

春节采购如何做好个人防护?

专家提醒:少接触、不聚集、减时间

春节将至,民众也开始了“线上买买买、线下购购购”的模式。在目前的疫情防控形势下,如何做好个人防护?网购物品怎么处理?快来看看以下春节采购安全提醒。

取快递

戴好口罩,

避免用手直接接触外包装

尽量避免通过代购、海淘等途径购买来源不明的商品,不海淘和代购境外冷链食品。网购时要避免购买境外或国内中高风险地区的商品,或者报道存在病毒传播风险的商品,从源头上控制风险。

取快递时,要戴好口罩,最好佩戴一次性手套,避免用手直接接触快递的外包装;建议最好用智能快递接收柜,需当面取件的,注意保持1米以上安全距离。

取快递后,应对快递进行分类消毒处理。接收来自中高风险地区的快递或存在病毒传播风险的快递时,用75%的酒精喷洒或擦拭物体表面后再打开;有预包装的冷链食品,可使用酒精棉球(片)擦拭包装表面后再打开;可将外包装袋直接扔进垃圾箱,里面的包装在拿进家门之前可以放在通风的地方,喷洒75%酒精或500毫克/升的含氯消毒剂等。如果所买的物品不急着用,可以让它在通风处放置一两天后再打开,会更安全一些。

处理完快递后,应第一时间做好手卫生。洗手前,双手不碰口、鼻、眼等部位。可选择免洗手消毒剂或“流动水+肥皂或洗手液”,用“七步洗手法”洗手。

购物前

列好清单,减少购物次数,
缩短购物时间

外出购物一定要做好个人防护,包括佩戴口罩、随身携带免洗手消毒剂或消毒湿巾。商超的环境相对密闭,戴口罩是防止飞沫传播的最好防护措施,如果有发烧、咳嗽症状,不建议外出购物,应及时就医。不建议有基础疾病和抵抗力较差的老人以及孕妇出门购物。

外出购物前,市民可以提前列好购物清单,规划好购物路线,尽量减少购物次数、缩短购物时间,减少在商超的停留时间。选择正规、防控措施落实较好的商超,观察商超是否实施通风换气、人员分流、健康监测等防护措施,观察商超公共用品、设施和区域是否



进行了全面消毒等。最好去就近的商超购物,尽量错开购物高峰时段,避免人员聚集。

进入商超前,要配合疫情防控要求,戴好口罩、主动接受体温检测、出示健康码等。如果楼层较低,推荐走楼梯或乘坐扶梯;如果楼层较高,建议优选扶梯;如必须乘坐厢式电梯,人多时可等候下一趟电梯,尽量避免用手直接触碰电梯按钮。

购物时

错峰采购,

尽量不扎堆、不聚集

商场超市人流较多,尽量少用或不用购物车,避免交叉感染。挑选商品时,注意保持1米以上安全社交距离,尽量不扎堆、不聚集,如果某个区域人多,可先选购其他物品,等人少时再过去。购物时,不要直接用手触碰食物,可佩戴一次性手套,或将购物小袋套在手上选购;不建议直接品尝未加热的食物;购买肉类和海鲜等生冷食物时,要与果蔬、熟食等食物分开包装。

市民应到正规超市或市场选购冷链食品,选择冷链食品时除关注生产日期、保质期、储存条件等食品标签内容外,还应关注产地、来源、冷链食品通关单、检验检疫合格证明、核酸检测报告、消毒证明和追溯信息等信息,不采购没有明确来源信息的冷链食品。选购时要做好个人防护,避免徒手接触冷链食品。

外出购物过程中,要注意卫生礼仪,咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩;不要随地吐痰,口鼻分泌物需用纸巾包好后,弃置垃圾桶内;尽量避免触摸购物场所公共物品,避免

用不清洁的手触碰口、眼和鼻。触摸眼、口、鼻前要洗手,用肥皂或洗手液,流动水冲洗20秒。

菜市场也是市民买年货时常去的地方,建议改变原来赶早买菜的习惯,错峰采购,避免人群聚集;进菜市场前,一定要正确佩戴口罩,手不要接触口罩外侧,更不能拉下口罩交谈、进食;与人保持1米以上安全社交距离;可自备购物袋,减少接触传播病毒的途径;购买肉类、生禽时,应由摊主戴着手套拿起肉类、生禽让顾客挑选,市民不要用手直接触碰。

购物后

选择非接触支付方式,
及时进行手部消毒

排队结账时,与他人保持1米以上社交距离。付款时尽量选择刷卡、扫码等非现金、非接触的支付方式。

购物完成后,市民可用商超提供的消毒液进行手部消毒或者用流动的清水清洗双手,尤其是购买进口冷链食品后,应及时清洗、消毒双手。

回家后,正确摘下口罩,喷上消毒剂或酒精,反向折叠口罩,用耳挂缠绕后装入垃圾袋封闭处理。

防控新冠肺炎疫情不麻痹、不厌战、不松劲,市民朋友要进一步提高认识,增强提高防疫的自觉性,牢记“戴口罩、勤洗手、常通风、少聚集、一米线、用公筷”等良好个人卫生习惯“要诀”。一旦出现发热、咳嗽等呼吸道传染病有关症状,应全程佩戴口罩及时就医。

湖南省疾病预防控制中心
应急办主任 刘富强

春运期间,交通运输部门如何做好疫情防控工作?

1月15日,国务院联防联控机制就节日期间疫情防控工作有关情况举行新闻发布会,交通运输部等相关司局负责同志出席并介绍节日期间疫情防控工作有关情况。其中,就交通运输部门如何做好春运疫情防控工作,交通运输部应急办副主任周旻做出如下提醒:

一是做好重点客流的行前引导。交通运输、人社、教育、文旅等部门将密切沟通协作,积极引导务工人员错峰返乡返岗、高校学生避峰放假开学、旅游景区限量预约错峰接待。对于务工人员、高校学生等重点群体,有集中运输需求且具备条件的,将组织开行包车、专列、包机等“点对点”运输,引导有序出行。

二是加强交通运输场站和运输工具疫情防控。指导各地督促客运和客运场站经营者按规范对交通工具、场站进行通风消毒,严格查验旅客健康码,开展体温检测,提醒旅客全程规范佩戴口罩,落实“一米线”外等候等要求。优化售票组织,积极拓展线上售票渠道,鼓励采用人脸识别等非接触方式进站,及时增加进出站的通道和安检通道,加强站内客流疏导组织。

三是强化口岸疫情防控。落实“外防输入”要求,严格执行公路水运口岸入境运输“客停货通”政策,以最严措施组织做好“点对点一站式”入境人员接运,加强闭环管理。

四是做好应急防控应急准备。指导各地完善应急预案,根据疫情不同规模等级,以及可能引起的交通管控、客流突变等情况,周密开展运输组织、应急处置、运输服务保障工作,储备应急物资和应急人员,确保运力和应急队伍安全可靠。

来源:健康中国

老年人冬季注意室温与湿度

世界卫生组织建议,冬季室温不应该低于18℃。这是对一般人的要求,对老年人则应再高出2℃~3℃为好。因为室温低于16℃,会使老人人气管内温度下降,抗感染的能力降低,易发生呼吸系统疾病,如气管炎等;如果室温低于12℃,会出现四肢发冷,内脏温度也会略有下降,从而诱发短时间的高血压;而血压升高、血液黏稠度增加,是心肌梗死或脑动脉栓塞的发病基础。因此要注意,居室中各房间温度应大致相似。在调节室温时,要考虑到老年人的活动量、衣着厚薄等因素。

此外,有部分老人对室内温度过低反应迟缓,这可能与老人体温控制能力减退、对周围温度感觉不灵敏有关,而并不是真正表示身体很暖和。

由此可见,冬季室温对老人的健康是一个重要影响因素。对于老年人来说,冬季适当增加室内温度是必要的,这符合老年人产热少的生理特点及活动少的生活方式。年轻人与老年人共同生活时,也应该对此予以重视,不要以自己的冷热感来决定室温,而应多为老人着想。

在注意室温的同时,老年居室内也要注意保持相对湿度。湿度过高或过低,对呼吸系统均不利。室内温度在19℃~24℃时,相对湿度为20%~70%,于健康无害,但最佳湿度应该在40%~50%,更适合人们居住。

山东莱州市慢性病防治院 郭旭光