

外科主管护师徐慧、肛肠外科护师王钰作为第二批医护人员,在医院领导和同事们细细的叮嘱和满满的祝愿中启程前往武汉抗疫第一线。 通讯员徐莉 摄

健康资讯

“小汤圆”来啦

新冠肺炎孕妇诞下元宵宝宝

本报讯 记者程雪 通讯员金丽娜报道 “生啦!是个男宝宝!”元宵节上午,一场特殊的剖宫产手术在浙江大学医学院附属第一医院之江院区负压手术室紧张地进行中,接受手术的是一位孕35周的新冠肺炎患者。这是浙江省首例新冠肺炎患者剖宫产手术,也是浙医一院之江院区启用后的首例手术。

自1月26日浙医一院启动之江院区应急保障作为全省新冠肺炎危重症患者集中收治医院以来,医院早已紧锣密鼓筹备之江院区负压手术室随时准备启用。2月6日晚,这位孕35周的重症新型冠状病毒感染的肺炎孕妇从省

内某医院转运至浙医一院之江院区,孕妇本身因为肺炎缺氧,直接影响到胎儿,又是疤痕子宫,子宫壁较薄,随时需要进行剖宫产的可能。8日早晨,胎儿突发宫内窘迫情况,需要立即手术,医务部通知手术室、产科、儿科、麻醉科等相关科室紧急进行手术,相关科室立即投入“战斗”,10时20分,婴儿诞生,母子平安。

随后,孩子立即被转入浙江大学医学院附属儿童医院,目前生命体征平稳。孩子父亲为小男孩取名“小汤圆”,在这阴霾的天气里,“小汤圆”的到来就像一束光芒,给人们带来了希望和欢愉。

柯城公路:深入社区防控第一线

疫情就是命令,防控就是责任。当前,正值抗击疫情的关键时刻,衢州市柯城公路管理局广大干部职工积极响应、勇于担当,深入社区防控第一线,配合社区开展疫情防控知识宣讲、体温测试、住户登记等志愿服务活动,为打赢防疫攻坚战贡献一份力量。

徐小娟 张小娟



他是战士,更是旗帜!

2月8日是正月十五元宵节,也是国网金华供电公司金东客户服务分中心孝顺服务站普通职工王健主动顶替外地同事值班的第14天。

大年三十本是团圆夜,看着新闻里愈发严重的疫情,心系一线同事的王健在家坐不住了,立马自掏腰包买了300只口罩,挨个送到各供电所值班人员的手中。

原计划今年春节王健仅需值班一天,但作为一名共产党员,他主动申请顶替非金华本地同事值班,至今已连续值班

14天。不分昼夜、无论晴雨,一个电话他就赶赴现场。卫生队、口罩厂、高速公路临时棚……哪里需要电,哪里就有他的身影。

1月30日晚上11点,他在连续工作5个小时后成功为高速公路疫情检查点临时供电;2月1日,他主动联系金华市美鑫防护用品厂检查配电设施,排除安全隐患,保障该厂每天2万只防疫口罩的生产;2月6日晚,结束了白天的值班和辖区卫生队用电安全上门检查的工作,刚到家他又接到抢修电话,顾不上

吃饭就赶赴现场……在保电抗疫的战场上,他是战士,更是旗帜!当他得知可以交纳“抗击疫情特殊党费”后,立即联系交纳党费,为抗疫再出一份力。作为红色旗帜中的“一员”,他义无反顾,用实际行动诠释着一名中共党员、一名电力人的责任与担当。

他说:“我们站里外地同事多,辖区内低压用户有2.6万多户,现在是用电关键期,我的工作要‘快、准、到位’,同事和用户们才能心安!”

李阳

拍卖公告

受委托,浙江嘉泰拍卖有限公司定于2020年2月20日(星期四)上午11时整在杭州市上城区甘水巷34号拍卖:

鸡血石、田黄石摆件一批共11件(清单备案),整体拍卖,起拍价352万元,保证金50万元。

咨询展示及竞买报名:2月18日至19日在标的存放地展示,有意者请携带有效证件及保证金缴款凭证到本公司办理竞买报名手续,报名时间截至2月19日16时止。缴款户名:浙江嘉泰拍卖有限公司;账号:201000117972943(衢州市柯城农商银行营业部)。

咨询电话:0570-3080023 3085485

网址:www.jt-pm.com
微信公众号:嘉泰拍卖
公司地址:衢州市智慧新城花园东大道158号外运大楼7楼