

# 防控思想不松懈,防控措施全到位



任人”的健康理念,台小宜科普讲堂为大家持续送上疫情防控健康小知识,助力市民群众防控思想不松懈、防控措施全到位!

居家生活篇

今天一起来聊聊居家生活防护应当怎样做。

一、做好体温计、口罩及消毒用品等防疫物资的储备。

二、主动做好家庭成员的健康监测,建议早晚测量体温。

三、家庭环境以清洁为主、预防性消毒为辅,及时清理室内垃圾。

四、保持室内通风换气,尽量采取开窗通风方式。家庭成员不共用毛巾,衣被等经常清洗晾晒。

五、加强营养,科学饮食,适量运动,保障睡眠,保持良好心态,提高身体免疫力。

六、注意个人卫生习惯,不随地吐痰。打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡,使用过的纸巾放入有盖的垃圾桶。

七、及时做好手卫生。自室外返回、咳嗽手捂后,饭前便后,烹饪或准备食物前,应使用洗手液(或肥皂)流水洗手,或用速干手消毒剂揉搓双手。

防控思想不松懈、防控措施全到位,一起来做健康达人吧!

## 公共场所预防篇

新型冠状病毒会人感染人,且存在一定范围的社区传播。本集将和大家分享在公共场所怎样预防感染。

一、避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。

二、保持工作场所内不断地通风换气;在人多的公共场所可佩戴口罩和眼镜减少接触病原风险。

三、咳嗽、打喷嚏时,用纸巾或袖或肘时将鼻完全遮住;将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内;咳嗽打喷嚏后,用肥皂和清水或含酒精洗手液、含酒精的湿纸巾及时清洁双手。

四、外出回家后及时洗手,如有发热和其他呼吸道感染症状,特别是持续发热不退,及时到医院就诊。

五、传染病流行季节应尽量避免各类聚会。



近日,多地的进口车厘子、鸡翅、啤酒、鱿鱼等食品饮料外包装或内表面核酸检测阳性引发关注。从最初的冷冻海鲜,到近期的一些非冷链食品,进口食品的安全性笼罩在核酸阳性的阴影之下。这些进口食品安全吗?还能放心享用吗?我们听听专家怎么说。

## 进口水果还能安心吃吗?

近日,从大部分水果销售渠道看来,今年车厘子的价格明显低于往年,然而价格下跌似乎并未引发消费端相应的热情。对于这种主要来自智利等国的水果,进口食品的连续“爆雷”让部分消费者望而却步。

关于人们对进口食品的担忧,近日,复旦大学附属华山医院感染科主任张文宏在采访中表示,消费者购买进口商品而被感染的事到目前为止“一例都没有发生”,他形容“这个概率比空难还低”。

根据国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第八版)》,新型冠状病毒(2019-nCoV)属于β属的冠状病毒,对紫外线和热敏感,56℃30分钟、乙醚、75%乙醇、含氯消毒剂、过氧乙酸和氯仿等脂溶剂均可有效灭活病毒。

国家食品安全风险评估中心副主任李宁介绍,新冠病毒是呼吸道病毒,主要经呼吸道飞沫和人与人密切接触来传播,经消化道感染的风险非常低。上海市浦东新区疾病预防控制中心综合办、应急办主任庄建林也分析到,由于新冠病毒是动物性病毒,在水果表面存活可能性很小;很多水果集装箱的温度大多在10℃以上,湿度超过80%,运输时间超过15天,亦不适于新冠病毒生存。而采用航空冷链运输,从境外抵达的时间较短这部分水果则需要警惕。

对于具体的预防措施,庄建林强调:采购时要做好防护;清洗水果宜用不溅起水花的流动水,同时注意手卫生;尽量去皮食用;包装袋及时扎好丢弃。对于不能去皮的水果,若实在不放心,可用250mg/L浓度的84消毒液浸泡15分钟后,用清水冲洗干净。

## 采购食用进口冷链食品风险有多大?

国家食品安全风险评估中心副主任李宁在2020年11月25日的联防联控机制发布会上称,虽然多地都在冷链食品及其外包装检出新冠病毒核酸阳性,但总体阳性率很低,主要是食品外包装污染。从流行病学溯源分析来看,感染人群是特定环境下反复接触进口冷链食品外包装的高风险人群,比如搬运工等。

中国疾控中心流行病学首席专家吴尊友称,对于核酸检测,活病毒、死病毒、病毒的片段查出来都可能是核酸阳性,也就是说核酸阳性不一定代表它有传染性。另外,实验室检测中有一个非常客观的指标:CT值。CT值越大、越高说明它的污染量越小,含有活病毒的概率就越低。对于冷链食品和货物,检测出来的(核酸阳性样本)大多属于CT值比较高的,也就是污染比较轻的。一般来说污染量比较大、并且长期反复接触才有可能造成感染。

## 接触冷链进口食品后,个人应该如何消毒?

中国疾控中心消毒学首席专家、环境所消毒与感染控制中心主任张流波介绍,个人接触到这些冷链食品,可以通过消毒来预防可能存在的接触性传播。

首先要做好手卫生,接触后马上洗手按照“六步法”洗手,一般就可以了。如果洗手不放心,可以再加上手消毒剂。这是最必要的措施之一。对可能接触到的冷冻食品里用的炊具,如刀、砧板应该及时清洗。在清洗时应该防止飞溅。同时对于刀、砧板可以用加热方法,用开水烫一烫、煮一煮,用60度的水浸泡一段时间都可以。也可以等干燥以后,喷75%的酒精或者500mg/L、1000mg/L的含氯消毒剂,就可以完全达到消毒的效果。案台也可以考虑用酒精、含氯消毒剂进行擦拭消毒。还要注意,冷链进口食品处理后的残渣,用小包装及时收集起来送到垃圾收集点是最好的。

进口食品检出核酸阳性还能无优享用吗?

韩璐

# 过敏患者可以接种新冠疫苗吗?

王天界

“过敏体质的患者能注射新冠疫苗吗?我有这种那种……过敏。”针对过敏患者最关心的几个问题,北京世纪坛医院变态反应科副主任医师马婷婷、住院医师陈力嘉——给予了解答。

## 过敏体质可以接种新冠疫苗吗?

既往发生过严重过敏反应者,如胸闷、呼吸困难、低血压,甚至过敏性休克的患者,不建议接种新冠疫苗。其他过敏体质者可在医生指导下,酌情提前服用抗过敏药物后考虑接种新冠疫苗。

## 海鲜/鸡蛋/青霉素过敏可以接种新冠疫苗吗?

疫苗中通常不具有与海鲜/鸡蛋/青霉素类似的成分,在此次新冠疫苗的生产中,病毒都是通过非洲绿猴肾细胞培养的,所以对鸡蛋过敏者也是安全的,什么样的过敏者不能接种,应以疫苗说明书为准。

## 患有哮喘等慢性疾病可以接种新冠疫苗吗?

目前用于紧急使用的新型冠状病毒灭活疫苗(Vero细胞)说明书中指出,个人患慢性疾病者慎用,慢性疾病急性发作者禁忌接种。鉴于慢性病患者是新冠肺炎重症和死亡高危人群,在排除既往严重过

敏反应等禁忌后,对于在非发作期的慢性病患者建议考虑接种新冠疫苗。

## 正在接受脱敏治疗可以接种新冠疫苗吗?

脱敏疗法又称为特异性免疫治疗,将变应原提取液配制成各种不同浓度的制剂,经反复注射或通过其他给药途径与患者反复接触,剂量由小到大,浓度由低到高,从而提高患者对该种变应原的耐受性,当再次接触此种变应原时,不再产生过敏现象或过敏现象得以减轻。正在接受脱敏治疗的没有禁忌证的患者,可以考虑接种新冠疫苗,建议最后一次脱敏治疗与新冠疫苗接种的时间应至少间隔1周。疫苗接种后的脱敏治疗剂量可咨询专科医生。

## 新冠疫苗能不能和HPV疫苗、流感疫苗、狂犬疫苗等其他疫苗一起接种?

理论上说,新冠疫苗与流感疫苗之间不具有交叉反应,而且目前国内所有可及的新冠疫苗均为灭活疫苗,相对来说安全性也较好。不过,对于新冠疫苗这个疫苗家族新成员,在技术指南等文件明确之前,暂不建议与其他疫苗同时

接种,推荐接种周期间隔4~6周。但是有疑似狂犬病暴露者需接种狂犬疫苗、其他外伤需接种破伤风疫苗者,应优先接种。14天内接种其他灭活疫苗,28天内接种减毒活疫苗者,暂缓接种新冠疫苗。

## 出现不良反应,应该如何处理?

接种新冠疫苗后最常见的不良反应是发热、接种部位红、肿、疼痛等,通常在两到三天之内自行缓解,一般不需要特殊处理。如果症状较重或无法自行评判严重程度,应及时就医处理。

## 保护自己,接种疫苗



# 戴口罩牢记“三字诀”

王江黎

严防新冠肺炎疫情,正确做好个人防护至关重要。口罩作为预防呼吸道疾病的“过滤屏障”,只有确保其正确使用和处置,才能发挥应有的效果。不正确使用口罩不仅无法隔离病毒,还可能增加病毒传播风险。

新型冠状病毒可通过呼吸道飞沫传播,西安市疾控中心专家表示,飞沫传播距离很短,一般在1至2米内,不会在空气中中长期漂浮。如果病人在讲话、咳嗽、打喷嚏时,与其近距离接触,又没有采取防护措施,是非常容易发生感染的。科学佩戴口罩既保护自己,也保护他人。

那么,如何正确戴口罩?市疾控中心传染病控制科刘继锋为大家总结了简单易懂的正确有效佩戴口罩“三字诀”,即:

**洁双手。**佩戴口罩前要洗手,摘下口罩前后要洗手,并将口罩弃置于垃圾桶内。切忌用不干净的手触摸眼睛和口鼻。

**辨正反。**戴口罩前,要将口罩鼻夹侧朝上、深色面朝外。如口罩无颜色区别,可

根据口罩褶皱判断,褶皱处向下为外。

**严密合。**戴口罩时,用双手手指置于金属鼻夹中部,一边向内按压,一边顺着鼻夹两侧移动指尖,直至将鼻夹完全按压成鼻梁形状为止,同时快速吸气,检查空气是否有从口罩边缘包括鼻梁处泄漏,再调整鼻夹。

**防飞溅。**打喷嚏或咳嗽时不需要摘下口罩,可适时更换。如果不习惯,可摘下口罩用纸巾或肘部遮掩口鼻。

**巧更换。**口罩佩戴使用中,如果发现口罩明显潮湿或脏污,建议更换新口罩。

一次性医用口罩戴多长时间需要换?专家建议,医用口罩一般建议使用寿命为4至6个小时,在人口密集的场合连续佩戴4小时以上建议更换一次口罩。

此外,戴口罩还有以下几点事项需注意。口罩拉至下巴处传染风险会增加。由于感到憋闷不适,有的人在佩戴口罩时不把鼻部严密盖住,有的人甚至直接把口罩拉到下巴处。专家表示,类似佩戴方式均

不可取。

另外,勿跟风佩戴透明口罩,因为并不能起到应有的防护作用。市疾控专家表示,正规的医用口罩是通过材料来通气,并且阻隔飞沫。网上的“透明口罩”材质是塑料,既不能通气,也不能过滤病毒颗粒,起不到防护作用。此外,对于一些棉布口罩、自制口罩也不建议佩戴。

