



如何安全乘坐电梯?生活中出门、出城有什么要注意的?这个暑期还能不能外出旅行?面对德尔塔,在日常生活中就要学会保护好自己。这些小知识点,为正在防疫的市民提供参考。

■记者 卜岚 实习生 向越



在长沙一核酸采集点,医护人员正在准备为市民进行采样。

记者 顾荣 摄

Q11

暑期还能不能外出旅行?
哪些人不宜出游?

中高风险地区要取消出行,老人和慢性病患者尽量不出游

假期如约而至,疫情却席卷而来。原本计划好的“诗和远方”暑期还能不能实现?

中国疾病预防控制中心副主任冯子健介绍,现在正逢暑期的旅游旺季,在此期间的疫情防控,有几点非常重要:一是疫情中高风险地区人员要取消外出旅行。

二是其他地区人员出行前要认真查询旅行目的地的疫情风险情况,暂缓前去高中风险地区旅行。

三是无论到哪里旅行,都要做好个人防护,包括戴口罩、勤洗手,尽量避免和减少到室内人员拥挤的场所,在室外活动也要注意保持适当人际距离。

四是老年人、慢性病患者,特别是尚未完成新冠疫苗全程接种,或者接种了新冠疫苗还没有满14天的老年人和慢性病患者尽量不去外地旅行。

“旅游之前看一下你去的地方是不是中高风险地区,如果是就不能去了。”上海市新冠肺炎临床救治专家组组长张文宏表示,如果去中高风险地区以外的地方旅游,要保持非常好的个人卫生习惯,包括戴好口罩、勤洗手、避免人群聚集等。对于没有完成新冠疫苗全程接种,或者接种以后没有满14天的老年人和慢性病患者,他同样认为现在还不是出游的时间。

此外,在公共场所如果碰上信号不好或者断网的情况,该如何证明自己的行程呢?

8月2日上午,中国信通院“通信行程卡”官方微信发布紧急通知,提醒大家在无法使用行程卡服务时可以通过向所属运营商发送短信的方式查询行程。

该通知指出,证明行程的具体方法有两种:使用国务院客户端防疫行程卡,扫码即可查看;若使用行程卡服务时,遇到网络错误等服务不稳定情况,可发送CXMYD给所属运营商(电信10001/移动10086/联通10010)查询行程。

还能外出旅游吗 生活物资要不要囤

关于特殊时期出行、儿童防护措施,知识点来了

Q12

近期省内出城需要做核酸吗?

我省多地要求提供48小时核酸检测阴性证明

7月30日,常德发布通知指出,所有在常人员非必要不离开常德,确需离开的须持48小时内核酸检测阴性证明。桃花源机场将严格执行对乘机离常人员核酸检测证明查验工作,未持48小时核酸检测阴性证明的旅客不得乘机。

8月1日,益阳市发布《关于调整市中心城区疫情防控措施的通告》,具体包括:从严限制出行,市中心城区所有在益人员非必要不离开益阳,确需离开益阳的,需持48小时内核酸检测阴性结果报告长沙:确需外出者,请联系目的地疫情防控部门。

同日,株洲也明确指出,从8月2日起,全体市民近期原则上不离开株洲市域,如因事确需离开株洲,须提供48小时内有效核酸检测阴性证明。

8月3日,张家界发布第20号令,即日起,境内的居民、游客等所有人员不得离开张家界,积极配合做好疫情防控工作。

Q14

疫情期间如何安全乘坐电梯?

佩戴口罩,尽量减少接触电梯表面

电梯是我们出行的重要工具,但是电梯空间小、乘客多,易受污染。特殊期间,如何安全乘坐电梯?

今年2月,湖南省疾控中心发布了《疫情期间安全乘梯指南》指出,在乘坐电梯前,自觉有发热、咳嗽、咽痛等症状的人员建议不乘坐电梯,建议尽可能选择走楼梯。低楼层住户尽可能走楼梯或扶梯,少乘坐电梯。等候电梯或进入电梯时应该佩戴口罩,尽量减少接触电梯表面,减少用手揉眼、抠鼻等行为。

按电梯按键时,可以用面巾纸或消毒纸巾隔开,避免用手直接触碰。乘坐电梯时尽量不与他人在轿厢内交流,减少与他人的接触,尽量选择错位站开,保持一定的距离。当轿厢人员较多时,尽量乘坐下一趟电梯,减少多人乘梯,降低感染概率。

张文宏也给出了自己的建议:“你乘电梯的时候就用牙签,之后出门牙签就扔掉,或者用餐巾纸来按电梯。出了门以后,手就不可以再摸自己的鼻子和嘴巴了,回到家第一件事情把手洗了。”

Q13

儿童、婴幼儿如何做好防护?

以被动防护为主,靠他人做好防护来间接保护孩子

作为易感人群,儿童感染的主要传播途径是飞沫、接触。特别是婴幼儿,且年龄越小,越不容易发现。一旦发病,进展更快,潜伏期最短1天即发病,最长可达14天不等。

中国疾控中心研究员冯录召表示,婴儿不能佩戴口罩,因为容易引起呼吸困难,甚至有窒息的风险。所以婴儿应该尽量避免外出。婴儿的防护主要以被动防护为主,靠父母、家人和看护人员做好防护来间接保护孩子。

“疫情期间,儿童、婴幼儿防护的第一关在于居家防护工作。”南京市儿童医院大内科主任、呼吸科主任赵德育认为,看护小朋友的家长要注意个人卫生习惯,不要对着孩子打喷嚏、咳嗽、喘气。如果家长出现了发热、咳嗽等症状,要避免接触孩子,做好自我隔离。

同时,如果小朋友出现了发热、咳嗽,不过并没有外出经历,也没有接触过外面的感染病人,家长可以在家里监测孩子的体温变化。针对一般的呼吸道感染,医生正常会建议居家观察隔离、治疗,大部分普通感冒对症处理以后,一周左右就能恢复。

另外,家长可以借助互联网医院,向医生咨询患儿情况。医生会做出相应的回答和处理。甚至药物还可以通过快递寄到患儿的家中,这就省去了就诊过程,减少了风险。

Q15

生活物资要不要囤货?

必需品库存充足,价格平稳,供应正常

面对疫情,日常生活物资保障如何?湖南省商务厅表示,将进一步加强市场监测,做好保供稳价工作;同时,配合市场监管等部门依法严厉打击囤积居奇、哄抬物价、串通涨价等违法行为,切实维护市场秩序。

“目前,麦德龙、大润发等商超客流增多,但供应充足,请市民无需惊慌。”长沙市天心区商务局相关负责人表示。

同时,长沙多家超市负责人介绍,主要生活物资米、面、油、肉、蛋、菜、奶等生活必需品库存充足,价格平稳,供应正常,请市民朋友不用恐慌。

长沙市商务局的数据显示,8月1日,海吉星、红星、大河西三大蔬菜批发市场交易量为2005.1万公斤,环比7月31日增加7.93%;平均批发价2.29元/公斤,与7月30日持平。

盒马鲜生华创店店长表示,在保供方面在确保购物环境安全和商品质量可靠的情况下,针对刚需的肉禽蛋及蔬菜等民生物资,已提前做好应急预案,“无论是仓库储备,还是台面货品摆放,均处非常充足的状态。”

湖南省商务厅市场运行与消费促进处负责人介绍,全省各市州将进一步加强市场监测,做好24小时值班值守,做好保供稳价工作。根据部署,各市州合理增加米面油、肉蛋奶、蔬菜、方便食品等生活必需品及口罩、消毒液等医疗防疫物资备货量,确保市场供应充足、价格总体平稳。