

春节防疫,怎样安心过年

尽量避免聚餐

不乘密闭电梯

牛年春节,有很多人牺牲与家人团圆的时间,选择留在工作地过年,为疫情防控作出自己的贡献。无论是返回家乡,还是就地过年,如何才能过得安心、过得舒心?近日,国家卫生健康委在线访谈邀请了公共卫生和免疫规划专家为大家划重点。

1

避免聚餐! 无症状感染者可能存在

春节是团圆的节日,以往聚餐是团圆形式中必不可少的一部分,今年到底要不要聚餐呢?

北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召提醒,新冠病毒的传播途径是多样的,有一部分感染者可能不出现症状,也就是无症状感染者。在疫情期间,亲戚、邻居、熟人中也可能存在患者或者无症状感染者,如果跟他们密切接触,比如聚餐,新冠病毒就可以通过近距离飞沫传播。近期发生在农村地区的多起聚集性疫情都是因为聚餐或者参加宴会导致的。

“即使是亲戚、邻居和熟人聚餐,也可能是不安全的,因此我们建议,应避免聚餐,减少聚餐。”冯录召说。

团圆的情感不只局限于饭桌上表达,除了聚餐,在必要防护措施的保护下,一起约着逛个公园或者线上拉个家常,浓浓的亲情仍旧在线。

2

冷链食品可以买! 非频繁接触风险低

新春佳节,要犒劳一下忙碌了一年的自己和家人,“口福”一定不能少了。据报道,多地在冷链食品或外包装上检测出新冠病毒核酸阳性,那生鲜、水果等冷链食品还能放心吃呢?

冯录召说,冷链食品外包装上的阳性检出率整体非常低,主要感染人群是反复接触的职业人群,一般消费者接触外包装或者冷链食品,感染风险较低。接触冷链物品后建议尽快洗手、消毒,随



时做好手卫生,保持手部清洁。

目前,货运、配送、快递等从业人员均有严格的防护措施要求。在国内低风险地区,通过短时间接触生鲜或快递,被感染的几率是非常低的。

3

去商场不乘密闭电梯!

置办年货也是春节的保留节目。今年买年货倡导采取线上线下结合的方式,避免因采购年货可能导致的人群聚集。

冯录召提醒,去商场、超市购买时要尽量错峰,避免拥挤。进入或离开商超的时候要做好防护,比如戴口罩,包括接触一些物品之后要注意手卫生。在商场、超市如果能走楼梯,就不要乘坐密闭式电梯,减少和其他人接触,保持一定的安全距离。结账的时候可以采取无接触付款方式。

4

想打疫苗可问询 卫健或疾控部门

除了戴口罩、勤洗手、常通风、远离人员密集场所这些叨念了无数遍的防控要点,接种疫苗会给人带来免疫层面的终极防

护。那么普通人现在能不能打疫苗了呢?

“根据疫情防控的需要,普通老百姓也有可能成为重点人群,优先进行接种,没有接到通知的也不要着急。”中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆说,收到接种通知的公众,根据预约按时接种。未收到接种通知的公众,可以咨询居住地的卫生健康部门或者疾病控制管理机构,符合条件的接种对象要及早做好预约,按时进行接种。

据介绍,我国新冠疫苗的免疫策略正在由紧急使用转向重点人群的接种。目前的接种任务是接种重点人群。国家已经宣布了全民免费接种新冠疫苗的政策,后续国家会根据新冠肺炎的流行特征、疫苗的特性、疫苗供应的情况以及疫情防控的目的等相关因素,实时调整免疫策略,有序地安排各类人群进行接种。

关于新冠疫苗的保护时间,王华庆说,像甲肝灭活疫苗,有研究显示它保护的持久性在10年以上。由于新冠病毒发现的时间只有一年,新冠疫苗研究的时间也比较短,因此,关于新冠疫苗接种后保护性能持续多久还在研究的过程中。

从目前数据看,新冠疫苗的保护持久性至少在半年以上。

据《科技日报》

你的口罩能防新冠病毒吗?

网红口罩 过滤性能不足20%

面对新冠肺炎疫情,佩戴口罩成为重要的个人防护方式之一。而现在的口罩产品五花八门,许多都号称具备抗菌、防霾、安全防护等功效,甚至还有蒸汽发热等多种功能。那么,这些产品究竟是否符合新冠病毒防护标准呢?

网红面料口罩颗粒过滤性能仅16.5%

国家纺织制品质量监督检验中心实验室按照送检口罩的标准,对一款网红弹性面料口罩进行颗粒过滤性能测试。检测机器将含有气溶胶颗粒的空气穿过口罩,一部分颗粒被口罩阻挡,无法被阻隔的气溶胶则通过口罩,模拟进入人的呼吸系统。

检测结果显示:这款网红口罩的过滤效率是16.5%,也就是说只有16.5%的气溶胶颗粒被阻隔,80%多的气溶胶颗粒都可通过这个口罩面料。这款口罩只能防一些日常的花粉、尘粒。

在另一款口罩外包装上,标明其具有蒸汽热敷功能,专家对它的防护效果也进行了鉴别。据国家纺织制品质量监督检验中心项目负责人黄聪介绍:这款蒸汽口罩含有活性炭,它的主要功能是吸附异味,还有发热的功能,但过滤功能几乎可以说是没有的。

医用口罩如何阻隔新冠病毒

在普通口罩无法满足新冠病毒防护需求的情况下,医用口罩由此走进大家的视野当中,成为不可或缺的日常用品。那么,这薄薄的一层医用口罩,是如何帮助我们阻隔新冠病毒的呢?

在产品的外包装上标注一次性医用口罩、医用外科口罩的产品,需要满足颗粒过滤效率、细菌过滤效率、合成血液穿透、面料阻燃性、气体交换压力差,甚至鼻梁长度等数十项标准。这两种口罩广泛应用于新冠病毒防控的场景中,但这两种产品的实验室检测标准中,都没有提及病毒的过滤效率。那么,医用口罩究竟能不能用于新冠肺炎病毒防控呢?

据国家纺织制品质量监督检验中心主任王宝军介绍:新冠病毒本身是不能单独存在的,它是寄生在一个物体上或是物质上的,比如说唾液飞沫。一个打喷嚏的人如果带着病毒,病毒就在唾液飞沫上存在。口罩把飞沫颗粒挡住,实际上就把病毒给抵挡住了。

一次性医用口罩和医用外科口罩一般都非常轻薄,为什么能高效地阻隔细小颗粒物呢?

王宝军说:“如果说只是为了达到防止颗粒物的吸入,那很简单,只要把口罩做得很密、很厚就行了。但那样的话,戴上口罩之后呼吸就困难了。我们还得达到一个既能够把颗粒物、细菌挡住,同时呼吸还不能受太大阻挡的目的。熔喷无纺布就可以达到这个效果,它的透气性比较好。在生产加工过程中,最后一道工序是‘驻极’,驻极就是给熔喷无纺布加上了电极。这样的话,一些细的颗粒物质,就可以被吸附了。”

购买医用口罩需认准技术标准号

面对琳琅满目的口罩产品,从材质到功能,都存在较大差异。那么在购买时,我们应该如何选择用于日常防护新冠病毒的口罩呢?

专家表示,一次性医用口罩产品需要符合中国医药行业标准YY0969《一次性使用医用口罩》的各项指标;医用外科口罩需要符合中国医药行业标准YY0469《医用外科口罩技术要求》。口罩的防护能力涉及颗粒过滤性、贴合情况、鼻梁标准等多方面因素。

因此,在购买用于新冠肺炎疫情日常防护使用的口罩时,需要看准标准号,才能最大限度地保证购买的口罩,在新冠肺炎防护方面发挥作用。

据新华网



过年做炸食 裹上层面粉

读者王先生问:我们家这边有过年做炸肉、炸鱼、炸蔬菜九子的传统,春节期间,几乎家家餐桌上都有好几样炸货。我听说油炸食物对健康不好,可又不能因此丢了传统,所以想问问专家,有没有什么方法可以让油炸食物更安全,对健康危害更小一些呢?

中国老年医学学会营养与食品安全分会委员会委员于俊民答:油炸确实是最不推荐的烹调方式之一。油炸的烹饪方式不仅会破坏食物营养,导致其吸收大

量油脂,带来发胖风险,还会产生多种致癌物,增加患癌几率,因此,油炸食物应尽量少吃。

过节时,如果炸货不可避免,建议做些改变,烹调时要注意以下几点:

第一,首选耐热的棕榈油、椰子油、黄油、牛油、猪油等,尽量不用大豆油、玉米油、葵花籽油等不耐热的油脂。此外,煎炸后剩下的油不能反复加热,因为其中含有很多食物残渣,会引入更多致癌物,最好将它们用于凉拌、做馅等

温度较低的烹调。也不要将油炸剩下的油和没有用过的“新油”混在一起,否则会加快“新油”氧化变质。

第二,给原料裹层面粉,这层“外衣”可以保持原料内的水分和鲜味,并减少营养成分流失。

第三,一次别放太多原料,炸好后立即捞出,减少油炸时间。

第四,装盘前,最好把炸好的食物放在厨房专用吸油纸上1分钟—2分钟,充分吸走多余的油。

据《生命时报》

