

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一口传播（消化道传播）的感染途径。

什么是粪一口传播？普通人被这个途径感染的风险如何？怎么切断粪一口传播的途径？

什么是粪一口传播

粪一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。

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。

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

很多妈妈购买了紫外线消毒灯，想要通过紫外线的照射给屋内消毒。

事实上，紫外线消毒灯可能不能够满足这项任务。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。

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钠外，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

比较常见的通过粪一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、蛲虫病、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会被感染。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。

即使如此，大家也不必过于焦虑和恐慌，要注意做好防护。

如何切断粪一口传播的途径？

切断粪一口传播，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，便可做到。

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。

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。

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。

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。

当心感染者的呕吐物、粪便

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》

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

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。

在特殊时期孕妈妈们有相关接触史，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。

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，如孕妇血压正常、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，数据证明病毒没有母胎传播风险。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。

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，全程佩戴医用口罩，建议戴手套；随身携带免洗手液或消毒湿巾，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

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，对店主进行劝停营业，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问询，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”，为打赢防疫狙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。

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。

在一线抗击疫情的医护及相关人员或他们的亲人，常有的情绪心理是恐惧被感染、担心家人、过度疲劳和紧张，有的面对患者病情恶化的打击，流露抑郁、焦虑、悲伤等。

社会各界应充分信任并关心他们，帮助他们有效地与家人和

外界联络、交流，鼓励他们相信科学、有效防护，并适宜地放松和休息，进行情绪的自我调节，避免非适应性行为。

最后，季蕴辛提醒大家，面对此次事件造成心理压力，要特别注意勿采取否认、回避、退缩等不良应对方式；要建立良好的生活习惯，注意合理的饮食，不要试图通过使用烟酒来缓解紧张情绪，还要注意调节性情，不发脾气；要理智地合理宣泄，如对自己的至亲好友诉说心中的委屈和痛苦，或者自己倾吐，诉诸文字；要情感性地合理宣泄，在适当场合，大哭一场，大叫一番，任怒火喷发，这是陷入极度心理困境的即时性的最佳自救策略。

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，为什么要戴口罩？”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