



疫情期间上班族咋防护?

疫情期间,戴口罩、勤洗手成了大家的生活习惯,但随着上班潮的到来,每日外出应该怎样做好个人防护呢?来听听疾控专家怎么说。

外出回家

不需要特意洗头或消毒

中国疾控中心研究员冯录召表示,一般情况下,公众外出回家之后不需要特意洗头或消毒。目前研究显示,病毒对外部环境中的如紫外线和热比较敏感。在室外,头发粘到高浓度同时有活病毒的飞沫可能性非常低,保持头发日常清洁即可。

外出回家衣服会带病毒吗?酒精能直接喷洒消毒吗?冯录召认为,病毒通过污染衣物来感染人的几率是极低的。如果不是去过特定的场所,如去医院探视过病人或接触过可疑症状的人,不需要对衣服进行专门消毒。

另外,酒精对普通衣物没有腐蚀作用,但是酒精是甲类的易燃物品,如果喷洒在衣物上,遇到明火、高温或静电都可能起火。建议不要将酒精喷洒在衣服上。

成都疾控中心也表示,一般情况下,外套不需要消毒,回家以后可以将外套挂在门口或阳台通风处,有条件的可在阳光下晾晒。日常生活中不需要对外套进行消毒处理。

外出回家,鞋底会不会带病毒也是公众比较关心的问题。成都疾控中心表示,日常鞋底不需要消毒,飞沫沉降后,鞋底沾染到病毒的机会很小,量也很少。除非明确有污染,日常不需要对鞋底消毒,在家门口换鞋即可。

乘坐公共交通

要佩戴口罩、手套

疫情期间,骑共享单车时,尽量避开人群聚集地,且中途不做过多停留,务必遵守交通规则,同时需加强手卫生。建议骑车时佩戴口罩,到达目的地后,摘除手套并进行手卫生(洗手或用速干手消毒剂揉搓双手)。如果手套重复使用,应及时清洗。

对需要选择公共交通作为通勤工具的上班族来说,如何保证身体安

全也是他们最关注的问题。海南省疾控中心主任医师金玉明表示,首先一定要佩戴口罩、手套,建议佩戴医用外科口罩(或其他更高级别的口罩),结束时及时弃用。有条件的可选择佩戴手套,一次性使用手套不可重复使用,其他重复使用手套需注意清洗消毒,可流通蒸汽或煮沸消毒30分钟,或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟,然后常规清洗即可。其次要注意手卫生。可选用有效的含醇速干手消毒剂,特殊条件下,也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂;有肉眼可见污染物时应使用洗手液在流动水下洗手,然后消毒。再次是要注意保持距离。乘坐公共交通工具时,相互之间尽量保持一定距离。最后还要积极配合作业人员。日常情况下,听从公共交通工作人员的安排,做好个人防护。当有疑似或确诊病例出现时,听从工作人员的指令,及时自我隔离,听从安排进行排查检测,不可私自离开。

开车外出

要做好通风换气

冯录召表示,要做好通风换气,通风时还要注意保暖,不要因为温差较大引起感冒。此外还要做好以下几点:

车里应常备口罩、手消毒剂或消毒纸巾等防护和消毒用品,从公共场所返回车内,要及时进行手部消毒。

如果有可疑症状患者,搭乘私家车时要及时开窗通风,对可疑症状的人接触的物品表面,例如车门把手、座椅、方向盘等进行消毒。

如果有疑似或者确诊患者搭乘过,在专业人员的指导下及时做好私家车内部,包括物体表面、空调系统的消毒,其他同乘者按照有关规定接受隔离医学观察。

另外,使用公共卫生间时应注意正确佩戴口罩。使用坐便器时,如厕后先把马桶盖盖好,再冲水。如厕后用洗手液(或肥皂等)流水洗手,使用干手机吹干,或一次性纸巾擦手。

(据《生命时报》)

勤洗手



分餐制



常消毒



学生久宅家中 防控近视这样做

疫情当前,开学时间推迟,中小學生纷纷转战线上课。广东省妇幼保健院眼科主任黄学林主任医师提醒,特殊时期,广大青少年用眼增多,户外运动时间减少,尤需注意防控近视。

尽量用大屏幕上网课

黄学林指出,相比大屏幕,小屏幕更容易导致眼睛疲劳。他解释,手机、平板等较小屏幕因为眼睛视距过近、屏幕显示字体小,眼睛需要持续使用更多的调节力(眼睛看近能力)和辐辏力(眼睛向内聚力)才能看清屏幕,会更容易导致眼睛疲劳。因此孩子居家上网课,不建议用手机、平板等较小屏幕的电子产品,观看距离应不小于屏幕对角线距离的3倍。

室内需要有足够光线、光线分布均匀;桌面不形成阴影、不反光;桌面有阴影、室内光线不足时,需要使用

台灯或辅助灯光。

阅读书写姿势方面,注意坐姿端正,双脚平放,身体不歪斜,做到“三个一”:胸部距离桌沿一拳,眼睛距离书本或作业本一尺(33厘米),笔尖距离指尖二横指。

眼睛也能做运动

黄学林建议,上在线课持续时间以30分钟为宜,不要超过40分钟,然后起来做10-15分钟运动,让眼睛充分休息。近期因为户外活动受限,适当的室内活动非常重要,对年轻人来说,跳绳、原地快速弹跳、曳步舞、广播体操、瑜伽、中国武术、乒乓球等均是不错的选择。

眼睛也能做运动:(1)坚持做常规眼保健操;(2)眼球运动操:眼球分别做左、右、上、下及旋转运动;(3)极目远眺:注视6米以外的目标。

防控近视 建议这样吃

要保证人体对热量的需求,三大营养素在总热量中的占比为:蛋白质10%-15%,脂肪20%-30%,碳水化合物55%-65%;蛋白质摄入以鱼、蛋、奶、鸡肉为佳,辅以适量植物蛋白。荤素搭配要合理,食物品种要丰富;粗细搭配、蔬果搭配;少油炸、少烧烤、少甜食,避免食物过精过细。

(综合)



预防新冠肺炎 从生活点滴做起



问:农产品在运输、售卖等过程中是否有附着新型冠状病毒的可能?农产品买回家后应该如何处理才能放心食用?

答:病毒通过飞沫、直接接触等方式污染到蔬菜、肉和水果的概率很低。

蔬菜、肉、水果买回家后先用流水清洗。建议新鲜蔬菜、水果不要放置太久再吃,暂时不食用的肉类要冷藏、冷冻,因为如果放置时间过长,可能变质滋生大量细菌,吃了对身体不好。记得不要生食,蔬菜、肉类应炒熟吃,水果要尽量削皮,处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。病毒在56℃状态下30分钟内就能被杀死,而炒菜等温度能达到100℃甚至更高。处理过后还要注意及时洗手。

问:近期有不同科研团队从新冠肺炎患者的粪便样本中分离出新型冠状病毒,针对这种风险,公众对自家的卫生间应该做哪些防护?

答:对于普通公众来讲,便后要认真洗手,如果家里没有确诊的患者、无症状感染者或者密切接触者,卫生间做一般的清洁就可以。

如果家里有密切接触者,最好请密切接触者使用单独卫生间,如果没有条件,可以每天用含氯消毒液比如84消毒液来清洁厕所,并且用消毒液擦拭马桶的按钮、圈垫、内部以及厕所门把手这些容易接触到的部位。养成良好卫生习惯,勤洗手、勤消毒,食物煮熟再吃,注意个人和家庭卫生,可以有效防范很多肠道传染病的传播。

(据《生命时报》)



卫生间通风 不能光开排气扇

新冠病毒可通过飞沫传播、接触传播,进入人体呼吸道造成感染。中国建材市场协会卫浴分会有关负责人表示,如果下水道的U型弯缺水,便不能发挥隔离作用;马桶冲水时,气溶胶会飞溅到几米远,沾到牙刷、毛巾上。所以,避免卫生间成为污染源,除了勤消毒,保证下水道通畅、存水,还应加强通风。

通常,卫生间都有通风道,普通的家庭也都会安装排气扇。但是,家里的空气需要维持气压平衡,排气扇把废气排出去后,室内就会形成负压,即室内气压比较低,需要有新鲜空气补充进来。否则,光有大功率

的排气扇,空气只出不进,会出现排气困难的情况。冬季气温低,很多家庭把卫生间窗户关得严严实实,只打开排气扇。如果下水道里已有漂浮着的病菌,且水封失效,如水少了甚至没水了,就可能形成负压,倒排粪便产生气溶胶,让病毒进入卫生间。所以,卫生间通风时,打开排气扇前一定要敞开门窗。如果家里是暗卫,没有窗户,就在排气的时候把卫生间的门打开,利于尽快排走异味,让更多新鲜空气进入。

如果有条件,装修时最好做好新风系统,从根本上解决通风换气问题。

(综合)



毫不放松抓紧抓实抓细防控工作 统筹做好经济社会发展各项工作

