

做好有效防护 阻断疫病传播

■杜建国

健康沙龙

近期,新型冠状病毒肺炎疫情影响,为帮助大家做好防护措施,本期健康沙龙邀请解放军疾病预防控制中心消毒与感染控制科主任魏秋华、传染病防控科主任邱少富、应急处置大队副主任医师王勇,为大家谈谈如何有效防护,阻断疫病传播。

问:目前新型冠状病毒有哪些传播途径?

魏秋华:从目前掌握的情况看,新型冠状病毒的传播途径主要包括飞沫传播和直接接触传播。近距离飞沫传播是指和患者或者病原携带者近距离面对面接触(1.5米以外相对安全),患者或病原携带者通过咳嗽、喷嚏、谈话排出的分泌物和飞沫有可能使人感染。除了近距离飞沫传播,患者或携带者的分泌物、体液通过物体、手等传播媒介,接触到易感者的嘴、鼻、眼等部位,也容易引发感染。另外,根据以往这一类冠状病毒的传播方式,密闭、不通风的场所可能存在气溶胶传播风险,也就是说在通风不好的场所,即使没有以上两种方式,也有可能受到感染。

问:怎样确定自己是病例密切接触者?

王勇:如果与新型冠状病毒肺炎确诊病例或疑似病例,有如下接触情形之一,但并未采取有效防护措施的,应当确定为病例的密切接触者。一是与病例共同居住、生活、训练、工作或其他密切接触的人员,如与病例共用物品或与病例在同一所房屋中生活。二是诊疗、护理、探视病例的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员,如直接治疗及护理病例,到病例所在的密闭环境中探视病人或停留,病例同病室的其他患者及陪护人员。三是与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员。包括在交通工具上照料、护理过病例的人员,该病例的同行人员,经调查评估后发现有可能近距离接触病例的其他乘客和乘务人员。四是调查后经评估认为符合其他与密切接触者接触的人员。

问:与确诊病例未发病前接触会被传染吗?如果需要医学观察,多少天可以解除隔离?是不是隔离期越长越安全?

王勇:从目前掌握的情况看,潜伏期是否有传染性尚未得到确切的证据,但从实际的传播情况分析,存在一定的风险。因此,若接触过发病前的确诊病例,建议至少隔离观察14天。医学观察期限为最后一次与病例发生有效防护的接触或可疑暴露后,到实际解除观察的时间。目前病毒的最长潜伏期是14天,因此一般密切接触者医学观察期限设定为14天,是否解除隔离,需请医疗人员进行检查和评估后才能确定。目前国家确定的临床救治解除标准是:体温持续正常3日以上,呼吸道症状得到明显改善、连续两次呼吸道病原核酸检测为阴性。

问:新型冠状病毒怎样才能被有效杀灭?

魏秋华:新型冠状病毒对紫外线(阳光直接暴晒)、热力(加热煮沸)、化学消毒剂(含氯、过氧化物、季铵盐、75%医用酒精)等理化因素的抵抗力较弱,作用一定时间都可以将病毒有效灭活。另外,开窗通风、用家用洗涤剂擦拭物品或拖洗地面等,对清除病毒也有一定效果。

问:为什么春节期间提倡大家尽量减少外出?这些办法有效吗?

邱少富:阻断传播途径是目前最便捷也最高效的防控手段。一个确诊病例在未被及时隔离前外出,他乘坐交通工具(如飞机、火车、长途汽车等)时,一路上会遇到很多不知情的人员。这些不知情且自认为没接触过确诊病例的人员,他们14天内可能会出现什么情况?是否被感染?我们很难判断、鉴别、追溯,寻找他们也需要花费大量的人力、物力和时间。因此最安全最有效的办法就是少出门、少聚会、少见面、戴口罩、勤洗手,注意个人卫生。这样短期内可以阻断病毒传播,大量减少新发病例数。

基层连队等人员密集程度相对较高的单位,应严格控制营区内人员出入、降低对外交往频率、适度减少聚集性活动。此外,还要定期对卫生队(所)、军人服务社、室内运动场、训练场等公共场所进行消毒。

问:家庭和个人日常可以采取哪些防控措施?

魏秋华:在正确了解病毒抗力和主要传播途径等相关知识基础上,要根据不同情况有针对性地采取科学措施,才能有效防控。

家庭成员没有出现可疑症状时,日常预防主要有以下几点——

避免接触传染源。避免去疾病正在流行的地区,尽量不去人员密集且空气流动性差的地方,如影院、商场、网吧、KTV、公共浴池、车站、机场、码头、展览馆等。不接触、购买和食用野生动物,尽量不要出入售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场。禽肉蛋要完全煮熟后再食用。

随时保持手卫生,减少接触传播。减少接触公共场所的公共物品和部位。从公共场所返回,咳嗽手捂后、饭前便后要洗手液或肥皂流水洗手,或者使用含酒精成分的免洗手消毒液。不确定手是否干净时,尽量不要用手接触口、鼻、眼等部位。口罩分泌物要用纸巾包好,再弃置于有盖垃圾箱内。家庭成员不共用毛巾等洗漱用品。保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。

减少飞沫传播。尽量减少与他人近距离接触,前往人员密集的室内场所、医院或者乘坐交通工具时佩戴戴口罩(医用外科口罩或N95型口罩)。

减少空气传播。居室保持清洁,勤开窗通风,每天两次,每次半小时以上。

增强抵抗力,注意营养,适度运动,合理休息。主动做好个人和家庭的健康监测,及时测量体温,重点关注老人和孩子。

家庭成员出现可疑症状或有确诊病例密切接触者时,要做好以下防控:家庭成员若出现可疑症状,如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、轻度食欲减退、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,应根据病情及时就医。

医。就医途中避免乘坐地铁、公共汽车等公共交通工具,要佩戴口罩,避免与他人近距离接触。

与确诊病例有过密切接触的人员应及时采取居家医学观察。隔离观察者应安置在通风良好的单人房间,拒绝一切探访,并限制其活动,最小化和家庭成员活动共享区域,确保共享区域通风良好。

家庭成员与隔离观察者至少应保持1.5米以上距离,进入隔离观察者居住房间时,应佩戴医用外科口罩或N95型口罩,口罩要紧贴面部,在居住空间不要用手触碰和调整口罩,口罩因分泌物变湿、变脏时应及时更换。清洁或触碰被隔离观察者人体分泌物污染的物体表面、衣物或床品时,应戴好一次性手套和保护性衣物。戴手套前、脱手套后,要进行双手清洁及消毒。与隔离观察者有任何直接接触、离开其居住空间、摘下口罩后都要及时清洗双手。

家庭成员应尽量减少与隔离观察者及其生活用品的接触。应避免共用餐具、饭菜、毛巾、浴巾、床单等。餐具使用后应立即用洗涤剂和清水清洗。还可以使用含氯消毒剂、季铵盐消毒剂、过氧化物、75%乙醇消毒剂等对家庭成员经常触碰的物品进行清洁、消毒,如床头柜、床架等家具用品和厕所、浴室等。若隔离观察者出现可疑症状,应立即就医。

问:使用消毒剂等产品时,有哪些注意事项?

魏秋华:一是避免混合使用。含氯消毒剂(如84、漂白粉等)不能与洁厕灵混合使用,否则会生成有毒的氯气,造成人体皮肤黏膜损伤,严重的还会出现肺水肿等症状。含氯消毒剂也不能与过氧化物(过氧乙酸、过氧化氢)消毒剂混合使用,会发生化学反应,消耗有效成分,达不到消毒效果。二是安全合理使用。使用84等含氯消毒剂或者过氧乙酸消毒剂时,应做好个人防护,戴好口罩、眼镜(或眼镜)、手套等,否则可能会刺激皮肤黏膜。餐具使用消毒剂浸泡后,要用清水冲洗干净,避免药物残留。有颜色的织物使用消毒剂浸泡后,可能会出现褪色,需谨慎使用。如果人员在进行消毒时,出现过敏症状,应立即停止。三是高效节约使用。配置好的液体过氧乙酸、含氯消毒剂不能长时间存放,要现配现用,及时更换,否则容易失效。浓度高的过氧化物消毒剂、含氯消毒剂应放置在阴凉避光通风处保存,不要在阳光下直射。容易腐蚀的价值较高物品,如电视、电脑等,擦拭消毒后应及时用清水擦干净,或使用季铵盐等腐蚀性较低的消毒剂擦拭。房间消毒后应及时开窗通风。

问:当前市面上除一般医用外科口罩外,经常有标识有N95、KN95或DS2、RS2等字样的口罩,该怎么辨别购买?

邱少富:“N95”是美国国家职业安全卫生研究所对于“过滤装置”的一种标准,它并不单指口罩,而且也不是一种全球统一的标准。N95其实有很多“同类”,例如“R99”“P100”。它的首字母N、P等表示的是这种滤芯对于“油性颗粒”的抵抗过滤能力:N表示不防油,R表示耐油,P表示防油。而95、99、100,表示的是“0.1-0.3微米粒子阻隔率”,95是指95%阻隔,以此类推。我国

心理·健康讲座

当前,新型冠状病毒肺炎疫情影响,少数人出现心理失衡,产生焦虑、恐慌等负面情绪,影响正常工作、生活。面对疫情带来的心理不适,我们该如何调整好心态,积极有效应对?

面对疫情,人们可能会出现以下几种负面情绪——

一是漠视,不相信事实。在最初得知疫情信息时,一些人会对事件的严重程度予以漠视或否认,或者认为没那么严重,就算有病也不会传染到自己身上,觉得与自己没有太大关系,不做任何个人防护。

二是恐惧,过度紧张害怕。随着疫情不断发展,人们最常见的情绪反应是恐慌。这类反应一般会伴有失眠与焦虑。轻度的紧张和焦虑,可使人迅速进行有效防护,是无害的。但过度紧张往往造成高度恐慌,比如害怕自己或家人感染病毒,以为到处都是病毒、人人都是“新冠肺炎”病患,感到生活不可把握、失去了确定性等等。有的还伴随着过度的个人防护行为,不仅对个人心理健康产生负面影响,也会对周围其他人的心理状态产生不良影响。

三是愤怒,影响人际关系。有些人会将全部注意力集中于关注疫情的发展动态,频繁刷新关于疫情的新闻,转发、分享各种消息,情绪一直处于应激状态。还有人产生愤怒情绪,会抱怨、指责甚至迁怒于其他人,导致人际冲突。

那么,我们应该如何应对这些负面情绪,有效调适心理健康呢?

第一,了解认识疫情性质和流行情况。

从国家或地方卫生健康委员会、疾病预防控制中心等官方渠道平台,获取有关新型冠状病毒肺炎疫情的权威信息;科学认识疫情性质、流行情况、临床表现和危害,不过分关注负面报道,不轻信传言,不过度解读;积极关注防控信息,学习掌握防控知识,坚定战胜疫情的必胜信心。

第二,接纳恐惧、焦虑等应激情绪。

面对疫情,出现恐惧、紧张、焦虑、烦躁等不良情绪时,我们经常会认为自己是软弱的、意志不坚强,认为这些情绪是不应该出现的,对这些情绪进行克制和压抑。这样反而不利于心理健康。

面对应激情绪,我们越是压抑和否认,就越容易被它支配,影响正常的生活、工作和学习。所以,大家要正确认识到,面对突发疫情时出现的负面情绪,是在不正常情境下的正常心理反应。当感觉到自己的情绪变化时,应做到理解和接纳。

第三,进行自我暗示,树立坚定信念。

积极的自我暗示能直接影响言行和身心状态。面对因疫情产生的负面情绪,我们要积极进行自我暗示,要相信自己现在接受的就是科学合理、对自己最大保护的解决办法。这个信念非常重要,有了这个信念的引导,内心会变得更加镇定,从而有利于理性的判断和正确的选择。

第四,多交流、获得心理支持。在疫情流行的时期,我们可能会产生孤独感。这时要多与朋友交流,相互鼓励,沟通感受,增强心理上的相互支持。在与人交流后,我们的内心会产生一种如释重负的感觉,心情也会舒畅许多。

第五,建立积极的应对方式。面对疫情造成的心理压力和负面情绪,不要采取否认、回避、退缩、指责和抱怨等不良应对方式,而要采取积极的应对方式。要建立良好的生活习惯,尽量保持饮食平衡,保证睡眠充足。不要过度关注疫情新闻,要

面对疫情,如何正确调适心理

■张迪 汪薇

把注意力适当转移到运动、听音乐、阅读等活动上,让焦虑、恐惧的情绪变得平缓,还能促进多巴胺的分泌,有助于心理健康。

在此,我们跟大家分享一个可以缓解紧张情绪、进行自我放松的方法——呼吸放松法。

先选择一个舒服的姿势,然后把一只手放在腹部胸腔下面,这就是膈肌的位置。可以选择坐着、站着或躺着,闭上眼睛,保持缓慢吸气3-5秒钟,直到肺部已充满空气。在吸气的同时,膈肌伸展到腹部。然后缓慢呼气3-5秒钟,在呼气的同时,膈肌靠近腹部。注意在练习中通过鼻子进行吸气与呼气,要把注意力全部集中在呼吸的感觉上。

第六,寻求专业的心理援助。当难以承受恐惧、紧张、焦虑等情绪并感到痛苦时,应当寻求心理从业人员的专业援助,不必讳疾忌医。



扫描二维码,获取正确使用口罩的知识点。

链接

强军网开通应对疫情心理服务热线

■范新娜 魏薇

疫情防控不分昼夜

1月30日凌晨,记者跟随空军军医大学医疗队队员走进武汉武昌医院重症监护室,用镜头记录下队员们深夜战斗的情景。他们忙碌的身影、专业的素养和坚毅的眼神,为患者增添了战胜病魔的信心。

图为1月30日凌晨1点,重症监护室护理组长向组员交待注意事项。

本报记者 范显海摄

强军网中央军委机关联合空军军医大学军事医学心理学系,开通应对新型冠状病毒肺炎疫情的远程在线心理服务热线,为部队各级,特别是湖北武汉等疫情严重地区和一线医务工作者,提供心理服务。

该热线服务团队,由强军网和空军军医大学军事医学心理学系抽组的在线心理咨询师和督导师两支队伍组成,团队成员都是经验丰富的心理工作

者。现役军人、文职人员和军队职工等登录强军网中央军委机关,点击“应对疫情心理支持热线”,即可与专家在线交流。

应对疫情心理服务热线还设立3部值班电话:029-84779325、010-66791475(工作日8:00-11:30,14:30-17:30);010-66794442(全天24小时),及时为有需要的求助者提供咨询和导诊服务。