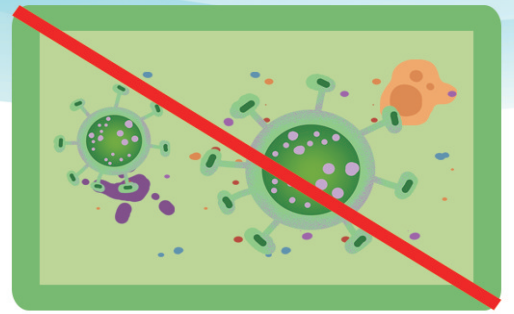


新型冠状病毒感染的肺炎 日常预防篇 (二)



问 家中有人出现感冒症状怎么办？

答：首先了解有没有去过疫情高发地区或接触过从疫区过来的人，有没有接触过新型冠状病毒感染者或疑似感染者，近期有没有去过人多密集的超市、医院或乘坐公共交通工具等容易传播病毒的地方。

如有上述接触史或可疑传播病毒的经历，又有发热、咳嗽等症状者，应立即报告所属社区或单位，并和家人隔离，最好独居一房间。其他家人也应采取居家隔离措施，不和外界接触。在没有去医院之前，或者被保护送去医院的途中，陪同人员切记做好防护，和患者至少保持1米的距离。应用口罩遮住嘴和鼻子，口罩使用后应用塑料袋装好带到医院指定地点丢弃。与患者接触后应用肥皂彻底洗净双手。居住空间应保持空气流通。

如果没有上述接触史，则作为普通感冒处理即可，同时注意观察体温、呼吸等情况。

问 预防新型冠状病毒感染应如何注意饮食营养补充？

答：新型冠状病毒感染的肺炎流行，个人易感性和抵抗力是发病的关键，良好的个人营养状况可以降低发病风险并改善疾病预后。流行期间，广大民众除了尽量避免接触病源外，个人及家庭应该保证良好的营养状况，增强抵抗力。

建议遵照中华医学会肠外肠内营养学分会提出的10条关于防治新型冠状病毒感染的肺炎流行的饮食营养专家建议：

- (1)每天摄入富含优质蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，在平时的基础上加量；不吃野生动物。
- (2)每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时的基础上加量。
- (3)适量多饮水，每天不少于1500mL。
- (4)食物种类、来源及色彩丰富多样，每天不少于20种食物；不要偏食，荤素搭配。
- (5)保证充足营养，在平时饮食的基础上加量，既要吃饱、又要吃好。
- (6)饮食不足、老人及慢性消耗性基础疾病患者，建议增加口服型肠内营养剂，每天额外补充不少于500kcal。
- (7)疫情流行期间不要节食，不要减重。
- (8)规律作息及充足睡眠，每天保证睡眠时间不少于7小时。
- (9)开展居家体育锻炼，每天累计时间不少于1小时，不参加群体性体育活动。
- (10)疫情流行期间，建议适量补充复合维生素、矿物质及深海鱼油等保健食品。

问 洗手在预防呼吸道传播疾病中有什么作用？

答：呼吸道传染病是指病原体从人体的鼻腔、咽喉、气管和支气管等呼吸道感染侵入而引起的有传染性的疾病，其传播途径主要为经飞沫传播、直接密切接触或间接接触传播。

正确洗手是预防腹泻和呼吸道感染的最有效措施之一。世界卫生组织（WHO）、中国疾病预防控制中心等权威机构均推荐用肥皂、洗手液和流动清水正确洗手，以去除手部皮肤污垢、碎屑和致病微生物，预防感染性疾病。

问 正确洗手的方法步骤是什么？

答：在流动水下，淋湿双手，取适量洗手液（或肥皂），均匀涂抹至整个手掌、手

背、手指和指缝，认真揉搓双手至少15秒，七步洗手法具体操作如下：

- 内：掌心相对，手指并拢，相互揉搓；
 - 外：手心对手背沿指缝相互揉搓，左右手交换进行；
 - 夹：掌心相对，双手交叉指缝相互揉搓；
 - 弓：弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，左右手进行交换进行；
 - 大：右手握住左手大拇指旋转揉搓，左右手交换进行；
 - 立：将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓，左右手交换进行；
 - 腕：必要时增加对手腕的清洗。
- 最后，在流动水下彻底冲净双手，擦干双手，取适量护手液护肤。为了方便记忆，我们将七步洗手法的揉搓步骤简单归纳为七字口诀：内—外—夹—弓—大—立—腕。

问 日常生活中哪些时刻需要洗手？

- 答：**
- ◆外出回家时。
 - ◆接触公共物品（如电梯按钮、楼梯的扶手、门把手）后。
 - ◆打喷嚏、擤鼻涕后。
 - ◆接触口腔、鼻、眼睛前后。
 - ◆饭前便后。
 - ◆接触垃圾后。
 - ◆接触钱币后。
 - ◆接触他人后。
 - ◆接触动物后。
 - ◆传递文件后。

问 旅途在外没有清水，不方便洗手怎么办？

答：可以使用含酒精消毒产品清洁双手。根据以往对冠状病毒的研究发现，此类病毒不耐酸、不耐碱，并且对有机溶剂和消毒剂敏感。75%的医用酒精可用于消毒，灭活致病菌。在手部无明显污垢时，涂抹一定浓度的含酒精消毒产品可以作为肥皂和流动水洗手的替代方案。

问 冠状病毒那么厉害，肥皂和清水洗手能管用吗？

答：冠状病毒是一类具有囊膜、基因组为线性单股正链的RNA病毒，是自然界广泛存在的一大类病毒，也是目前已知RNA病毒中基因组最大的病毒。研究发现，冠状病毒仅感染脊椎动物，与人和动物的多种疾病有关，可引起人和动物呼吸系统、消化系统和神经系统疾病。

冠状病毒的传播方式有多种：经唾液、喷嚏、接触传染，并通过空气飞沫传播；与携带病毒的病患接触；接触有病毒的物体，然后再触摸眼、鼻、口；在罕见情况下，还可能通过消化道传播。正确使用肥皂（或洗手液）和流动清水洗手是预防冠状病毒感染，以及其他消化和呼吸系统感染最有效的措施之一。

问 使用什么消毒剂对新型冠状病毒有效？

答：新型冠状病毒对紫外线和热敏感，于56℃环境中30分钟即可丧失感染性，乙醚、75%的酒精（乙醇）、碘伏、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒，氯己定不能有效灭活病毒。目前使用最多的消毒剂是84消毒液、漂白粉和75%的酒精。

问 针对新型冠状病毒该采取哪些消毒措施？

答：

- ◆双手：流动水下，使用洗手液或肥皂充分洗手，或用含酒精的快速手消毒液或碘伏进行手消毒。

- ◆物体表面：每天做好清洁并定期消毒；有身体健康状态不明的人来访后，及时对室内相关物体表面进行消毒，可选择84消毒液、漂白粉或其他含氯消毒剂，需配置成有效氯含量大于等于500mg/L的溶液对物体表面进行擦拭消毒，30分钟后可用清水再次擦拭一遍。请关注您所购买消毒产品的有效氯含量，并按说明书配置使用。

- ◆蔬菜水果：使用5%高锰酸钾浸泡1分钟之后用清水冲洗干净即可。

- ◆室内：做好通风换气，自然通风或机械通风，冬天开窗通风时，需注意保暖，避免室内外温差大而引起的感冒。

- ◆餐具：煮沸消毒15~20分钟（从水开以后计算时间）即可。

- ◆其他耐热、耐湿的物品：可采用煮沸15分钟（从水开以后计算时间），或用有效氯含量为500~1000mg/L的消毒剂浸泡30分钟。

此外，如家中出现新型冠状病毒感染的患者时，应在患者离开后（住院、死亡、解除隔离等）进行终末消毒。病家终末消毒的对象包括：住室地面、墙壁、门把手及桌椅等家具台面，患者餐饮具、玩具、衣服、被褥等生活用品，以及家中所有卫生间，等等。终末消毒一般由专业人员完成，可联系当地疾病预防控制中心。其他家庭成员为密切接触者，应接受14天医学观察。

问 医用酒精倒在棉片上擦手、擦手机等能减少新型冠状病毒感染的风险吗？

答：75%酒精可以使新型冠状病毒灭活，常用医用酒精的浓度为75%，倒在棉片上擦手，擦手机等能减少新型冠状病毒感染的风险。

问 电梯、家具、衣服等怎么消毒？

答：

- ◆电梯采用喷雾消毒：使用有效氯含量为500~1000mg/L的84消毒液按100mL/m²喷雾，每日消毒2次，每次喷雾后对易腐蚀的部位用清水擦拭。按电梯按键时提倡使用纸巾，不直接接触按键。

- ◆家具可选择84消毒液、漂白粉或其他含氯消毒剂，配置成有效氯含量大于或等于500mg/L（990mL水加10mL84消毒液）的溶液擦拭或含酒精的医用消毒湿巾擦拭消毒。

- ◆衣服根据材料采用煮沸15分钟，或用有效氯含量500~1000mg/L含氯消毒剂浸泡30分钟。

注意：84消毒液等含氯消毒剂，不能使用金属及棉毛类物品的常规消毒，在使用含氯消毒剂时要格外谨慎，防止被其所伤。



邵阳日报社宣