

防疫期间 如何做好“四个防护”



个人防护

- 1.建议适当、适度活动,保证身体状况良好。避免过度、过量运动,造成身体免疫力下降。
- 2.防疫期间,摘口罩前后做好手卫生,废弃口罩放入垃圾桶内。
安全提醒:每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。
- 3.勤洗手,使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。
- 4.尽量避免触碰楼梯扶手等公共设施,如果触摸了,就不要摸鼻子、嘴巴和眼睛,回家第一时间认真洗手。

居家防护

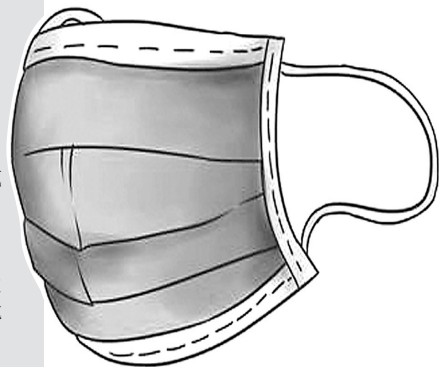
- 1.居室多通风换气并保持整洁卫生。
- 2.保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,经常彻底洗手,不用脏手触摸眼睛、鼻或口。
- 3.出门使用手机或有可疑接触后,建议给手机做一次消毒。可以使用专业的手机消毒剂,或者用棉球蘸取医用酒精进行消毒。
- 4.坚持安全的饮食习惯,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。
- 5.密切关注发热、咳嗽等症状,出现此类症状一定要及时就近就医。

在外防护

- 1.正确佩戴一次性医用口罩。尽量不乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车、班车。如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。
- 2.从外面回家请戴好口罩,自觉接受小区体温检测,到家后认真洗手。
- 3.佩戴口罩出行,避开密人群。与人接触保持1.5米—2米距离,避免在公共场所长时间停留。
- 4.随身携带免洗手液,接触可疑物品后可随时洗手。

购物防护

- 1.出发前准备
先自测体温,按要求佩戴好口罩,尽量自备购物袋。
 - 2.在路上
尽量避免乘坐公共交通工具,需乘坐时尽量分散就坐。
 - 3.选购时
不要直接用手拿,可戴手套或将购物小袋套手上抓取;避免直接接触生鲜产品;避免接触垃圾废水;不购买来源不明的肉类,不购买、不食用野味。
 - 4.称重结账时
与他人保持至少1米以上的距离,减少公共平台的接触。
 - 5.回家后
立即用流动水和洗手液洗手,对外套、鞋子、购物袋、门把手立即消毒;建议将外套挂于通风处。
 - 6.选购食材的处置
及时用清水冲洗,食物必须彻底煮熟,水果尽量削皮,生食、熟食使用的菜板刀具要分开。
 - 7.减少外出次数
列好购物清单,尽量选择人流少不拥挤、物品充足、一站式购买齐全的市场或超市,减少逗留时间。外出时务必全程佩戴口罩。
- 据《健康时报》



戴一次性口罩 要小心!

5点不注意会危害健康

现在很多人都戴着口罩出门,可以说一次性口罩已经成为家庭必备的一种卫生用品。但是一次性口罩在使用上有以下几个细节需要注意,如果使用不当可能不但不能过滤空气、隔离细菌或者病毒,还可能给自己招来“小麻烦”。

真正做到一次性

说是一次性的口罩,但是很多人却并没有把它当成一次性的在使用。很多人会把口罩摘下来揣在兜里,下次出门接着戴。没有包装袋的口罩揣兜里,可以想象其卫生条件肯定难以保证。戴过的口罩再接着戴,其卫生条件也是堪忧的。一次性口罩多是纤维材质,不可清洗,也不可以多次循环使用,用后应立即销毁。

不要戴黑色或者深色口罩

口罩早已经从以前的白色或者淡蓝色,变得五彩斑斓起来,尤其是很多年轻人对于黑色口罩情有独钟。其实黑色口罩或者深色口罩,都是经过染料上色的,对人体不是很好。深色口罩如果脏了的话会让人不容易看出来而继续戴着,反而不利于呼吸道的健康。

口罩有效期

相信很多人都没有注意过一次口罩其实是有保质期的,一旦过期请不要使用。选购时也要看清生产日期及保质期。没有标注有效期的一次性口罩请不要购买。

注意正反面

一次性口罩其实也是有正反面的。一般来说,颜色较深的,摸起来有摩擦感的一面为正面,口罩反面的颜色较浅一点,摸起来质感比较光滑。我们戴口罩的时候,一定要将口罩的反面朝内贴近自己皮肤,口罩的正面朝外。

特殊场合不可使用

一次性口罩只适合平常一般的场合使用,特殊的场合需要用专门的口罩,比如喷漆、刷涂料时需要用防尘口罩,医生要使用经过消毒或灭菌的医用口罩等。公众如必须到风险较高的场所,必须佩戴防护级别较高的N95口罩。

据《健康时报》

哪种发热需要警惕

免疫病也可能引起发热。

需要去医院的发热有哪些特征?

- 1.单纯出现发热不一定马上就去医院,需根据以下情况辨别:
 - 儿童发热,一旦出现惊厥情况就要马上送往医院。如果是短期内的低热就可以不用去医院,在家随访即可。
 - 持续高热(超过3天),超过38.5℃就需要去医院。此外,如果合并有其他症状,比如咳嗽、咳痰甚至气喘胸闷也需要到医院进一步检查。
- 2.在目前新冠疫情的背景下,一发热就到医院去看,可能会出现交叉感染的情况。因此出现发热,是否需要去医院需要分两种情况对待:
 - 如果接触过近期从高风险地区过来的相关人员,出现发热伴随呼吸困难、手和嘴唇紫绀现象等严重情况,就需要马上到医院检查。
 - 症状不严重的情况,在家随访即可。如果症状持续,自



己又不放心的情况下,就可以去医院做CT检查。

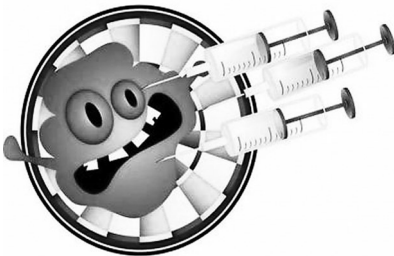
如果没有接触过可疑的传染源,发热时不一定要去医院,很多短期内(不超过3天)的轻度发热可以在家随访观察。

出现发热,自我观察时很重要的一点是“看趋势”。发热后吃药不可能立刻降温,需要

看每天的最高温度是不是呈下降趋势,人在感觉上是不是有好转。

每天的最高体温一直在下降,就不需要因发热而过于紧张;如果每天的最高体温在上升,这时候就需要提高警惕,及时就医。

据《生命时报》



“我有点轻微发热,要不要去医院?”最近,可能不少人都有这样的疑问。

发热是新冠肺炎症状之一,很多人难免提心吊胆;一边担心被病毒感染,一边犹豫该不该去医院。究竟什么样的发热需要警惕?请听呼吸科专家为您解答——

哪些原因可能引起发热?

发热是一种常见症状,病因复杂,很多疾病都能引起发热。不管是感染性病变还是非感染性病变,甚至肿瘤都可能引起发热。

从临床上看,引起发热最常见的原因是感染。感染可分为各种病原体感染,例如真菌感染、细菌感染、病毒感染以及微生物感染。一些非典型病原体,例如支原体、衣原体也可能引发感染。

被感染后,大部分病人会出现发热甚至高热等情况,也有一些感染是不发热的。

此外,肿瘤、血液病、风湿