

# 戴口罩有新指引! 秋冬你还会囤口罩吗?



近期,国家卫健委会同有关部门对戴口罩指引和重点场所重点单位重点人群防护指南进行了修订,其中明确了不同岗位、不同场景口罩佩戴要求,并建议家庭存留少量颗粒物防护口罩。

记者走访调查发现,近期,N95等较高防护级别的口罩销售情况并未出现明显波动,供应平稳。有民众表示:去年囤的还没用完,储备充足!

国家卫健委:建议家庭存留少量颗粒物防护口罩

近一段时间,国内疫情的反复让民众神经紧绷,戴口罩问题也再次引起重视。

近期公布的《公众和重点职业人群戴口罩指引(2021年8月版)》,不仅涵盖了普通公众需戴口罩场景和情形,还包括了对境外输入和污染传播高风险岗位等口罩佩戴的指引。

例如,文件明确,负责入境航班、火车、汽车的司机、乘务员、保洁员、搬运员;机场、航班等保洁员、行李搬运等地勤人员等岗位,在工作期间应全程戴颗粒物防护口罩。

值得注意的是,此次公布的指引中也提及口罩储备的问题——建议家庭存留少量颗粒物防护口罩、医用防护口罩备用。

国家卫健委方面建议,当家人出现了鼻咽不适、咳嗽、打喷嚏和发热等症状,到医院就诊的时候,佩戴更高级别的口罩,保护自己,保护他人,全面防范传播风险。

此后,南京、北京等多地卫健部门都发出提示,强调公众应在相应场景和情形,科学佩戴口罩,另外,南京强调,普通公众在家里面要常备一些防护级别高的口罩。

原军事医学科学院微生物流行病研究所高级工程师鹿建春接受记者采访时分析称,佩戴口罩在较长时间封闭环境中无法避免病毒感染,佩戴符合我国标准的医用防护口罩,可大大提高呼吸防护效果,降低感染率。

在专家看来,目前“德尔塔”变异株在全球流行,有着传播速度快、传染性强等特点,因此及时修订戴口罩指引等,将对公众形成更有效保护。

口罩销售情况如何?民众:去年囤的还没用完!

那么,在新版指引发布后,是否会出现市民再次囤积口罩的现象?

记者近期走访了北京多家药房,调查中发现,目前各类口罩的销售情况以及价格并未受到太大影响。

“目前店内的N95口罩的售价一直稳定在9.5元一个,没有太大变化,近期没有出现顾客大量囤积采购的现象。”

一位线下药店的工作人员告诉记者。这位工作人员表示,近期店内的口罩销售情况变化不大,且供应稳定。

“去年疫情期间采购了很多KN95口罩都还没有用完,目前还没有什么购买需求。”在北京某药店内,一位顾客在接受记者采访时表示,自己和周围的朋友家中都还有很多“存货”,没有太多担忧。

在线上,记者在多家电商平台搜索时也发现,大部分商家的N95、KN95等高级别防护口罩的供应充足,并且售价未出现

大幅变化。绝大部分N95、KN95口罩的零售价都在每只10元以下,部分产品的零售价甚至低于5元。

另外,各地也在加强口罩等防护物资的储备。

例如,近期,海南海口特别储备约150万只儿童口罩,为9月1日秋季开学做好准备。

在江苏,防疫医疗物资生产企业也具有很强应急生产和扩产能力。据该省粮食和物资储备局介绍,一旦有需要,江苏可日产口罩3600万个。

多地严查:不戴口罩直接“吃罚单”!

新发布的指引对各个场所和岗位的口罩佩戴已经有明确规定。例如,售货员、售票员、警察、厨师、酒店和餐馆服务员、快递员、货物配送员、门卫、保安、保洁等,在工作期间全程戴医用外科口罩或以上防护级别口罩。

不过,仍有一些地方在执行时没有完全落实到位。

记者走访发现,饭馆、商场等休闲娱乐场所,口罩的不规范佩戴问题突出。例如,在餐饮行业,不少服务员虽然佩戴口罩,但口罩没有完全遮盖口鼻。另外,一些快递小哥在进入小区配送包裹时,也有不戴口罩现象发生。

不过,近期全国多地已经开展相关检查,针对不佩戴口罩问题直接开出“罚单”。

例如,在天津,天津市交通运输执法总队对出租汽车行业防控措施落实情况开展督促检查,对超过50名运营期间未佩戴口罩的出租车驾驶员实施了行政处罚。

福建厦门也对餐饮从业人员未按规定规范佩戴口罩问题进行了严查。对于未能规范佩戴口罩的从业者,执法人员当场开具《行政处罚决定书》。

各地态度明确:在疫情尚未结束的大背景下,对于防疫的麻痹大意,必须零容忍!

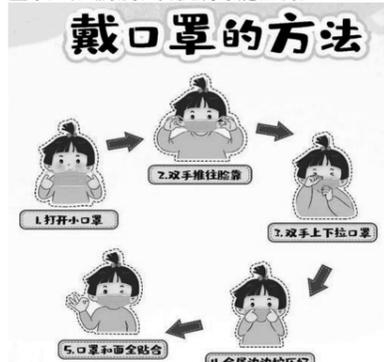


疫情尚未结束,防控仍在进行。低风险并不等于零风险,常态化疫情防控仍需大家的坚持,时刻绷紧疫情防控这根弦,提高自我防范意识,做好常态化疫情个人防护。

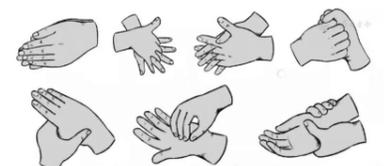
疫情防控从我做起

新冠肺炎小知识

正确戴口罩儿歌,我们一起来学习吧!小口罩,要戴牢,佩戴前后要洗手。深在外,浅在内。鼻夹在上请记好。挂耳朵,贴面部。拉开褶皱全包住。金属条,捏一捏,压紧鼻夹密封条。口罩外,细菌多,及时更换很重要。全家人,共防疫。抵抗病毒能胜利。



回学校后,进行彻底的清洁,防止将病毒携带至校园。一定不能忘记洗手!并且用抗菌洗手液、香皂在流动清水下进行,每次洗手时需要十至十五秒。为了方便记忆揉搓步骤简单归纳为七字口诀:内-外-夹-弓-大-立-腕。



学生进去校园时,严格按照学校规定,错峰进入校园。请各位同学牢记学院通知,并进行晨检。

每日进行自我健康监测,测量体温并做好记录,出现发热、咳嗽等可疑症状时,需报告班主任并及时就医。

开窗通风,有效降低空间内的致病因子浓度,太阳光直接照入室内,利用阳光中的紫外线进行消毒、杀菌,通风时长要达到30分钟。一般来说,每天开窗2-3次,每次30分钟就足够了。房间较小或感觉寒冷的情况下,开窗时间应缩短一些;房间较大、室外无风或较暖和的情况下开窗时间可以适当延长一些。

疫情尚未结束,让我们家园合作、共同努力,做“自己健康第一责任人”。

马上开学了,疫情防控小知识,你还记得吗?

# “贴秋膘”前想减肥,先记住这十个提示!

范志红

夏天走到了尾声,在“贴秋膘”季节来临之前,很多朋友都想趁着夏天食欲不振,赶紧把身上的肥肉甩一甩。但是,这时候如果减肥方式不合理,可能会影响效果,甚至会带来意想不到的各种麻烦。这里给大家简单介绍夏末秋初减肥的10个贴心提示:

## 1. 不要用水果替代主食

夏天很多减肥人士都爱吃甜美又清爽的水果,觉得用它们替代三餐是个简单的减肥方式。然而,和主食相比,水果在同样碳水化合物含量的情况下,蛋白质含量更低,会造成蛋白质摄入不足,肌肉流失增加。严重时甚至会出现轻微的营养不良性浮肿。

## 2. 可以用杂粮粥替代白粥

很多人夏天喜欢用清粥小菜减肥。白粥容易消化,能帮助有效补充水分,也能提供一些淀粉,但维生素含量不足,血糖反应又过高,蛋白质含量却过低。

相比而言,加入糙米、豆子、花生的杂粮粥会好些,可以增加维生素B1、钾和蛋白质等营养成分的供应量,如果煮浓一点可以替代主食。

## 3. 每天都要吃有味道的菜肴

夏天出汗多,特别是有点运动的人,衣服上都会有白花花汗渍。如果只吃钠含量过低的水果、甜味食物和淡味食物,可能因为缺钠而出现虚弱乏力、头晕头痛、口渴脱水等不适,严重时甚至因为电解质紊乱而出现生命危险。

## 4. 建议每餐都有蛋白质

夏天本来容易食欲不振,又嫌热不爱做饭,减肥时最易发生蛋白质食物不足的情况,容易降低代谢率。比如早上吃蛋(咸鸭蛋也可),中午吃肉类或鱼,晚上吃豆制品,保证每餐都有一份优质蛋白质,再加上牛奶(酸奶)和豆浆。

## 5. 慎用“不吃主食只吃肉”的减肥方法

高蛋白饮食会带来较高的食物热效应,饭后的身体散热增加,在夏天会让人感觉更加燥热难耐。夏季本来就需补充水分,蛋白质摄入较多时更容易觉得口渴,会加剧身体的不适感。

## 6. 注意补充足够的钙元素

可以把甜食换成酸奶,也不妨用盒装的巴氏牛奶或灭菌奶,兑3倍的凉白开水稀释后,当成夏日饮料喝。

它热量不高,又能补充营养。菜肴中可以加入凉拌的豆腐丝、豆腐干等,高钙的豆制品。

## 7. 避免甜饮料,少吃雪糕和冰淇淋

这些食物热量高而营养素密度低。如果一定要吃的话,尽量买最小份,而且一周只吃一两次。

可以把芒果、香蕉、荔枝等水果冷冻起来,每天取出少量当冷食吃,也可以把酸奶冷冻起来然后用小勺子刮着吃,作为冰淇淋的替代品。

## 8. 尽量避免夜间进食

夏季天气炎热,人们常常早上晚起,早餐少吃,午餐减量,到晚上凉爽时再出去吃夜宵。

然而,即便同样的食物,如果夜里进食的比例较大,也是不利于减肥的。近年来的研究提示,把进食的重心放在白天更有利于减肥。

不如早点起床,趁凉爽时多吃一些;中午嫌热可以少吃点,下午加个餐,晚上再吃清淡些,再早点睡觉。

## 9. 运动时不能过量,以不感觉疲劳为准

不要在身体乏力、食欲不振或环境温度过高的情况下勉强运动,不仅



运动效果不佳,还容易流失肌肉,甚至有发生中暑的危险。运动前可以先吃点水果、喝点粥;运动中可以喝点电解质饮料;运动后也要及时补水,在心跳恢复正常之后及时用餐。

## 10. 运动之后不要一次性喝太多水

除了不要一下子喝太多水之外,还要注意水的温度不要太低。过多摄入水分容易引起血液渗透压变化,电解质紊乱。高温下运动后,身体表面血管扩张,肌肉血液充盈,而内脏供血相对减少,突然的大量冰水刺激引

起应激反应之后,有可能造成心脏不适,甚至发生危险。

总之,减肥不能以牺牲健康、损失肌肉为代价。只有一个活力满满的躯体,才是最不容易发胖的状态;只有一个肌肉充实的躯体,才是曲线优美的状态。如果夏日因为减肥而造成健康活力下降,到了秋冬季节之后,就容易发生感染性疾病。别忘了疫情还没有彻底过去,秋冬又会是一场考验。即便打了疫苗,遇到病毒之后产生抗体也是要消耗营养和体能的……