

健康警示

粪便可能是病毒传播的新途径

“粪口传播”可防、可控

当下,几乎人人都知道了出门需要戴口罩,因为新型冠状病毒主要通过飞沫传播。你可能不知道的是,这种病毒可能还有粪—口传播(消化道传播)的感染途径。

什么是粪—口传播?普通人被这个途径感染的风险如何?怎么切断粪—口传播的途径?

什么是粪—口传播

粪—口传播也称消化道传播,指的是,一些传染性疾病的病原体包含在大便并存活,其可以通过消化道排出的粪便进行传播,如果这些带病原体的大便污染了手或者食物,可能就会病从口入,导致传染给其他人。

比较常见的通过粪—口传播的疾病有甲肝、戊肝、伤寒、霍乱、手足口病,还包括一些寄生虫疾病,比如绦虫病、蛔虫病、蛔虫病。

带着病毒的大便排出体外,是通过什么方式传播给人的呢?普通人被感染的风险大吗?被病毒感染的人排便后没有洗手,又直接用手接触了别人的手或食物,这个被接触的人很可能被感染。感染者排便后冲马桶,粪便中的病毒受到水的冲击力,被冲到空气中飘浮着,下一个来到马桶旁的人就有可能通过呼吸被感染。

在如厕时,不小心将感染者的粪便沾到了裤子上,然后手又

恰巧碰到了裤子的这个部位,之后再碰到嘴巴、鼻子或者眼睛,人就会被病毒感染。

假如农民用被病毒污染的粪便给蔬菜施肥,人们没有将这些食物充分洗净、烧熟,吃了这些食物也可能被感染。

即使如此,大家也不必过于焦虑和恐慌,要注意做好防护。

如何切断粪—口传播的途径?

切断粪—口传播,是预防新型冠状病毒感染的一个重要环节。只要注意一些小细节,便可将其“拒之门外”。

洗手:洗手不是简单冲水,没有深度摩擦和反复揉搓,无论洗多久都等于白洗。

厕所、马桶要消毒:轻症患者居家隔离时,应格外重视手卫生,同时尽可能避免与家庭成员共用卫生间。如果没有单独卫生间,每次使用后,可以用乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂,做好居家隔离消毒。新型冠状病毒感染的肺炎病人或疑似病人使用过的厕所、马桶,更要使用消毒剂进行彻底消毒,并且厕所必须要通风。

日常经常接触到的物品,如手机、钥匙、门把手、键盘、鼠标等,要注意定期消毒,尤其是外出回家之后,更要注意。可以用医用酒精(浓度为75%)喷洒或擦拭,也可以用酒精消毒棉片,直接擦拭消毒。

当心感染者的呕吐物、粪便

临床医师特别是消化内科医师,应高度关注新型冠状病毒感染的肺炎不典型症状,针对患者呕吐物、粪便等做好个人防护。

注意饮食卫生

少吃生食,不喝生水。蔬菜一定要洗干净、煮熟后食用;吃水果前,要用清水充分洗净。从正规渠道购买冰鲜禽肉,食用禽肉、蛋奶时要充分煮熟,避免肉类生食。处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开;处理生食和熟食之间要洗手。建议家庭中实行分餐制,备双公筷。

据《生命时报》

育儿大百科

家有宝宝勤洗手、多通风

不要过度恐慌 也不要过度放松

■主持人许瑞英

面对疫情,有宝宝的家庭为了宝宝的健康,会格外注重居室卫生。那么,家有小宝宝,究竟要选择什么样的方式进行居家卫生消毒呢?

用84消毒液给家里消毒
对宝宝会不会有影响

84消毒液的主要成分是次氯酸钠,是一种非常高效的消毒剂,它的原理是可以释放出强氧化性的氯原子,理论上可以杀灭一切微生物,并且因为它毒性较低,所以饮用水也常用次氯酸钠消毒。

不过对于婴幼儿来说,使用84消毒液时还是需要注意,一定要控制浓度,严格按照说明书或标签上的比例,稀释后再使用。避免84消毒液的强氧化性伤害孩子皮肤,造成出红斑等症状。

至于挥发出来的有气味的物质,大多数情况下没有什么影响,谨慎起见,最好让孩子在气味挥发充分后,再进入84消毒液消毒过的房间。

另外使用84消毒液时,千万不要把84消毒液与其他洗涤剂或消毒液,尤其是洁厕灵混合使用,因为这样会加大空气中氯气的浓度而引起氯气中毒。

也不要用作衣物、果蔬等消毒,不使用时最好放在小孩够不着的地方,避免误服。

洗手要用肥皂、香皂还是洗手液

现在用来清洁肌肤的清洁用品里,没有肥皂了,都是香皂。因为这些产品里面,除了清洁油脂的脂肪酸盐类,都含有其他助剂、活性剂等,所以统称香皂了。

一般来讲,用流动的水和香皂洗手15秒,可带走手上90%的细菌,持续洗30秒(和孩子一起唱两遍生日快乐歌的时间)可将手上99.9%的细菌全部带走。

所以,不管到什么时候,流

动清水冲洗+香皂的方式都是首选。普通香皂和杀菌香皂在对抗冠状病毒方面,杀毒效果并没有明显的差异。有时候,不合适的抗菌成分还会对孩子的健康造成影响,比如,两种被美国FDA列入黑名单的“三氯生”“三氯卡班”。

做到有效的手部清洁要遵循以下12个字:勤洗手、半分钟、流水洗、要擦干。如果不具备随时洗手的条件,出门在外,可以选择含有酒精的免洗洗手液或者消毒湿巾救急。

武汉同济医院感染科主任宁琴医生提到,新型冠状病毒怕酒精和乙醚,乙醚和75%的酒精可以有效灭活病毒。

挑选儿童免洗洗手液时,要确保洗手液酒精含量至少要超过60%,70%~80%消毒效果更佳,并且在有条件的时候,尽快用香皂和水洗手。

有必要买紫外线消毒灯吗

很多妈妈购入了紫外线消毒灯,想要通过紫外线的照射给屋内消毒。

事实上,紫外线消毒灯可能无法满足这项任务。首先,我们一般都只使用一盏紫外线消毒灯,但其实一盏灯能够辐射的面积极其有限。更重要的是,使用紫外线消毒灯还可能会有伤害皮肤和眼睛的风险;其次,紫外线消毒的“门槛”相对较高,只对表面规则、干净、无灰尘的物品有效。

何况虽然乍一看可能差不多,但紫外灯可是千差万别的,不同类型的紫外灯产生的紫外线波长、能量以及它们对眼睛的危险程度都不相同。想要保持室内的卫生,还是多通风比较靠谱。

总而言之,保护好自己,保护好我们的孩子。正确认识情况,不要过度恐慌,也不要过度放松。

这个时候不上,什么时候上



临近退休的陈万里是云和县医疗健康集团雾溪分院的院长,面对疫情,作为党员的陈院长主动报名参加监测点工作,考虑到卫生人员紧张,他自愿参加了凌晨0时至8时的沈岸监测点工作,同事们自告奋勇要求换班,集团领导也进行劝说,可陈院长坚持不换,他说:“疫情面前,每个人都有自己的工作,我这个时候不上,什么时候上……”

值完夜班后的陈院长顾不上休息,又投入到第二天的工作安排中。距离退休仅半年时间,陈院长用坚持和执着站好这最后一班岗,真正以实际行动诠释了医者的初心和使命。

省卫健委

糖尿病患者居家 需持续锻炼、健康饮食

■通讯员王菲

近日,杭州市中医院内分泌科接诊一位情况特殊的患者,他的经历对于宅在家中防疫的您可能有些提示作用,一起来看看吧。

该院内分泌代谢科主任医师金剑虹说,“今天就有一位约诊的糖尿病患者因为高烧先去发热门诊排查,结果一测39℃,便很紧张地去了肺部CT和验血,幸好最后排除新冠病毒感染,确诊为糖尿病合并肾盂肾炎。”考虑到目前疫情状况,金主任建议,常规复诊建议暂缓来院,但以下两类糖尿病患者还是应及时就诊:有心慌等低血糖症状的患者,急性心脑血管疾病发生概率会提高;血糖特别高的患者,免疫力会产生下降,对病毒等抵

抗力也会下降。

“以上两种情况需要医院调整用药方案。当然,如果患者发生发烧、胸闷、肌体无力、大小便失禁等症状,即代表合并有其他病症,甚至有中风、心肌梗塞的风险,必须第一时间来医院。”

对糖尿病患者而言,持续的体育锻炼,健康的生活方式,戒烟戒酒,充足的睡眠对提高自身免疫力、预防疾病、控制血糖非常有效。

考虑到疫情,糖尿病患者的康复运动可以在室内进行,“这里推荐我院内分泌科自创的‘椅子操’,无需特殊工具,只需一把椅子,方便有效实用。运动时间宜饭后半小时后开始。每次运动持续时间可参照患者平时的体力和运动量,以20分钟到50分钟为

宜。运动后要适量补充温开水,但不可多饮凉水。”金医生推荐糖尿病患者关注医院公众号、观看“椅子操”相关视频。

饮食上,糖尿病患者宜提倡主食以粗粮和精粮搭配,足量新鲜蔬菜、适量的瘦肉、蛋类、纯牛奶。多食温性食物,例如鸡肉、牛肉、羊肉、姜、蒜、韭菜、洋葱、胡萝卜等。避免进食太多的生、冷食物和寒性食物。大蒜既可以调节胃肠道微生物,调节血糖与血脂;又可以起到杀毒杀菌,预防病从口入的作用。

假期延长专家建议:考虑到病毒的潜伏期等因素,目前最安全的防疫方法就是不要出门,减少到公共场合次数,避免人传人情况,即无特殊情况不建议来医院。

在一线抗击疫情一线的医护人员,以及到实地报告疫情,使隔离者做到心中有数,尽可能地帮助联系外界亲人,进行信息传达;安慰并鼓励其面对现实、接受现状,正确对待,帮助其与他人进行信息交流,释放紧张情绪。社会各界应当给予隔离者关爱、理解、帮助和方便。

因与新冠肺炎患者或疑似患者有过密切接触而需进行隔离观察时,一些人尽管并无症状,但心态处于躲避、不安、恐慌状态,而另一些人表现为过度勇敢、无防护等。

季蕴辛建议医务人员客观如实地报告疫情,使隔离者做到心中有数,尽可能地帮助联系外界亲人,进行信息传达;安慰并鼓励其面对现实、接受现状,正确对待,帮助其与他人进行信息交流,释放紧张情绪。社会各界应当给予隔离者关爱、理解、帮助和方便。

对于产生抑郁心理者,可以阅读有益读物,积极从事体育锻炼,观看使人开怀大笑的演出等都可缓解此症。

因与新冠肺炎患者或疑似患者有过密切接触而需进行隔离观察时,一些人尽管并无症状,但心态处于躲避、不安、恐慌状

态,而另一些人表现为过度勇敢、无防护等。

季蕴辛建议医务人员客观如实地报告疫情,使隔离者做到心中有数,尽可能地帮助联系外界亲人,进行信息传达;安慰并鼓励其面对现实、接受现状,正确对待,帮助其与他人进行信息交流,释放紧张情绪。社会各界应当给予隔离者关爱、理解、帮助和方便。

对于产生抑郁心理者,可以阅读有益读物,积极从事体育锻炼,观看使人开怀大笑的演出等都可缓解此症。

因与新冠肺炎患者或疑似患者有过密切接触而需进行隔离观察时,一些人尽管并无症状,但心态处于躲避、不安、恐慌状

健康常识

疫情当前 孕妈妈请做好防护

■通讯员秦芳

哪些情况必须去医院急诊

春节期间,新型冠状病毒感染人数持续增加,孕妈妈们属于易感人群,如何降低准妈妈被感染的风险?去医院检查待产会被感染吗?观察期孕妈妈可以母乳喂养吗?

为此,浙大妇院产科主任陈丹青教授携团队成员,制订了以下注意事项,供孕妈妈们参考。

疫情期间产检能延后吗

孕妈妈们通常情况都已经预约了下次门诊时间,是否必须定期去产检,主要根据孕周和是否有特殊情况需要完成检查。一般从早孕建卡开始到分娩,孕期检查6~10次,至少6次。早孕期:12周之内的早孕期,如果已经做过超声证实是宫内孕,常规的检查在特殊时期是可以不做的,但预约了NT检查,因为有时间性,必须要完成。中孕期:是指13周~28周之间。一般是4周检查一次,不能错过的检查主要是指预约好的三维大排畸。如果孕妇无其他不适,抽血检查(葡萄糖耐量试验)以及心电图等检查在24周~28周之间都可以完成。晚孕期:指孕周>28周。一般36周之前每2周产检一次,如孕妇产压正常、血糖监测正常范围(指GDM孕妇)、体重管理好,自觉胎动正常,可以2~3周复检。36周以后每周复查胎儿电子监护。孕妈妈远程可以从医院租用胎心监护仪回家,在家通过手机和医院保持联系。在特殊时期请尽量减少在医院的停留时间。但是有高危因素,比如:高龄、双胎、高血压、瘢痕子宫等,要密切关注身体状况,有情况及时急诊。

孕妈妈去医院检查如何做好防护

孕妈妈去产检尽量选择步行或自驾车去医院。尽量减少在医院的停留时间,家属尽量只留一个陪同;通过网上预约挂号、预约检查,尽量减少在室内人群拥挤诊室的停留时间;和其他人尽可能保持1米以上的距离。出门到医院,全程佩戴口罩,建议戴手套;随身携带免洗洗手液或消毒湿巾,保持手卫生,避免用手揉眼睛、鼻子和嘴巴。病毒也会接触传播。产检回家后,妥善处理口罩,及时更换衣物,洗手洗脸。

夫妻携手 成“疫线”最美风景

■通讯员李婧琼、李永晓

“防止疫情蔓延,基础工作尤为重要,只有提高警觉排查,落实防疫政策,才能有有效阻击疫情。”李永晓说,“我的妻子是逆行者,我是守护者,希望疫情赶紧过去,大家都能平平安安。”

从1月29日起,李永晓作为萧山污水公司“益行者”党员志愿服务队的一员,主动投入到新塘街道文源社区抗击疫情防疫工作中,短短5天内共排查1500余人次,劝返非本社区人员90余人,劝离湖北籍人员2人。

萧山水源社区分早、中、晚三班开展防控,前期人手严重不足,李永晓主动请缨,早班中班连轴转,从早上7时一直值守到晚上12时。社区志愿者缺口到后,他转为中班值勤,每天下午4时至晚上12时,都可以看到他挺拔的身影。

疫情虽然严峻,但仍有一些群体对防控措施不理解。“我又没毛病,为啥要我戴口罩?”个别老人对测量体温、出门佩戴口罩等要求不予配合,李永晓就耐心温和地反复强调,“出门戴口罩,社会都平安。”同时为老人认真测量体温、了解情况,叮嘱尽量少出门、穿好衣服、注意卫生、勤洗手,有什么事要及时反映。

在排查防控中,李永晓始终

孕妈妈有以下情况必须去医院急诊。反复不规则阴道流血,或出血增多。头晕、头痛、血压升高,胎动异常。分娩征兆:如见红、破水、规律宫缩。

在特殊时期孕妈妈有相关接触史,必须按以下要求处理:如果14天内有密切接触史,舌下体温超过37.3℃,伴有咳嗽、乏力等临床表现,应该及时到定点医院就诊;如果14天内有接触史,体温正常,但有呼吸短促、胸闷的情况,应该及时到定点医院就诊;没有接触史,舌下体温超过38℃,应该及时到发热门诊就诊。

孕妈妈接触过疫情高发地的亲戚,需要隔离吗

如果孕妈妈家里的客人来自疫情高发地区或有旅行史,或者与确诊病例有过亲密接触者,需要隔离,进行医学观察。孕妇要主动告诉社区医生身体状态,社区医生每天会主动询问孕妇体温以及自身症状,并且监测胎动。如果出现可疑情况,如发热、咳嗽、胸闷、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等,与社区管理人员或定点医院联系,告知身体情况,及时就诊。如观察期间出现产科急症情况,如出血、腹痛、胎儿异常等,去医院急诊时请主动告诉急诊医务人员是观察期孕妇,让医务人员做好隔离准备,减少接触机会。千万不能隐瞒情况。

孕妈妈感染新型冠状病毒,会传染给孩子吗

目前来看,没有足够证据、数据证明病毒有母婴传播风险。但能不能继续妊娠,要综合病人的具体情况,比如病情的严重程度等,必要的时候与产科、传染科、新生儿科等医生一起讨论,主要考虑的点在于孕妇的安全。

对于孕产妇感染新型冠状病毒,救治时以孕产妇的生命为首位。同时,针对用药对胎儿影响的问题,大部分的治疗药物在妊娠期是相对安全的,但因为治疗用药比较复杂,而且不止是一种药物,药物之间的不良反应需要关注。因此孕产妇确诊之后,一定要在医生指导下治疗。

此外,观察期孕妇分娩后,要保持乳汁分泌,待排除“新冠”后可以母乳喂养。观察期必须遵守居家隔离的要求,戴上口罩,勤洗手。若产妇疑似或确诊为新型冠状病毒感染的肺炎,不建议给孩子母乳喂养。

观察细致入微。1月31日23时15分,南秀路口卡点过来一名手里推着行李箱的男子,李永晓马上警觉有情况,在全民宅家的当下,什么样的人会同携带行李箱在深夜行走?经过询问,该名男子自称是文源社区的租户,系温州籍返萧人员。李永晓联系房东核实后上报社区干部,在现场测量体温正常,做好登记后放行,并反复叮嘱其要做好居家隔离,每日向社区汇报身体状况。

2月1日21时30分,文源社区接到居民举报,社区内有一家饺子店在偷偷营业,李永晓和队友们立即赶往现场,对店主进行劝导停业,告知店主和顾客集中聚餐的危害性和现在疫情的严重性。

李永晓的爱人是一名基层卫生院的医生,1月22日接到通知,浦阳镇江西俞村有10名湖北籍返萧人员!她便立即投入到工作当中。一方面对返萧人员进行健康检查和接触史询问,一方面对村民开展防疫知识普及宣传工作。在返萧人员居家隔离期间,她又主动放弃春节休假,每天对返萧人员观察健康状况随访。

面对突发而来的疫情,作为一名普通党员和一名白衣天使,夫妻俩都“疫”不容辞,在家人的理解和支持下,夫妻俩更能同心战“疫”,为打赢防疫阻击战贡献自己的一份力量。

健康提醒

近来宅家心情差 这份“情绪指南”请收好

全面了解 自我调节 合理宣泄

■记者程雪 通讯员陈静娜

随着新型冠状病毒感染的肺炎疫情席卷全国,看着手机里每天新增病例的推送消息,宅在家里的人们可能会陷入恐慌之中。疫情当前,情绪问题往往最为突出。为此,宁波市第一医院心身医学科主任、主任医师季蕴辛给大家提供一些建议。

有些人整天疑神疑鬼,过度担心自己的健康。“这就是疑病心理,在过度执拗、自我为中心性格的人群中容易发生。”季蕴辛建议这部分人不要过度紧张,应当主动、全面地了解新型冠状病毒感染的肺炎的有关知识,只有依靠科学,才能正确了解、预防和应对这次危机。

在如此疫情之下,恐慌心理可能是人们最常见的情绪之一,由于病毒是微小的,感染病毒者是谁,我们无法分辨,这使大家在如何躲避危险方面有很多担心,也使人们感到预防的困难,增加了人们的恐惧感。

对此,其实只要认真做好防护,就不必再有更多的担心,按照专家的建议完全可以做到泰然处之。另外,因为新型冠状病毒感染的肺炎的死亡率并不比有些疾病高,大部分是轻症,还有其他疾病也可以表现为发热、咳嗽等上呼吸道感染症状。况且目前政府重视,全国动员,所以就算不幸感染也不要太过恐惧。

还有些人患得患失、惶惶不

安、依赖性强,对自身躯体和内脏情况过分关注,这便是焦虑心理,有上述情绪者性格多有些自卑,易于紧张、恐惧,对困难估计过分。

建议此类人群应该自己去认识新型冠状病毒感染的肺炎,提高自身知力,也对自己的不良个性有自知之明,这样,就能以理性的态度对环境作出健全的反应。

对于产生抑郁心理者,可以阅读有益读物,积极从事体育锻炼,观看使人开怀大笑的演出等都可缓解此症。

因与新冠肺炎患者或疑似患者有过密切接触而需进行隔离观察时,一些人尽管并无症状,但心态处于躲避、不安、恐慌状