

“疫”问医答

■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:**如何选择口罩?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,僵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,把口鼻和下巴兜住,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,按生活垃圾丢弃至相应垃圾桶即可。

**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多久没有症状,可以正常接触?

**答:**居民最长的观测时间是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:**现在武汉来的快递,我们

是否可以接收,是否存在病毒感染的风险?

**答:**现在要求对武汉过来的人员进行医学观察,没有对武汉来的货物进行拒收的要求。病毒传播目前主要有两种情况,一种是通过呼吸道传播,另一种是通过跟病人的密切接触传播。而病毒通过快速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:**是不是所有人都是易感人群?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人都是易感人群。

**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

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接触史,主要传播途径以飞沫和接触传播为主,外出锻炼是可以的,推荐室外健身,尽量不要进行室内健身,不到人群聚集场所。

**问:**如果知道小区里有人从武汉来,要向哪里报告?

**答:**按照要求,由乡镇政府、街道办事处等摸清辖区内从武汉返乡的人员数量和居住地等情况报给所在乡镇卫生院(街道社区卫生服务中心),落实相关医学观察。如果您知道小区有人从武汉来,请报给当地的社区街道办事处或者社区卫生服务中心。

**问:**发现小区里停着武汉牌照的车子,怎么办?

**答:**社区现在正在排查武汉回来人员,如果发现小区里最近停放着武汉牌照的车子,请报告给社区街道办事处。

育儿大百科

## 疫情期间,孩子还能不能去打疫苗或出门遛弯

■主持人许瑞英

随着疫情的发展,儿童病例越来越多,家长们的焦虑也与日俱增。平时不是问题的问題,如今也让家长们心焦起来。疫情这么严重,还能去打疫苗吗?感染大面积爆发,孩子在家憋坏了,现在还能出门遛弯吗?这些问题看似细微,却实实在在令家长们迷惑。

**宝宝该打疫苗了,出门还是不出门?可以推迟疫苗接种吗?**

目前在春节假期,很多地区疫苗门诊并不会安排相应的接种,疫苗晚接种几周,家长们也不必过于担心。

在春节假期结束后,家长可以根据当地疫情情况,致电接种点或疾控中心,询问是否可以接种。如果所在地区不开放接种,那么在这段期间孩子们应该避免出门,避免和他人接触。所在地区开放接种的,家长们还是要权衡好利弊。各种疫苗的接种期不同,有一些疫苗基本上没有严格的时间限制,如狂犬病疫苗、一年接种一次的轮病疫苗等。这些疫苗可以在疫情告一段落,感染风险降低后再带着宝宝前往医院进行接种。

但对于五联疫苗、麻疹疫苗等有严格的月龄、年龄限制的疫苗,确实建议在一个时间点前完成接种。家长在带孩子接种这类疫苗时,要做好防护措施,在结束留观后尽快返回,不要在外面做过多停留。

**带孩子去接种疫苗或看病,出门怎么防护?**

大的原则是能不去就不去,如果遇到家长无法处理的情况,必须要去的话,尽量选择

儿童医院或者综合性的医院儿科门诊。如果是去医院,最好先提前预约门诊号,如果只有急诊,可以带上水杯、退烧药、小毛巾小毯子、消毒酒精棉片、口罩、医保卡。

有条件的话,去候诊的时候让大人在候诊区等待,另一名家长带着孩子在通风处进行等待,和其他候诊人保持距离。家长和孩子都尽量不要乱摸医院的物品,同时注意手卫生,去公共场所或触摸公共设施后要注意洗手,避免用手揉眼睛、鼻子和嘴。比如用免洗洗手液等,及时清洁孩子的小手。

**可以带孩子去户外遛遛弯,透透气吗?**

在保护良好的情况下是可以带孩子出去遛弯的。

在疫情不严重的地区,给孩子戴好口罩、手套防护。活动地点建议避开人流,选择人少、通风良好的地方。不要乱摸东西,注意口鼻卫生。见到熟人时,也不要摘下口罩,建议保持1米以上的距离打招呼,不要太靠近说话。

外出回来感觉全身都沾上了病毒,也不要过分紧张,正常脱衣服、摘口罩、洗手就可以。出门回来之后即使衣物上真的有病毒,病毒也不会一直保持活性的。

通常呼吸道相关疾病的病原体主要通过飞沫传播,范围在1米左右,对一般人来说,不要去人群密集的地方,可保持安全距离。

外出时戴口罩,勤洗手,打喷嚏或咳嗽时用纸巾或手肘去捂住口鼻,已经能够防护,无需过分恐慌。

到家后,大人和孩子都摘掉口罩,洗手洗脸,及时更换衣物,完全足够防护了。

## 17年后再上“战场” 我为你戴上“口罩”

■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说。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”就是那辆超市采购手推车。

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

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问询。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分,这让他多了一份责任感。在区人大的号召下,他希望通过自己的努力,不仅是要自己要做好,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。我希望能把他们

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。还有许许多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,为抗击疫情应尽之力。



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配戴完整。

“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、国家卫健委高级别组专家组成员、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。

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。

**启动每日体温检测**

节后返工,首次返回单位、集体宿舍,必须进行体温检测。用人单位应在单位门口、医务室、单位宿舍等点位设立体温检测点,选用红外体温枪、耳温测试仪等测量仪器,在员工返回单位、集体宿舍前必须进行入厂体温检测,一旦发现体温异常者(温度超过37.5℃)立即登记在册,并立即报告。

同时,启动每日体温监测工作。每天上岗前和下班后对员工各进行一次体温检测,建立个人体温曲线表,跟踪体温趋势。一旦发现体温异常者,立即登记在册并报告。

用人单位对排查和体温监测中发现的密切接触者或可疑暴露者,应立即报告属地疾病预防控制机构,如有员工需要在单位宿舍内或家中进行医学观察,应严格按照卫健部门要求进行规范处置。

**开展环境卫生整治**

单位环境整治,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。

设置废弃口罩专用箱,贴上“废弃口罩专用”的标识,箱内套上专用垃圾袋,普通员工佩戴后的口罩可直接丢入专用箱,安排专门的保洁人员对废弃口罩专用箱周围进行清洗消毒。

■通讯员秦丽

现在是防疫的特殊时期,基本上每个人每天都要佩戴口罩。对于戴眼镜的朋友来说,冬天戴口罩真的有许多不便,最痛苦的,就是口罩里的水蒸气汇聚在眼镜上。有没有什么妙招可以防止眼镜起雾呢?

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

开展病媒生物防治,对鼠、蚊、蝇、蟑螂等病媒生物的预防控制。用人单位出现不明来源的动物,应及时处理,避免员工接触健康情况不明的动物,用人单位所有人员避免在未防护的情况下接触野生或养殖动物。

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。

用人单位可为员工配备一次性医用外科口罩等防护用品;严格现场口罩佩戴制度,对员工佩戴情况随时进行检查,督促员工正确佩戴。

设置废弃口罩专用箱,贴上“废弃口罩专用”的标识,箱内套上专用垃圾袋,普通员工佩戴后的口罩可直接丢入专用箱,安排专门的保洁人员对废弃口罩专用箱周围进行清洗消毒。

## 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,就能把口罩中呼出的水蒸气隔绝起来,防止眼镜起雾。

如果没有防雾口罩,我们在佩戴口罩的时候也可以将我们鼻处的铁丝线压紧,不让呼出的气体从鼻子处漏出,也能防止雾气产生。

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 俞非

“请问专家,居家隔离期间,我家里的物品应该如何消毒处置?”日前,吴兴区织里镇中心花园居家隔离医学观察对象曾先生,用手机登录移动多方视频会议系统“云视讯”,与湖州市第一人民医院的专家进行了“面对面”交流沟通。

为进一步完善疫情防控,提高工作效率,这两天,湖州市第一人民医院医疗保健集团建立了集团一站点—居民疫情三级“云管理”体系,用“云视讯”免费向辖区居家隔离医学观察对象开放了10个公共账号,并从该院抽调了呼吸、感染、内分泌、心血管、营养、运动医学、全科等20位骨干医护人员组成防控专家小组,与居家隔离医学观察对象进行远程视频对话。

据了解,湖州市第一人民医院医疗保健集团除市第一人民医院和吴兴院区外,其余孝陵、八里店、东林、织里、道场、妙西6个院

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,要放松心情,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运动,如做操、仰卧起坐、俯卧撑、举哑铃、瑜珈等。”“有了市级专家的专指指导,我们一家更有信心了。”曾先生说,他现在在最盼望的就是一家人顺利健康地度过隔离期。