

“疫”问医答

## 口罩怎么处理？武汉快递能不能收？ 你想知道的都在这儿

■记者程雪 通讯员严敏

在新型冠状病毒感染的肺炎疫情面前，健康和生命变得如此脆弱。该如何做好防护、口罩怎么处理，武汉的快递该不该收、要不要带护目镜……等问题时时出现在网络搜索热词中。杭州市疾控中心邀请专家一一解答大众的疑惑。

问：怎么选择口罩？如何正确佩戴口罩？

答：普通民众去公共场所佩戴外科口罩就可以了。可选择医用外科口罩或医用防护口罩，在公共场所中，公众选择使用外科口罩即可，无需使用医用防护口罩。接触患者或疑似患者时，佩戴医用防护口罩（N95及以上）。口罩有正反和上下，正面有光滑的防水层，反面靠近口鼻的是柔软的吸潮层，外科口罩的上部有鼻夹，硬硬的一条可以摸得到，上下不要搞错哦。打开口罩，把口罩挂在耳朵上，把口罩和下巴兜住，用手把口罩上部的鼻夹压紧，沿着中间向两侧压紧，让口罩紧贴面部。

问：日常用完的口罩该如何处

理？是否需要消毒后丢弃？

答：居民日常使用过的口罩无需特别处理，口罩摘下后由内往外包裹后，放进塑料袋，按生活垃圾丢至相应垃圾桶即可。

问：有传言可通过眼睛染上新型冠状病毒，那么护目镜要不要戴？

答：护目镜是属于专业防护，主要是在特殊的情况下使用的，比如跟病人很密切接触的时候，对公众来说，平常是不需要佩戴护目镜的。

问：从武汉回来的亲朋好友过多久没有症状，可以正常接触？

答：现在最长的观测时间是14天，过了这个时间没有症状，应该问题不大了。

问：如果出现发热、咳嗽等呼吸道疾病症状，该怎么办？

答：一旦出现发热、咳嗽等呼吸道症状，立即戴上口罩，到当地二级以上医疗机构发热门诊就诊，并主动告知医生是否有在武汉工作、生活、旅游史，与武汉回来人员是否有密切接触。

问：熏醋、喝板蓝根、吃大蒜到底有没有用？

答：目前没有循证证据证明这些手段有用。预防的手段就是要

少出门，不要去人群聚集场所，如果一定要外出，要做好个人防护，回家洗手。

问：现在还可以出去锻炼身体吗？

答：目前杭州虽然有病例发生，但多是有武汉暴露史或者与武汉发热病人的密切接触传播。而病毒通过快递传播的风险是极低的，唯一有可疑的是野生动物或者活禽的运输。

问：是不是所有都是易感人群？之前有消息说，儿童相对于中老年人不太易感？

答：各类人群对病毒的易感性可能会有差别，但这是一个新发传染病，人体里面都没有抗体，所以可以认为所有的都是易感人群。

问：家里养的宠物有没有特殊的卫生要求？

答：目前还没有发现宠物携带病毒成为传染源。跟宠物有过亲密接触，处理完宠物的粪便后，一定要洗手。

问：熏醋、喝板蓝根、吃大蒜到底有没有用？

答：目前没有循证证据证明这些手段有用。预防的手段就是要

问：家里怎么消毒？

答：居家以环境日常清洁为主，每日通风换气，外出做好个人防护，使用含醇的免洗手消毒剂对双手表面进行消毒。接触健康状况可疑人员以后，可选用带有“消”字号、有效期内的500mg/L含氯消毒剂，例如1:99配比的84消毒液，或卫生（消毒）湿巾对可能污染表面，如桌面、门把手等进行擦拭消毒，地面可用500mg/L含氯消毒剂进行拖地。

问：过去医院，戴过的口罩怎么处理？

答：无论是求医问诊，还是看望病人，但凡在医疗机构中使用过的口罩，都请直接投入医院的医疗废弃物垃圾袋中，这些口罩作为医疗废弃物会由专业处理机构进行集中处置。

问：过去医院，回家怎么处理才安全？

答：离开医院时，应做好手卫生后将在医院佩戴的口罩脱卸至医院的医疗废弃物垃圾桶（有生物安全标识的垃圾桶）内，再次进行手卫生。在呼吸道传染病流行期间，离开医院后佩戴上新的口罩。

健康常识

## 疫情响警钟 返岗须提防

用人单位要做到体温监测、环境整治、个人防护

■记者程雪 通讯员任少凡

春节假期后，将是用人单位员工返程的高峰期，也是新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控的关键期。省疾控中心建议各用人单位加强组织进行体温监测、整治环境卫生、加强员工个人防护。

单位集体宿舍、员工住宅区（楼）做到物品摆放整齐有序，室内地面清洁，室外无乱堆乱放，室内要勤通风，每日勤开窗。

加强工作场所的全面通风。生产车间及辅助设施的操作位、控制室等重点岗位、办公室设备、门把手、电梯、卫生间、食堂等公共部位的物品表面可用含氯消毒剂擦拭，作用30分钟后清水擦拭；地面可使用含氯消毒剂拖布湿式拖拭，作用30分钟后清水拖净。空调回风口过滤网采用消毒剂浸泡和清洗为主，回风口过滤网一周内清洗消毒一次。

加强员工个人防护

用人单位提醒员工加强个人卫生与防护，如培养正确的咳嗽和喷嚏礼仪、正确洗手，在每个相对独立的工作场所单元、办公区、食堂、卫生间等设立洗手点，并配置洗手液、烘干器或一次性擦手纸等洗手设施，可在洗手点张贴正确洗手的图片。

开展环境卫生整治

单位环境整洁，楼道无杂物、无痰迹、无烟蒂。室外整洁，无乱堆乱放、无暴露垃圾、无废弃物。实施生活垃圾分类，有害垃圾存放应做到密闭化，有专人定时收集，做到日产日清。厕所应有专人清扫、保洁、消杀；确保食堂安全卫生；加强水质卫生管理，确保生活饮用水安全。

## 防疫戴口罩 眼镜不起雾

中不要沾水。

当然，我们也可以选择使用眼镜防雾剂。先把喷雾剂喷洒在镜片上，再用眼镜布擦干，就能起到防雾的效果。不过坚持的时间不算长，涂一次大概能够维持几个小时。

此外，无论是布口罩，还是医用口罩——包括这两天经常提起的KN95口罩，都有“防雾口罩”。所谓的防雾，其实是在鼻翼的地方加装了一个吸水海绵。这类口罩本身的密封性比较好，再加上这个吸水海绵，就能把口鼻中呼出的水蒸气隔绝起来，防止眼镜起雾。

首先有条件的话可以更换防雾气的眼镜片。有一些眼镜片的品牌，会推出防雾镜片，实际上是在镜片上镀了一层膜（就像防蓝光膜一样），这层膜具有防水蒸气的功能，但这类镜片普遍比较贵。

我们还可以在镜片上涂抹表面活性剂防雾。先把镜片洗干净、擦干，然后再涂上洗洁精或者肥皂。待镜片上的洗洁精干得差不多了，再用干的眼镜布把它擦掉就行了，注意擦的过程

健康资讯

## 湖州居家隔离人员 随时可与专家“面对面”

■通讯员胡华成 俞菲

区都承担着辖区人口摸排、湖北籍入湖人员管理的任务。地域广、分布散，给医护人员上门观察带来很大的工作压力。如今，利用远程视频，居民在家观察期间如有不适或者疑问，都可以自行向防控或医疗专家发起视频咨询。各院区站点医护人员也可通过登录集团账号向专家发起会诊，获取线上技术指导。

曾先生一家大年初一从湖北襄阳自驾回湖州，之后全家主动居家隔离。当天是他们居家隔离的第七天，湖州市第一人民医院预防保健部主任胡菊妹对曾先生一家给予居家运动方法指导：“观察期间，要放松心态，合理饮食，多饮水，保证充足睡眠。为了增强免疫力，适当锻炼，可以做一些适合室内的运动，如做操、仰卧起坐、俯卧撑、举哑铃、瑜伽等。”“有了市级专家的专业指导，我们一家更有信心了。”曾先生说，他现在最盼望的就是一家人顺利健康地度过隔离期。

## 大家携手 共战疫情



为更好地守护患者安康，医务工作者的自我防护也尤为重要。上岗前，天台县人民医院的护士们相互配合，检查防护服和衣帽是否穿戴完整。

“正月不剃头”是我国大多数地方的旧俗。但为了疫情防控需要，姑娘们剪去了三尺青丝，只为穿戴隔离服、帽子口罩更加方便。

通讯员俞建丽 摄

## 驰援武汉，李兰娟院士再出发

本报讯 记者程雪 通讯员邹芸、谢晨报道 2月1日，中国工程院院士、国家卫健委高级别专家组成员、传染病诊治国家重点实验室主任李兰娟院士受命出发，率领浙江医疗队驰援武汉，同行者还有树兰（杭州）医院副院长、感染科专家汤灵玲，感染科副主任朱梦飞，重症监护室护士长张园园，人工肝专科护士

刘元春等。

李兰娟院士说，“当前抗击新型冠状病毒感染的肺炎疫情已进入关键期，危重症病人抢救更为紧迫！我省在抗击H7N9时，创建了一套‘四抗二平衡’的浙江经验，这次我们将把这个经验用到武汉的危重病人抢救中去，希望能够救治更多的病患！”

据了解，在新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生后，李兰娟院士就曾第一时间奔赴武汉——与钟南山院士等一行6人抵达武汉，听取了武汉的有关情况汇报，也查看了有关现场。她说，“我们的任务是对疫情的研判，向国务院、国家卫健委做汇报。”此后，她一直奋战在抗击疫情第一线。

## 17年后再上“战场” 我为你戴上“口罩”

离人员更是会有不理解的情况，被人破口大骂是常有的事情。

让他印象最深刻的是，他与确诊病人接触的经历，当时他们为了解病人接触过什么人等情况，前往医院与病人做直接的询问。虽然穿好了防护服，也做好了万全的准备，但是在与病人接触时，所有人还是无法放松心情。傅幼刚觉得，可能他们的情绪也影响到了对方，所以病人一直不愿意配合。当时几个人一合计，既然来了，就不能白跑一趟，要把事情做好。思想上通了，行动上也有了方向，紧张感逐渐变淡，没想到，他们放松了，病人也

慢慢配合了询问。通过这件事，让傅幼刚意识到，健康的心态是防控疫情的“心理口罩”，情绪管控和疫情管控一样重要，一方面要有一定的焦虑情绪，让居民自觉戴上口罩，从而让疫情能够得到更好控制；一方面又不能太焦虑，过度焦虑就会导致负面结果，给居民戴好“心理口罩”就是他的责任。

17年后，面对再一次的疫情防控工作，傅幼刚又多了一个区人大代表的身份，这让他多了一份责任感。在区人大号召下，他希望通过自己的努力，不仅是自己要做得好，也能更好地帮助大

家完成好抗击疫情的工作。现在，他已经能很好地控制自己的情绪，他总是以笑容面对社区居民，包括被隔离人员，于是，就有了开头那句风趣的话语。不仅是对居民，他也经常告诉一起在一线工作的同事，疫情并没有那么可怕，只要做好防护，就没有什么可担心的，有时候还会开玩笑地说一句：“我们哪有那么‘好’的运气，不然早去买彩票了。”

傅幼刚说：“一线工作需要许多人的努力，这其中大多数人并没有经历过2003年‘非典’疫情，他们就像我们当年那样缺乏经验、容易紧张。我希望能够把我

的经验传授给他们，并让我的情绪影响到他们，再通过他们影响到社区的其他人，让大家能够在保持足够重视的情况下，还能放松心情，正确面对疫情。”

“亲，您的外卖到了，给您放门口了，请注意查收！”“哈哈，谢谢您，真是太感谢了。”现在，每次与隔离人员微信沟通，满屏都是咧着嘴的笑脸，傅幼刚的努力收获了成效。

疫情面前，没有局外人。还有许多像傅幼刚这样的一线工作人员，用真心与真情，守护着大家的生活，为抗击疫情尽应尽之力。

■通讯员梁亮、沈茂、傅瑛

“皮皮虾，我们走！”杭州滨江区人大代表、长河街道创业务工人员党委书记傅幼刚推着购物车笑着。这几天，随着返杭人员的增多，社区人手明显不足，傅幼刚主动来到观潮社区，充当起了居家隔离者的采购员。他口中的“皮皮虾”就是那辆超市采买推车。

这是傅幼刚第二次面对疫情防控，17年前“非典”肆虐，他就一直在一线参与防控工作。他说，由于没有经验，还有对“非典”的不了解，包括他在内，当时所有人都十分紧张。工作人员尚且如此，被隔