



(上接 04 版)

46.疑似病例及护理人员用过的口罩应如何处理?

按照医疗废物收集、处理,处理完后需清洗双手。

47.饮食方面要注意什么?

多喝水,注意饮食清淡,多吃新鲜蔬菜水果。



48.是否需要加强锻炼?

选择适合自身的锻炼方式有利于提高机体免疫力,适当的运动是有必要的。

49.人与人之间接触要保持多远的距离?

至少要保持 1 米以上的距离。

50.打喷嚏时怎么办?

打喷嚏时应该用纸巾或者手肘遮挡。

51.如何进行手卫生?

手卫生是预防疾病传播的重要手段,在咳嗽或打喷嚏后、护理患者后、准备食物、用餐前、上厕所后等情况下,公众需开展手卫生。当手部有可见脏污,应使用流动水洗手。当手部脏污不可见时,可使用肥皂和流动水洗手,或使用速干手消毒剂。

52.如何正确洗手?

(1) 在流动水下淋湿双手;(2) 取适量洗手液(肥皂)均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝;(3) 认真搓双手至少 15 秒,具体操作为:a、掌心相对,手指并拢,相互揉搓;



b、手心对手背沿指缝相互揉搓,交换进行;c、掌心相对,双手交叉指缝相互揉搓;d、弯曲手指使指关节在另一手掌心旋转揉搓,交换进行;e、右手握住左手大拇指旋转揉搓,交换进行;f、将五个手指尖并拢放在另一手掌心旋转揉搓,交换进行;(4) 在流动水下彻底冲净双手、擦干,取适量护手液护肤;(5) 擦干双手。

53.预防新型冠状病毒感染的肺炎,需注意哪些方面?

(1) 勤洗手,保持手卫生。在咳嗽、打喷嚏、准备食物、饭前便后,接触动物或者处理动物粪便后,应使用肥皂和自来水洗手,或使用含有酒精成分的免洗洗手液。

(2) 保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽和打喷嚏时使用纸巾遮住口鼻,包好扔进垃圾桶;如果没有纸巾,请弯曲手肘掩盖口鼻,防止飞沫传播。

(3) 做好通风和清洁。房间应每日开窗通风,上下午各 1 次,每次通风时间 30 分钟以上。房间应每日至少进行一次湿式清扫,去除污垢灰尘。用清水或清洁剂擦拭桌面、扶手、门把手、水龙头、马桶按钮等手易摸易触的物品。

(4) 佩戴口罩。尽量减少到封闭、空气流通差的公众场所和人员密集的地方,乘坐公交、地铁等交通工具时,建议佩戴口罩。

(5) 出现呼吸道感染症状及时就医。出现发热、咳嗽等呼吸道感染症状时,及时到医院就诊,就诊或陪护就医时,要佩戴好医用外科口罩。

(6) 不要接触健康情况不明的家禽家畜和野生动物,尽量减少到贩卖销售活禽、野生动物的市场,一旦要去,要佩戴好口罩。

54.预防新型冠状病毒感染的肺炎,公众应该怎么做?

(1) 尽量减少外出活动,避免去疾病正在流行的地区。减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。减少到人员密集的公共场所活动,尤其是空气流动性差的地方,如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头、展览馆等。

(2) 个人防护和手卫生,建议外出佩戴口罩。外出前往公共场所、就医和乘坐公共交通工具时,佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。保持手卫生。减少接触公共场所的公共物品和部位;从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后,应用洗手液或香皂流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗洗手液;不确定手是否清洁时,避免用手接触口鼻眼;打喷嚏或咳嗽时,用手肘衣服遮住口鼻。

(3) 健康监测与就医,主动做好个人与家庭成员的健康监测,自觉发热时要主动测量体温。若出现可疑症状,应主动戴上口罩及时就近就医。若出现新型冠状病毒感染可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情,及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐地铁、公共汽车等交通工具,避免前往人群密集的场所。就诊时应主动告诉医生自己是否有相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

(4) 保持良好卫生和健康习惯,居室勤开窗,经常通风;家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被;不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。注意均衡营养,适量运动;不要接触、购买和食用野生动物;尽量避免前往售卖禽类、海产品、野生动物等的市场;家庭备置体温计、医用外科口罩或 N95 口罩、家用消毒用品等。

55.有疾病流行地区居住旅行史人员应该怎么做?

(1) 尽快到所在村支部或者社区进行登

记,减少外出活动,尤其是避免到人员密集的公共场所活动。

(2) 从离开疾病流行地区的时间开始,连续 14 天进行自我健康状况监测,每天两次。条件允许时,尽量单独居住或居住在通风良好的单人房间,并尽量减少与家人的密切接触。

(3) 若出现可疑症状(包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等),应根据病情及时就诊。

56.就医途中具体应该怎么做?

(1) 前往医院的路上,病人应该佩戴医用外科口罩或 N95 口罩。

(2) 如果可疑,应避免乘坐公共交通工具前往医院,路上打开车窗。

(3) 时刻佩戴口罩和随时保持手卫生。在路上和医院时,尽可能远离其他人(至少 1 米)。

(4) 若路途中污染了交通工具,建议使用含氯消毒剂或过氧乙酸消毒剂,对所有被呼吸道分泌物或体液污染的表面进行消毒。

57.已经发生新型冠状病毒感染的肺炎社区传播的地区,如何进行居家隔离?

在社区居民中,14 天内出现 2 例及以上、感染来源不清楚的新型冠状病毒感染的肺炎散发病例,或暴发疫情起数较多规模较大,呈继续传播态势,则认为该地区已发生社区传播。

在社区传播地区,如果居民出现发热、咳嗽、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等任何可疑症状,应立即前往医疗机构就诊。

58.尚未发生新型冠状病毒感染的肺炎社区传播的地区,如何居家隔离?

在尚无社区传播的地区,如果 14 天内曾有疾病社区传播地区旅行居住史,或曾有与来自疾病社区传播地区的可疑症状者的密切接触史,应尽快向所在村支部或社区登记,减少外出,避免前往人群密集场所;一旦出现前述可疑症状,应立即前往医疗机构就诊。

在尚无社区传播的地区,如果 14 天内无疾病社区传播地区旅行居住史,也没有与来自疾病社区传播地区的可疑症状者的密切接触史,但出现前述可疑症状,若症状轻微且没有潜在的慢性疾病(如肺或心脏疾病、肾功能衰竭或免疫缺陷等可增加发生并发症风险的疾病),经咨询医生,家庭环境适宜(最好具备单间隔离条件且有适宜看护患者的家庭成员)时,可考虑先进行居家隔离,直至体温恢复正常 3 天以上、所有症状消失。

(下转 06 版)

