疫情袭来 如何自我保护 做一个负责任的公民?

1月22日,《新华每日电讯》微信公号刊载题为《疫情袭来,如何自我保护,做一个负责任的公民?》的评论。

您这会儿或者已经在返乡路上,或者正在打点行装。但猝不及防的肺炎疫情,或许已经把你搞懵了——应该怎么防护,到底还要不要出门?

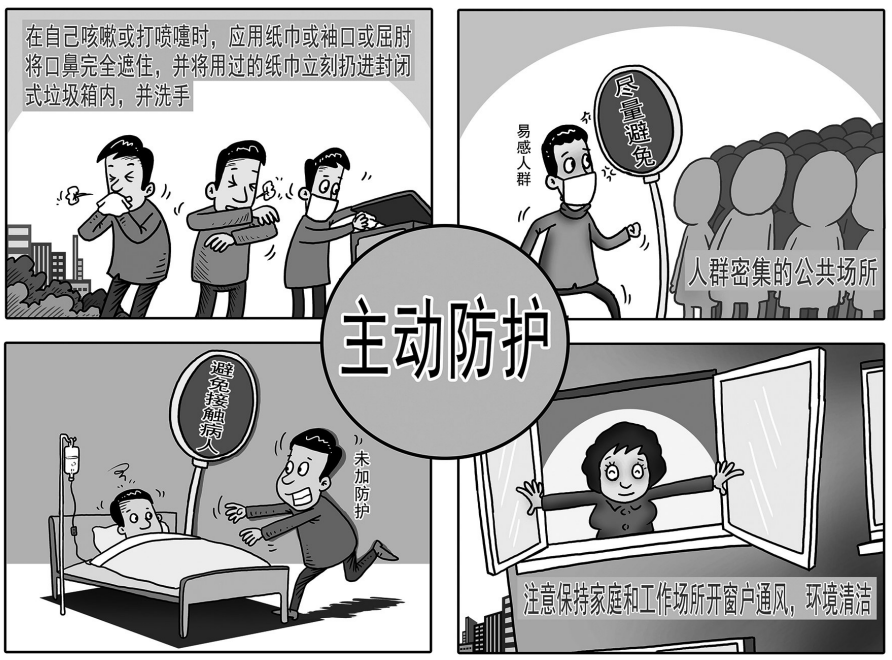
发端于武汉的新型冠状病毒感染肺炎疫情发生后,党中央、国务院高度重视,及时作出防控部署,坚决遏制疫情蔓延势头。

其实,遏制疫情蔓延势头,除了政府部门的决心、努力,每个普通公民的作用也不可忽视。

讲究卫生,利己利人。养成良好卫生习惯,不仅关乎自己,也关乎别人,少一个发病者,就少一个传播源。专家表示,每个人都有责任做好个人防护,以保护自己和他人。如佩戴口罩,而且应佩戴N95或医用外科口罩,而不是棉布口罩。还应勤洗手洗脸,注意眼睛、鼻腔、口腔卫生,少去公共场所。

管好自己,管住自己。如果您是一名菜市场商贩,请不要再乱卖野味了;如果您是一名"吃货",请管住自己的嘴,别再乱吃野味了。相关报道称,从感染人群的地理分布看,这次新型冠状病毒感染肺炎疫情与武汉华南海鲜市场关系很密切——调查显示,此前在这个海鲜市场中有非法售卖野生动物现象。而十几年前的SARS暴发,较大的可能也是跟乱吃野味有关,前车之鉴,教训已够深刻。

不要传讹,谨慎"转发"。疫情发生后,一些耸人听闻的谣言已开始在自媒体上传播。所以,请您手不要"太快",转发疫情信息之前多想一下——这个信息是不是权威部门、权威媒体发出来的?是不是有违常理?尤其是那些未经证实的过于"吓人"的消息、说法,更要三思。如果随意转发,甚至自己造假造谣,不仅会给社会添乱,引起不必要的恐慌,还可能触犯相关法规。



遵守规定,不要侥幸。这一新型肺炎疫情已确认存在"人传人"现象,理论上,人停止流动,病毒就失去传播途径,疫情就无法肆虐——当然,在现代社会,让人停止流动是不现实的,尤其是当下人人归心似箭的春运时刻。但一些出行,的确也是可以自我调整的。钟南山院士建议:如果感觉到身体不舒服,就不要春运出行了,尤其是身体发烧、身在武汉。国家卫健委高级别专家组成员也呼吁:现在能不到武汉去就不去,武汉人能不出来就不出来。武汉九省通衢,位置十分重要。从目前公布的疫情看,各地患者大多数都去过武汉。听从钟院士等的建议,的确会给个人带来不便,但在疫情还不是很明朗,又叠加春节人员大流动的非常时刻,这不失为控制疫情蔓延的一种有效途径。

现在一些车站、机场已经开始检测旅客体温,请您一定配合,如果被测出体温异常,应按照相关规定终止出行,到医院进行进一步检查,而不是心存侥幸心理,藐视规定。如果贸然继续出行,带病旅行,或许您会成为一个"毒"源,甚至成为一名"超级传播者",那样的话,受害的就远远不仅是您了。

为了尽量遏制病毒传播,各部门各机构毅然回应旅客诉求,甘愿自身利益受损,支持个人减少向敏感区域流动:国铁集团表示21日起免收离抵武汉的火车票退票费;民航局通知涉及武汉航班可免费办理退票;携程、美团等也推出了便民退改政策……

相信科学,要有信心。面对疫情,我们要严阵以待,严密防治,但也不要风声鹤唳,悲观沮丧。要相信科学,树立信心,宣传科学的疫情防护知识——当年气势汹汹的"非典"疫情,不是也在全国人民的团结一心、科学防治下被摁住了吗?权威专家说,"非典"以后,全国各地都已经建立起一套安全的门诊防控体系,也有一套治疗、抢救方法。"大家不要怕,被感染了一定要及时到医院去。"武汉的一些患者,也已治愈出院。

危机时刻,最能考验一个公民的素质。遏制新型肺炎疫情,有责任感的公民不仅仅是受保护者,也是防范链条上的主动积极行动者。非常时刻,每个人克服一些不便,让渡一些权利,减少一些获得,可能就是控制疫情的关键。千万不要觉得疫情好像离自己很遥远而漫不经心,各地患者数量还在攀升,截至21日24时,国家卫健委收到国内13个省区市累计报告新型冠状病毒感染病例440例,报告死亡病例累计9例。国家卫健委专家认为,病毒有变异可能,疫情存在进一步扩散风险。麻痹不得!

众志成城,科学防治,才能把疫魔绑住,让全国人民过一个欢乐祥和的春节。

戴口罩有讲究 来了解一下口罩中的学问

口罩作为保护我们呼吸系统的过滤屏障,可有效预防传染病。合理选择并正确佩戴口罩很有必要。

目前市场上的口罩主要分为三类,一类是过滤效率较低的棉布口罩;一类是过滤效率稍高、无纺布材质的一次性医用口罩;一类是过滤效率较高的防护口罩。

棉布口罩

一种机械式的过滤口罩,通过棉布的层层阻隔来发挥过滤作用。棉布口罩的过滤效率最低,只能对头发丝那样粗的颗粒物有一定阻挡效果,但其保暖性和舒适性最佳。

一次性口罩

以无纺布为主要材质,过滤效果比棉布口罩稍高一点。

名称上没有"防护""外科"字样的医用口罩都是普通级别的一次性使用医用口罩,该级别口罩不要求对血液具有阻隔作用,也没有密合性要求,对于极细小的颗粒物,一次性口罩的防护效果是不如防护口罩的。因此仅用于普通医疗环境佩戴使用。但可以用于较大的颗粒物,比如防粉尘、花粉、飞絮。

一次性医用口罩 医用外科口罩

医用外科口罩用于飞沫隔离的防护,在感染性疾病科以及发热门诊等需要佩戴医用外科口罩。它分为3层,外层有阻水作用,可防止飞沫进入口罩至其内部;中层有过滤作用,可阻隔空气中大于5μm颗粒,过滤效果≥90%;近口鼻的内层用以吸湿。但医用外科口罩对颗粒的过滤效率有限,且多为长方形设计,与面部的密合度不如医用防护口罩那么严密。

医用外科口罩 防护口罩

医用防护口罩即大家常说的N95口罩,医用防护口罩对非油性0.3μm颗粒的过滤效率大于95%,医用防护口罩与佩戴者面部具有良好的贴合性,可过滤空气中的微粒,阻隔飞沫、血液、体液、分泌物等的污染物,对非油性颗粒的过滤效率可达到95%以上,是应对空气传播疾病常用的个人防护用品。

防护性高了,同时口罩的透气性和吸湿性也随之变差,这就意味着其佩戴的舒适性降低了,佩戴的时间就不能太长。

医用防护口罩

对于非高风险职业人群的普通大众,预防新型冠状病毒肺炎不一定非要戴N95口罩,医用外科口罩也可以阻挡大部分粘在飞沫上的病毒进入呼吸道。

口罩佩戴方式不正确,效果会大打折扣

1.应先洗手,再佩戴口罩。

2.一次性医用口罩佩戴时,要将折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合。还要注意一次性口罩有里外之分,浅色面有吸湿功能,应该贴着嘴鼻,深色面朝外。要检测口罩是否与你的面部做到严丝合缝,方法很简单,深吸一口气,然后快速地吹几下气,就能发现你的鼻侧、嘴侧是否漏气了。

3.佩戴口罩之后,尽量不要触摸口罩。如果必须触摸,则在触摸前和触摸后都要记得洗手。

4.摘口罩的时候,尽量不要触摸口罩的外侧,摘下口罩后记得立即洗手。

注意事项

佩戴口罩应注意专人专用原则,如果随意交换使用,可能导致交叉感染等后果。

不反复使用原则,一次性口罩则更需每天更换,不可重复使用。

对于可重复使用的棉质口罩,应注意及时清洗,并放置阳光下曝晒消毒。使用过的棉质口罩会吸附细菌、灰尘,随意揣在口袋中又会接触不同的污染源,如不经清洗再次佩戴,极有可能引发呼吸道感染。

3岁以上儿童可以选择戴纱布、棉布口罩,因为这类口罩对灰尘过滤能力比较好,同时也比较舒适、透气,比较适合孩子佩戴。此外,要注意多摘下口罩、呼吸新鲜空气,患有呼吸系统疾病的患者尤其是哮喘患者、老人、儿童,长时间佩戴口罩可能导致呼吸不畅。

(本作品为"科普中国–科学原理一点通"原创)

预防新型冠状病毒之勤洗手

针对湖北武汉等多地报告的新型冠状病毒感染的肺炎病例,国家卫生健康委员会日前回应说,当前疫情仍可防可控。

根据中疾控和世界卫生组织各方专家的观点,公众预防应注意以下四个方面:

一是勤洗手。包括在制备食品之前、期间和之后;咳嗽或打喷嚏后;照护病人时;饭前便后;手脏时;在处理动物或动物排泄物后,立刻用肥皂、含有酒精的洗手液和清水洗手。

甲类传染病预防控制措施意味着啥?

新型冠状病毒感染的肺炎被纳入乙类传染病,为什么要采取甲类传染病的预防、控制措施?记者21日从国家卫生健康委员会获悉,采取病人隔离治疗、密切接触者隔离医学观察等甲类传染病预防控制措施,有利于迅速有效控制疫情。

据了解,因为新型冠状病毒是新发现的病原,传播力和毒力还需要进一步观察,而且,新型冠状病毒感染的肺炎是以呼吸道传播为主的传染病。因此,采取甲类传染病的预防、控制措施,是出于对人民健康高度负责的考虑。

另据了解,根据目前对新型冠状病毒感染的肺炎的病原、流行病学、临床特征等特点的认识及对人群健康的危害程度,国家卫健委决定将新型冠状病毒感染的肺炎纳入乙类传染病。

国家卫生健康委员会20日发布1号公告,将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国传染病防治法》规定的乙类传染病,并采取甲类传染病的预防、控制措施。将新型冠状病毒感染的肺炎纳入《中华人民共和国国境卫生检疫法》规定的检疫传染病管理。

本版图文均据新华社