



第一时间的深度 事实背后的事实



# 如何做好个人防护？这些问题要明白！

□文字整理/河北日报记者 周聪聪 袁伟华 资料来源/国家卫健委官方网站、人民日报、新华社

## 阅读提示

连日来,关于新型冠状病毒感染的肺炎疫情,不断有大量信息发布。在此形势下,我们每个人如何做好防控?日常防护需要注意哪些问题?围绕公众关心的系列问题,本报进行了整理,希望能为读者科学防控提供帮助。

## 症状篇

### 新型冠状病毒感染的肺炎有何症状?

基于目前的流行病学调查,潜伏期一般为3至7天,最长不超过14天。以发热、乏力、干咳为主要表现。少数患者伴有鼻塞、流涕、腹泻等症状。重型病例多在1周后出现呼吸困难,严重者快速进展为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出凝血功能障碍。值得注意的是重型、危重型患者病程中可为中低热,甚至无明显发热。部分患者仅表现为低热、轻微乏力等,无肺炎表现,多

## 观察篇

### 病例密切接触者如何居家医学观察?

新型冠状病毒感染的肺炎确诊病例的密切接触者应从和病人接触的最后一日起采取医学观察14天。在家中观察期间需与医学观察人员保持联系,并需要了解病情观察和护理要点,掌握家庭预防的洗手、通风、防护和消毒措施。

在居家医学观察期间——

(一)将密切接触者安置在通风良好的单人房间,拒绝一切探访。

(二)限制密切接触者活动,最小化密切接触者和家庭成员活动共享区域。确保共享区域(厨房、浴室等)通风良好(保持窗户开启)。

(三)家庭成员应住在不同房间,如条件不允许,和密切接触者至少保持1米距离。哺乳期母亲可继续母乳喂养婴儿。

(四)其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴口罩,口罩需紧贴面部,在居住空间中不要触碰和调整口罩。口罩因分泌物变湿、变脏,必须立即更换。摘下并丢弃口罩之后,进行双手清洗。

(五)与密切接触者有任何直接接触,或离开密切接触者居住空间后,需清洁双手。准备食物、饭前便后也均应清洁双手。如果双手不是很脏,可用酒精免洗液清洁。如双手比较脏,则使用肥皂和清水清洗。(注意酒精使用安全,如意外吞食或引发火灾)。

(六)使用肥皂和清水洗手时,最好使用一次性擦手纸。如果没有,用洁净的毛巾擦拭,毛巾变湿时需要更换。

(七)偶然咳嗽或打喷嚏时用用来捂住口鼻的材料可直接丢

在1周后恢复。从目前收治的病例情况看,多数患者预后良好,儿童病例症状相对较轻,少数患者病情危重。死亡病例多见于老年人和有慢性基础疾病者。

### 怀疑被感染怎么办?

如出现发热、乏力、干咳表现,并不意味着已经被感染了。专家认为,由于当前本来就是呼吸系统疾病多发季节,季节性流感、风寒感冒同样多发,恐慌导致的盲目筛查会导致医疗资源紧张。此外,在医疗机构的发热门诊交叉感染风险也较高。

如果明确有其他发烧的原因,就可以暂缓筛查。如果不能排除,首先可以自我隔离,但如果症状显著,就要及时就诊。

弃,或者使用之后正确清洗(如用普通的肥皂/洗涤剂和清水清洗手帕)。

(八)家属应尽量减少与密切接触者及其用品接触。如避免共用牙刷、香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。餐具使用后应使用洗涤剂和清水清洗。

(九)推荐使用含氯消毒剂和过氧乙酸消毒剂,每天频繁清洁、消毒家庭成员经常接触的清洁物品,如床头柜、床架及其他卧室家具。至少每天清洁、消毒浴室和厕所表面一次。

(十)使用普通洗衣皂和清水清洗密切接触者衣物、床单、浴巾、毛巾等,或者用洗衣机以60-90摄氏度和普通家用洗衣液清洗,然后完全干燥上述物品。将密切接触者使用的床品放入洗衣袋。不要动用衣物,避免直接接触皮肤和自己的衣服。

(十一)戴好一次性手套和保护性衣物(如塑料围裙)再去清洁和触碰被密切接触者的人体分泌物污染的物体表面、衣物或床品。戴手套前、脱手套后要

进行双手清洁及消毒。

这需要我们保持健康心态:面对疫情,我们既不能心存侥幸,也无需恐慌失措。相信政府发布的权威、及时、有效的疫情防控知识和信息,增强战胜疫情的信心和手段,不造谣、不信谣、不传谣、主动辟谣。

这需要我们崇尚文明生活,敬畏自然、敬畏生命,养成节约适度、绿色低碳、文明健康的生活方式和消费模式,让防疫成为习惯,让健康伴随一生。

如果眼前的工作和生活为防疫让了路,不要抱怨,不要惊慌急躁,不要消极懈怠。此时,每个人都应当坚定信心、振奋精神,调整好心态和节奏,为最终的胜利各负其责,让我们一个个“小我”,成就一个维护大局的“大我”。

没有一个冬天不可逾越,没有一个春天不会来临。

文/河北日报记者 袁伟华

### 邻居、家人发烧了,我该怎么办?

减少沟通交流,如果非要交流,戴好口罩,与他们保持1米以上的距离,避免飞沫传播。

如果接触或者间接接触到了,要用酒精擦拭,并且洗手。

如果出现了发热、或咳嗽鼻塞打喷嚏之类的症状,也请自觉减少与他人的接触,出门在外佩戴好外科口罩,用正确的方法洗手,咳嗽和打喷嚏时注意捂住口鼻并及时丢弃纸巾。

## 居家篇

### 宅在家里需要注意什么?

居室保持清洁,勤开窗,常通风。随时保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部分;从公共场所返回、咳嗽用手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时用手肘衣服遮住口鼻。

建议外出戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,应佩戴医用外科口罩或N95口罩。

### 健康监测需要注意什么?

主动做好个人及家庭成员的健康监测。自觉发热时需要主动测量体温。家中有小孩的,要早晚摸小孩的额头,如有发热要为其测量体温。

准备常用物资。家庭备置体温计、一次性口罩、家庭用的消毒用品等物资。

### 家居环境应该怎么消毒?

除非家里已经有疑似感染的患者,否则不需要特别消毒。现在的病例几乎都与武汉有关,还有一些是家庭聚集型发病,这些都属于密切接触。

如果既没有跟任何确诊或者疑似病例接触过,最近也没怎么出门走动聚餐,不必过于紧张,家还是相对安全的环境。

如果实在担心,也可以对家里

## 记者感言

# 做好“小我”,成就“大我”

新型冠状病毒感染的肺炎疫情突发,直接威胁人民群众生命安全和身体健康,干扰社会正常生产生活秩序。

当此之际,每个个体民众做好自身防护,对于阻断疫情获取最终胜利,显得至关重要。

这需要我们每个人进一步提高防范意识,尽量减少不必要的出行,尽量不去人员密集场所,尽量减少集体活动,外出务必戴口罩,回家务必先洗手,筑起疫情防控“第一道防线”。需要登记报备、隔离治疗的,要主动执行相关规定,做到早发现、早报告、早隔离、早治疗。

这需要我们保持健康心态:面对疫情,我们既不能心存侥幸,也无需恐慌失措。相信政府发布的权

## 相关

# 注意加强心理调节

新型冠状病毒感染肺炎疫情在发展中,一些民众从刚开始的不以为意,转到现在的“谈虎色变”。专家提醒,过度焦虑、恐惧、失眠会直接影响身体健康状况,应加强自身心理调节。

首先要维持正常规律健康生活作息,合理安排饮食,多喝水,保证新鲜水果蔬菜摄入、将动物性食物加热熟透,同时保持适度合理居家锻炼。

同时,要正视并接纳自己的焦虑恐惧情绪。当人处于应激状态时,身体自然会出现一些反应。如睡不着觉、吃不下饭、记忆力下降、注意力不集中、身体乏力、精力不佳;或看到网络上介绍的症状,由于心理暗示,也会感到咽干咽痛、胸闷、头昏等。

此外,专家表示,要正视这些症状,告诉自己情绪不好、恐惧焦虑时,会有这些不舒服,同时保持正常作息、规律生活。如症状严重持续并影响到自己生活,要到医院就诊,由医生评估。

文/河北日报记者 周聪聪

经常接触的部位,比如手机、门把手、遥控器之类的东西进行消毒。要注意如果物体表面本身比较脏,需要先清洁再消毒。

消毒可以用75%浓度的酒精棉片或酒精擦拭,也可以使用稀释的次氯酸钠,也就是我们常见的84消毒液。

一般来说,84消毒剂(或其他含有5%次氯酸钠的家用漂白剂)和水的稀释比例为1:100,配置时记得戴上橡胶手套(厨房手套或医用手套)和口罩,按照产品包装上的说明操作。最好也能戴上护目镜,穿上防水围裙。

熏白酒不能消毒,再高度的酒精经过挥发,在空气中的浓度也远远达不到能消毒的效果。

消毒可以用75%浓度的酒精棉片或酒精擦拭,也可以使用稀释的次氯酸钠,也就是我们常见的84消毒液。

一般来说,84消毒剂(或其他含有5%次氯酸钠的家用漂白剂)和水的稀释比例为1:100,配置时记得戴上橡胶手套(厨房手套或医用手套)和口罩,按照产品包装上的说明操作。最好也能戴上护目镜,穿上防水围裙。

熏白酒不能消毒,再高度的酒精经过挥发,在空气中的浓度也远远达不到能消毒的效果。

### 开窗通风会不会让病毒飘进来?

很多人对开窗通风很不解,既然家里最安全,开窗通风不是正好让病毒飘进来吗?

其实,开窗通风有助于降低室内可能存在的病毒量,也有助于更新室内空气。室外的空气经过“稀释”,几乎不可能把病毒带进室内。

如果家中有疑似急性呼吸道感染的患者,通风时开窗不开门,也不要使用新风系统,避免患者所处区域的气体进入干净区域。

### 食品安全方面需要注意哪些事宜?

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。即使在发生疫情的地区,如果肉食在食品制备过程中予以彻底烹饪和妥善处理,也可安全食用。

## 外出篇

### 为何要对聚会说“不”?

因为在聚会的准备和食用过程中,都会有很多人参与,形成亲朋好友的人为集聚,为疾病流行提供了有利条件。在备餐和聚餐过程中,人群相互之间都是密切接触者,咳嗽、打喷嚏产生的飞沫,可直接传播给整个聚会人群,极易造成疾病传播。因此,为了防止新型冠状病毒传播,大家尽量不要聚餐,并规劝他人也不要聚餐。如不可避免,请饭前及时洗手,避免与出现咳嗽、发热等症状的人员同桌就餐,尽量实行分餐制或者使用公筷。

### 如果外出采购需要注意什么?

尽量减少不必要的出行,尽量不去人员密集场所,尽量减少集体活动,外出务必戴口罩,回家务必先洗手。

如果必须到生鲜市场采购,接触动物和动物产品后,用肥皂和清水洗手,避免触摸眼、鼻、口;避免与生病的动物和变质的肉接触;避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

### 在生鲜市场工作的群体应注意什么?

在生鲜市场里工作的群体,接触动物和动物产品后,勤用肥皂和清水洗手;每天至少对设备和工作区域进

## 用品篇

### 口罩如何选择?

一般人群:建议普通民众、公共交通司乘人员、出租车司机、环卫工人、公共场所服务人员等在在岗期间佩戴口罩,建议使用医用外科口罩,有条件且身体状况允许的条件下,可佩戴医用防护口罩。

特殊人群:可能接触疑似或确诊病例的高危人群,原则上建议佩戴医用防护口罩(N95及以上级别)并佩戴护目镜。某些心肺系统疾病患者,佩戴前应向专业医师咨询,并在专业医师的指导下选择合适的口罩。

至于医用外科口罩,先看产品外包装上的标识,产品性能需要符合YY0469-2011。医用外科口罩分3层,外层有阻水作用,可防止飞沫进入口罩至里面;中层有过滤作用,口罩的细菌过滤效率不小于95%;近口鼻的内层用以吸湿。

无论是哪种类型的口罩,使用时效都是有限的,一定要定期更换。口罩被分泌物弄湿或弄脏,防护性能降低,建议立即更换。

## 运动篇

### 突击运动能增强免疫力吗?

如果能长时间规律运动,对人的总体免疫力提高一定是有帮助的。但是目前的新型冠状病毒肺炎是一个新发疾病,所以我们即便运动增强免疫力,也是增强我们的非特异性免疫力,对于特异性免疫力的提高,还有待于病原体疫苗的开发。

行一次消毒;在处理动物和生鲜动物产品时,穿好防护服、戴手套和面部防护;下班后脱去防护服,每天清洗并将其留在工作区域;避免家庭成员接触未清洗的工作服和鞋。

### 外出回来进家门需要做什么?

正常脱衣服、摘口罩、洗手就可以。

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。

### 宠物会感染吗,出门遛狗要怎么防护?

目前没有证据表明,这次的冠状病毒会传染给猫狗。但建议宠物也少出门,和主人一样。如果要遛狗,除了自己戴好口罩之外,回家后给狗狗猫狗彻底洗澡,用常用的洗浴产品即可。

### 如果生病一定要去医院,要采取什么防护措施?

做好防护,别到处乱碰。首先,一定要戴医用外科口罩或医用防护口罩。该洗手时就记得用正确的方法洗手。要注意一定不要触碰口罩外侧!摘脱口罩后要洗手!不要揉眼睛!不要在医院到处乱摸!其次也要注意保护他人,与人保持距离,打喷嚏咳嗽的时候记得用手肘挡住。

### 用过的口罩如何处理?

普通人群佩戴过的口罩,没有新型冠状病毒传播的风险,使用后按照生活垃圾的分类要求处理即可。疑似病人和其护理人员用过的口罩按医疗废物收集、处理。

### 需要买护目镜吗?

普通人不建议买护目镜。护目镜的核心使用人群是一线的临床医生,他们经常近距离接触患者,确实要注意眼睛防护。而对普通人来说,在公共场合,很少能遇到这类患者,没有必要购买护目镜。

但大家都要注意,不要揉眼睛,因为手可能接触到病毒,再接触到眼睛会导致感染。

### 拿到外卖或快递,需要消毒吗?

如果担心外卖和快递带来的间接接触,可以让外卖小哥放在门口,等他走了再拿进屋(双方都少接触一个人,都安全),再用酒精擦一擦包装袋,洗手以后再打开。

至于快递,不同的病毒在人体外的存活时间是不一样的,快递在运送过程中沾染的病毒早已死亡。但在投递/配送近期沾染的病毒可能仍然存活。收到后也可以直接用酒精擦拭外包装,降低风险。

科学健身对人的影响分成两类,一类叫做即刻效应,一类是长久效应。

比如传染病突然爆发,大家难免会焦虑,甚至有些害怕、抑郁,这时候你去适当运动,会让负面情绪得到释放,另外,有些疾病比如轻度的高血压,快走10分钟回来休息一下,运动前后的血压就会有明显的差别。处于慢性疾病早期的人,科学健身应该是首选的改善健康状态的方案,我们也叫它“一线用药”,而且它的作用一点不比药物差。

(上接第一版)

推进疫情防控工作升级加力,必须坚持政治立场和人民利益至上,确保组织领导到位。打赢疫情防控阻击战是当前的重大政治任务,投身防控疫情第一线是践行初心使命、体现责任担当的试金石。我们要把思想和行动统一到习近平总书记重要指示精神和党中央、国务院决策部署上来,自觉增强“四个意识”、坚定“四个自信”、做到“两个维护”,充分发挥各级党组织和广大党

员干部先锋模范作用,做到统一领导,统一指挥,统一调度,统一行动,确保习近平总书记重要指示和党中央、国务院和省委、省政府决策部署落到实处。

推进疫情防控工作升级加力,必须坚持强化底线思维和风险意识,确保思想认识到位。疫情防控阻击战没有硝烟,却事关生死。我们要站在“两个大局”的战略高度,充分认识做好疫情防控工作的重大意义,切实把疫情防控和患者救治工作作为当前中心工

# 推进疫情防控工作升级加力 坚决当好首都政治“护城河”

作,全力构建遏制疫情蔓延的钢铁防线。“宁可十防九空,不可失防万一。”要在思想上更加高度重视,坚持宁可信其有、不可信其无,宁可信其大、不可信其小,把问题想得严重一些,把风险想得大一些,把措施定得更周密一些,牢牢把握打赢疫情防控阻击战的主动权,有力有效遏制疫情蔓延势头。

推进疫情防控工作升级加力,必须采取更果断、更有力的行动和更科学、更周密的措施。疫情防控没有捷径可走,要取得最后的胜利,就必须把各项工作往细里做、往深里做、往实里做。要坚持群防群治和联防联控,确保全面排查全覆盖和有效防控工作到位;坚持精准认定和分类施策,确保科学救治和零感染、无死亡到;坚持合理设置隔离点,确保疑似患者和与发热患者密切接触者全部在隔离点隔离到;坚持救治和防控保障优先原则,确保各类治疗药品、防护设施设备落实到位;坚持统筹协调和据实报告信息,确保各项工作措施落实到位;坚持严格监督执纪和从严管理,确保检查考核和责任落实到位。把

这些工作抓实做好,我们就一定能在科学防治、精准施策上不断取得新突破,以疫情防控的实际成效向党中央和全国人民交出合格答卷。

万众一心,就没有翻不过的山;心手相牵,就没有跨不过的坎。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,不忘初心、牢记使命,坚定信心、同舟共济,我们就一定能凝聚起众志成城、全力以赴、共克时艰的强大正能量,打赢这场疫情防控阻击战。

这些工作抓实做好,我们就一定能在科学防治、精准施策上不断取得新突破,以疫情防控的实际成效向党中央和全国人民交出合格答卷。

万众一心,就没有翻不过的山;心手相牵,就没有跨不过的坎。在以习近平同志为核心的党中央坚强领导下,不忘初心、牢记使命,坚定信心、同舟共济,我们就一定能凝聚起众志成城、全力以赴、共克时艰的强大正能量,打赢这场疫情防控阻击战。