

坚定信心 同舟共济 科学防治 精准施策

国家卫健委发布戴口罩指引 普通公众在户外或通风良好时建议不戴口罩



图片来源网络

3月18日,国家卫健委疾病预防控制局发布《公众科学戴口罩指引》(联防联控机制发(2020)33号),对公众在不同场景下戴口罩提出科学指引建议。随后,相关文件还给出了文件的解读。

其中指出,普通公众居家、户外,无人员聚集、通风良好情况下,建议不戴口罩。

处于人员密集场所,如办公、购物、餐厅、会议室、车间等;或乘坐厢式电梯、公共交通工具等情况下,建议在低风险地区,应随身备用口罩(一次性使用医用口罩或医用外科口罩),在与其他人近距离接触(小于等于1米)时戴口罩。在高风险地区,戴一次性使用医用口罩。

一、普通公众

(一)居家、户外,无人员聚集、通风良好。建议不戴口罩。

(二)处于人员密集场所,如办公、购物、餐厅、会议室、车间等;或乘坐厢式电梯、公共交通工具等。在中、低风险地区,建议应随身备用口罩(一次性使用医用口罩或医用外科口罩),在与其他人近距离接触(小于等于1米)时戴口罩。在高风险地区,建议戴一次性使用医用口罩。

(三)对于咳嗽或打喷嚏等感冒症状者,建议戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

(四)对于与居家隔离、出院康复人员共同生活的人员,建议戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

二、特定场所人员

(一)处于人员密集的医院、汽车站、火车站、地铁站、机场、超市、餐馆、公共交通工具以及社区和单位进出口

等场所。在中、低风险地区,建议工作人员戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。在高风险地区,建议工作人员戴医用外科口罩或符合KN95/N95及以上级别的防护口罩。

(二)在监狱、养老院、福利院、精神卫生医疗机构以及学校的教室、工地宿舍等人员密集场所。在中、低风险地区,建议日常应随身备用口罩(一次性使用医用口罩或医用外科口罩),在人员聚集或与其他人近距离接触(小于等于1米)时戴口罩。在高风险地区,建议工作人员戴医用外科口罩或符合KN95/N95及以上级别的防护口罩;其他人员戴一次性使用医用口罩。

三、重点人员

新型冠状病毒肺炎疑似病例、确诊病例和无症状感染者;新型冠状病毒肺炎密切接触者;入境人员(从入境开始到隔离结束)。建议戴医用外科口罩或无呼气阀符合KN95/N95及以上级别的防护口罩。

四、职业暴露人员

(一)普通门诊、病房等医务人员;低风险地区医疗机构急诊医务人员;从事疫情防控相关的行政管理人员、警察、保安、保洁等。建议戴医用外科口罩。

(二)在新型冠状病毒肺炎确诊病例、疑似病例患者的病房、ICU工作的人员;指定医疗机构发热门诊的医务人员;中、高风险地区医疗机构急诊科的医务人员;流行病学调查、实验室检测、环境消毒人员;转运确诊和疑似病例人员。建议戴医用防护口罩。

(三)从事呼吸道标本采集的操作人员;进行新型冠状病毒肺炎患者气管切开、气管插管、气管镜检查、吸痰、心肺复苏操作,或肺移植手术、病理解剖的工作人员。建议:头罩式(或全面型)动力送风过滤式呼吸防护器,或全面型动力送风过滤式呼吸防护器加戴护目镜或全面屏;两种呼吸防护器均需选用P100防颗粒物过滤元件,过滤元件不可重复使用,防护器具消毒后使用。

来源:大河报

调心、运动、药食助养 新冠肺炎患者愈后仍要注意调养



图片来源网络

越来越多的新冠肺炎患者治愈出院,令人欣慰。据临床观察,核酸检测已经转阴的新冠肺炎出院患者,在治愈后还会存在不同程度的咳嗽、痰咳、咽痛、咽痒等呼吸系统的症状,部分患者还有口苦口干、不思饮食、消化不良、大便不调等消化系统症状。出院患者仍需注意做好个人调养。

心理调节须重视

出于对疾病的恐惧,患者在住院期间均存在不同程度的焦虑、忧郁,出院的患者也因长时间的隔离治疗和隔离康复而产生一定的烦躁情绪。此外新冠肺炎有聚集性发病的特点,可能一个家族多个成员同时患病,甚至有家庭成员因病重而丧生,这种情况下患者更容易长期处于悲伤状态中,导致免疫功能的进一步损害,甚至还会导致病情的反复或加重。所以,在疫情期间保持良好的心态有利于尽快恢复好状态。

顾护阳气常运动

患者出院后要常运动。中医认为“动能养阳”,就是说人只要动起来阳气就会得到升发,各方面的机能就会被充分调动起来,身体的康复也会加快。坚持起居、动形体、少坐卧的原则,建议患者出院后根据家的实际情况和条件尽可能动起来。八段锦、易筋经、太极拳等都是很适合室内运动的项目。

另外,日常起居也要注意。首先要避寒湿,不可因暂时的气温升高就骤减衣物,造成寒湿外侵内留。

药食调养助康复

出院的患者要谨记饮食有节,防止“食复”。“食复”是指由于饮食不当而妨碍疾病的康复,甚至导致病情反复或加重的情况。出院后的饮食总体要求和大多数疾病初愈后一样,宜清淡、富有营养、高热量、低脂肪、荤素搭配,避免辛辣、油腻及发物。建议运用中医药食同源的理论,吃些有益于康复的药膳。

在此推荐健脾除湿参骨汤,具体做法如下:太子参(或北沙参)15克、五指毛桃15克、茯苓15克、淮山药30克、砂仁3克、生姜3片、排骨250克,共同放入砂锅,小火煲煮1小时,加精盐调味即可食用。

此汤健脾开胃、益气祛湿,有助于脾胃之气的恢复。服用后还可增加食欲、提升消化功能,疲倦乏力的症状也能得以减轻和改善。

来源:大河健康报

天气转暖后,新冠病毒会“偃旗息鼓”吗?

有人认为,新冠病毒会像季节性流感一样,天气转暖后将逐渐消失,但也有专家表示,指望天气变暖遏制新冠病毒传播还为时尚早。

从权威观点来看,世界卫生组织卫生紧急项目执行主任迈克尔·瑞安表示,不能指望新冠病毒会像流感病毒一样在夏天自行消失。流行病学专家曾光也强调,无论是17年前的SARS,还是当前的新型冠状病毒,它们的消失都是依靠防控,而不是气候。

随着天气的转暖,新冠病毒会“偃旗息鼓”吗?如何判断新冠病毒的命运?气候条件是否可以影响新冠病毒的存活?中国科协特邀中华医学会病毒学分会主任委员、中山大学公共卫生学院(深圳)院长舒跃龙为大家解答。

舒跃龙表示,提出病毒会在夏天消失的主要理由,是基于对2003年SARS疫情表面现象的理解,因为2003年SARS就是当年7月份世界卫生组织宣布疫情结束,SARS病毒也没有再出现。但是大家不应该忘记的是,当年发生SARS疫情时,全球特别是中国也是采取了强有力

的防控措施,包括迅速发现病例进行隔离,追踪每例病例的密接人群进行隔离和医学观察等防控措施,才成功防控疫情。

气温的上升可能会对病毒在自然条件下的存活有一定影响,比如每年的夏季在温带地区,流感活动很低就是证明。因此推测夏天气温上升可能会降低疫情的流行强度,但是不太可能自然消失。

导致此次疫情的新型冠状病毒同SARS病毒都属于同一类病毒,有一些相似点,基因同源性在80%左右,使用相同的细胞受体ACE2,其原始的自然宿主有可能是蝙蝠。

但是两者之间也存在很多不同的地方,比如新型冠状病毒在临床表现上与SARS病毒不同,SARS病人主要表现为重症,因此我们很容易发现SARS病人;但是新冠病人从无症状感染者、轻症无肺炎、肺炎到重症肺炎,危重病人也表现为全身多器官损伤等多种临床表现,而且无症状感染者也可能成为传染源,这增加了我们发现传染源的难度。SARS疫情主要由医院感染和一些

超级传播者所导致,很容易实施围堵策略;但是新冠疫情在全球多地出现了广泛的社区传播,增加了围堵策略实施的难度。

目前,各个国家经济、文化和政治体制存在不同,很难达成统一的防控策略,病毒在全球流行已经很难避免。

舒跃龙判断,病毒的命运有几种可能:

一是病毒只在人群中流行,但是毒力减弱,只引起人群普通感冒症状,类似于人群中流行的229E和OC43等冠状病毒。

二是今年冬天卷土重来,致病力和传播力没有明显改变,但随着人群群体免疫水平的提高,疫情逐步减弱,对人的健康威胁越来越小,更期待今年冬天来临之前疫苗能够研发成功,通过接种疫苗降低疾病负担,甚至控制其流行。

三是病毒不仅在人群中流行,而且可以跨种传播到其它动物。因为从物种ACE2受体分布情况来看,多种动物都可以表达ACE2受体,包括非人灵长类动物、雪貂、猪和猫等,不排除病



图片来源网络

毒传播到其它动物,从而演化成一种新的畜共患病长期存在于自然界中的可能,应加强对动物中新冠病毒的监测。

总之,全球应该团结起来,通过围堵和缓疫的各种防控措施,拖延病毒流行,降低流行高峰,从而减少对医疗系统的冲击,为疫苗药物的研发争取时间。同时重要的是要通过国际技术合作,加快疫苗和药物研发,从而为疫情防控提供更多的技术手段。

来源:光明网

【防疫科普】如何提高心理免疫力,做情绪的主人?

编者按 近期,国内疫情有所好转,但国外输入性病例不断,很多人会有风声鹤唳的心态,稍有咳嗽或者乏力,就怀疑自己患新冠肺炎,如何调整这些心理问题?如何与自己相处,做情绪的主人?

面对疫情带来的威胁,不同人群出现不同程度的心理反应。大约有15%的人表现出相对重的情绪和行为反应,感到恐慌或出现行为上的过度保护措施。

出现这样的问题,往往是不能客观地、科学地认识疫情,夸大风险或威胁性导致过度的心理行为反应。所以,正确认识疫情是非常重要的。当我们客观认识到在不同情境下遇到风险性的大小,采取科学的防护措施,可将这种风险降为最低,就可以舒缓自己的恐惧情绪和不适当的防护行为。

一、识别与接纳自己的情绪。当出现担心、紧张、恐惧情绪时,绝大多数人是面临威胁时的正常反应,这种反应对我们的身体是有益处的,这种情绪可以调动内在生理和心理资源。所以,当我们感受到这种焦虑紧张的情绪,不用试图去排斥它,而是体验这种情绪,接受这种情绪。当接纳情绪后,就会发现这种情绪并不能给自己带来灾难,带着这种情绪,重

新去建立自己新的生活规律,尽可能坚持正常的生活,这种情绪就会逐渐消失。

二、矫正自己非理性的错误想法,改变自己的心理行为问题。生活中,当一个人出现不好的想法,就会随之出现负面情绪,并出现相应的行为活动。比如,以为自己可能感染了新冠肺炎,就会紧张,就会想病毒无处不在,进而表现为无所适从、不敢出门,把自己严密地包裹起来或反复地消毒、清洗。所以,要改变我们的情绪和行为问题,就要从改变我们的想法着手。这就是心理治疗中常用的方法——认知矫正。认知矫正有很多方法,大家可以试试如下的方法:

1、每天规定时间,获取权威渠道的信息,坚持科学防护。不要整天沉迷于信息的漩涡中,给自己带来矛盾不一、杂乱无章的网络信息,让自己陷入内心的矛盾之中。要保持理性、平和的心态对待疫情、疾病,建立自己新的生活方式。

2、客观地评估大脑中经常出现的因

扰自己的想法。对这些想法认真地深入地思考一下,问一问自己:有多大的可能性会感染上病毒?又有多大的可能性是危重患者?当自己在认真思考这些问题时,脑海里是否有新的想法出现?这些新的想法是否更客观些呢?自己的情绪和行为是否会发生改变?

3、用寻找证据的方法,来纠正自己的错误想法。如果总是担心自己被感染,甚至因此而惶惶不可终日。那不妨来考虑一下,自己现在有多大的可能性被感染了?是100%还是50%?请寻找一下自己已被感染的证据,支持的证据有什么?是咳嗽、低热,还是乏力?之后,再看看有没有不支持的证据呢?比如自己有去过疫区吗?有接触过疑似或确诊的患者吗?自己所住的小区有没有被医学隔离?通过寻找支持和反对的证据后,再重新审视原来的想法,自己真的有这么大的可能性被感染吗?当新的想法出现,自己被感

染的可能性并没有原来想的那么高,那么人的情绪和行为反应就会相应地改变。

4、改变行为模式,改变自己的心理行为问题。认知行为干预理论认为,改变自己的行为,可以改变情绪,也可以改变自己的想法,从而形成想法——情绪——行为相互改变的良性互动模式,进而达到改变情绪和行为问题的目的。比如:坚持规律的生活节奏,丰富自己的日常生活,你的状况就会随之改变。

5、寻求社会支持,疏解自己的情绪和行为问题。在我们被紧张、焦虑、抑郁、愤怒等情绪困扰时,利用自己的朋友圈和社会关系网,寻求必要的帮助。通过家人、亲戚、朋友、同事的交流和支持,负面情绪也会得到缓解。大量医学心理学研究证实,社会支持在心理疾病的发生中起到缓冲的作用。不要难以启齿,勇敢地与人交流,寻求帮助。

来源:光明网-中医科普

居家老人莫大意 上门诈骗需当心

近日,笔者刚到家邻袁老伯就急急匆匆来问,有没有检修燃气灶的工作人员来过,我答没有,他立马懊悔地说:“唉!受骗了。”

随即我问咋回事,他说在家刚吃罢午饭,有两个自称是燃气公司职员的人以检修灶具、更换管子、推销防爆保险为由上门服务,需交500元(管子300元、保险200元)。想着他们疫情期间,主动上门服务挺感人的,就把钱交了。当时他们也没开票,说是现在没货,晚两天再来装。后来袁老伯感觉不对劲,出门追时已找不到人。

随后我们去燃气公司反映此事,其工作人员讲,据公司掌握最近有好多次类似的行骗案例,少则几十元,多则几百元不等。作案分子把当前防疫必备之物——口罩作为他们的作案面罩,给识别系统增加难度。

在此提醒广大市民如是受正规公司委托上门服务的,需用户提前预约,统一工装,持证上岗。尤其对那些打着所谓公司旗号上门服务的人员,要仔细查问,让其出示工作证件,辨别真伪,以防上当受骗。

融媒体中心通讯员 马俊杰

多搓指甲提升免疫力

疫情当前,除了戴口罩、勤洗手,提高个人免疫力也很重要。今天给大家分享一种通过搓指甲就可提高免疫力的方法。

人的肢体末梢血液循环相对较差,例如手指尖的温度约31℃,但只要揉搓完指甲后,体温就能提高1℃。脚趾也一样,平常脚底凉的人,通过揉搓指甲,都能顺利温热脚指头。

用一只手的拇指与食指捏住另一手的指甲两侧揉搓,约揉搓10秒。有不适应状的人,最好揉搓20秒,力道不够时很难有效果,最好用力揉搓,觉得疼痛就表示有效。一天最好揉搓1~2次。

来源:大河健康报