

上班、生活该如何应对疫情?上海市健康促进中心给出权威回答

上海推出疫情防控市民健康科普50问

疫情防控是一场人民战争,每位市民都是这场战“疫”的参与者。眼下,疫情防控正处于关键阶段,尚不到松懈之时,更不能麻痹大意。随着本市复工复产有序推进,无论是办公楼、街道上还是在地铁站,现身公共场所的市民日渐增多。于是,各种“怎么办”也接踵而至。

新冠肺炎病例少了,是否可以出门活动了?临时外出,除了口罩必须戴,手套、护目镜是否都要配齐?每次回来,是否需要洗头?在乘坐公交、地铁时不可避免会触碰扶手等,会不会有风险?搭乘出租车需要注意什么?骑共享单车

车又该如何防护?除了平时的衣食住行,居家如何做好消毒?万一有个头疼脑热,如何以正确的方式就医问药?

须知,有效的防护举措必须建立在科学认知的基础之上。只有加强对新冠病毒防疫知识的学习,才能在非常时期建立起科学、健康的生活方式。由上海市健康促进中心推出的“疫情防控市民健康科普50问”,整理了关于上班、生活如何应对疫情的50个权威问答,从日常防护、通勤、办公、消毒、就医问药五个方面,作了详尽而富有操作性的回答,相信会对大家有所帮助。

一、日常防护篇

1、新冠肺炎病例越来越少,是否可以出门活动了?

答:疫情防控形势依然严峻,出门活动依然有风险,市民们不能有麻痹思想、松懈情绪,还是要做好个人防护,不串门、不聚集、少外出,外出一定要戴口罩。

2、室外温度较低,是不是可以不开窗通风?

答:开窗通风是降低新型冠状病毒感染风险的重要手段。每天至少开窗通风2次,每次30分钟以上,确保室内外空气充分流通和交换;通风时请注意保暖。

3、在户外必须佩戴口罩吗?

答:在人少空旷处或独自驾驶机动车时,可以不佩戴口罩。

4、日常生活中是否需要佩戴护目镜?

答:病毒飞沫入眼导致肺部感染可能性是非常低的,普通市民外出时不用佩戴护目镜。但仍应与他人保持一定距离,不用手揉眼睛。

5、出门需要戴手套吗?

答:可以通过戴手套降低接触传播风险,但戴不戴手套都要勤洗手。

6、特殊时期应注意哪些食品安全问题?

答:通过正规渠道采购食品,不要购买来源不明的食材;注意生熟分开、烧熟煮透,坚决不食用野味。

7、新型冠状病毒会附着在蔬菜和水果上造成传染吗?

答:这种概率很低。食用前先用流水清洗,建议蔬菜不要生食,水果尽量削皮。

8、接收快递应注意什么?

答:做好个人防护,处理包装后及时洗手。

9、小区里有重点地区来沪人员,会传染吗?

答:不必担心,专业机构和社区会对相关人员做好隔离健康观察,并落实相关消毒措施。

10、新型冠状病毒会通过蚊子叮咬传播吗?

答:到目前为止,没有证据表明新型冠状病毒会通过蚊子叮咬传播,但仍应做好防蚊灭蚊工作。

二、通勤篇

1、疫情期间,哪种出行方式最安全?

答:做好个人防护就可以安全出行;如果距离较短,建议步行或骑行。

2、乘坐公交时,如何做好防护?

答:上车先扫“防疫登记二维码”。全程佩戴口罩,候车与乘坐时尽量与他人保持一定距离。适当打开车窗,不交谈,少触碰车内物品,注意咳嗽和打喷嚏礼仪。

3、在乘坐公交、地铁时不可避免会触碰扶手等,会不会有风险?

答:不用过于担心,记得乘车时不要用手触摸眼口鼻,下车后及时洗手,或随身携带免洗手消毒液进行手卫生。

4、乘坐地铁有哪些注意事项?

答:提前查看车辆运营信息,减少候车时间;尽量错峰出行,全程佩戴口罩;上地铁先扫“防疫登记二维码”;排队时与他人保持一定距离,有条件时分散站立,少触碰车内物品,下车后及时清洗双手。

5、新型冠状病毒会不会通过地铁票传播?

答:概率极低。上海地铁启用了备用车票,确保当日单程票只使用1次,不再循环,并使用碘伏对地铁车票进行消毒。最好使用个人交通卡或手机App支付。

6、乘地铁发现有人摘下口罩怎么办?

答:如发现有乘客未佩戴口罩,请提醒;如对方仍未正确佩戴,可联系车站工作人员或拨打上海轨道交通服务热线64370000或拨打110。

7、搭乘出租车需要注意什么?

答:司机和乘客都要佩戴口罩,后排就座,开窗通风,记得扫“乘客登记二维码”;尽量使用手机App支付,下车后及时洗手。

8、骑共享单车应如何防护?

答:骑行前可用75%酒精棉球或消毒湿巾擦拭车把手,也可佩戴手套;骑行时与他人保持距离,不要用手触摸眼口鼻,抵达后及时洗手。

9、私家车需要消毒吗?

答:一般情况下,私家车无需消毒处理,做好通风即可。

10、搭乘单位班车如何防护?

答:按指定位置就座,尽量留有间距,戴口罩,不交谈。

三、办公篇

1、出现发热还可以上班吗?

答:如体温异常应居家休息,及时报告单位,及时到医院就诊。

2、乘坐电梯应如何防护?

答:佩戴口罩;等候电梯时与他人保持一定距离,不交谈;触摸电梯按钮后应及时洗手,没洗手不摸眼口鼻。

3、办公时需要戴口罩吗?

答:多人办公时应佩戴口罩,并尽量保持1米以上距离。

4、办公室环境需要消毒吗?

答:一般不需要;应保持空气流通,每天至少开窗通风2次,每次30分钟以上;通风时请注意保暖。

5、办公物品需要消毒吗?

答:可经常使用75%酒精棉球或消毒湿巾对键盘、鼠标和电话等常用的办公物品进行擦拭消毒。

6、参加现场会议应如何做好防护?

答:控制会议时间和规模,会场注意通风;参会人员全程佩戴口罩,座位保持一定间距;如使用话筒,结束后可使用75%酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。

7、就餐时有哪些注意事项?

答:错峰就餐,排队时与他人保持一定距离;尽量打包后带回办公室单独进餐。食堂内保持间距就座,尽量不要面对面坐,不玩手机、不交谈;吃饭前最后一刻摘掉口罩,吃完饭后尽快佩戴。

8、和同事讨论工作时如何防护?

答:尽量通过电话、网络进行沟通;当面交流应佩戴口罩,并适当保持间距;传阅纸质文件后尽快洗手。

9、如何做好外来人员的管理?

答:应进行体温检测,并做好访客登记;推荐使用“随申码”核验健康信息;交流时双方都要佩戴口罩。

10、每天下班回家都需要洗头吗?

答:一般不需要;只要正常清洗即可,过于频繁反而会伤害头发;外出也可以选择戴帽子。

四、消毒篇

1、居家环境应如何消毒?

答:一般不需要对室内环境进行消毒,经常通风和定期打扫即可;门把手、灯具开关、遥控器等物品可用75%酒精棉球或消毒湿巾进行擦拭消毒。

2、家用空气净化器能不能杀灭新型冠状病毒?

答:常见的家用空气净化器通过吸附作用过滤空气污染物,一般没有杀灭病毒的功能,也不一定能过滤病毒。使用空气净化器能改善室内空气质量,但也需定时开窗通风。

3、如何对手机进行消毒?

答:可用75%酒精棉球或消毒湿巾擦拭消毒,消毒时从上到下沿着同一方向轻轻擦拭手机表面,记得屏幕、背面和侧面都要擦拭。

4、回家后怎样对外套消毒?

答:一般不需要,尤其不要用75%酒精进行喷洒消毒;外套应挂在通风处,勤换洗、常晾晒。

5、鞋子应该消毒吗?

答:一般不需要对鞋子消毒,建议回家后在门口换鞋,并放置在通风处。

6、需要经常用消毒剂进行手部消毒吗?

答:一般不需要。日常采用“流动水+洗手液(肥皂)”,按七步法要求正确洗手即可。不便于洗手时,可临时使用免洗手消毒剂保持手卫生。

7、口罩能用75%酒精消毒后重复使用吗?

答:不能,会影响口罩的防护效能。

8、卫生间里的干手器能杀死新型冠状病毒吗?

答:不能,干手器只能用于手清洗干净后的烘干。

9、小区门口的消毒通道有必要吗?

答:没有必要,过度消毒也是毒。

10、含氯消毒剂怎么使用才科学?

答:根据消毒对象,按说明书要求进行配制;建议佩戴口罩和手套;不要和洁厕灵等清洁剂混合使用;盖子拧紧后存放在低温、阴凉及儿童不易触及的地方。

五、就医问药篇

1、如果有发热症状,是否有线上咨询的途径?

答:可拨打本市发热咨询热线33672885、33682885,通过“新冠工作室”微信小程序和各家医院开通的互联网在线咨询服务获取相关资讯。

2、出现发热或可疑症状,就医途中应该怎么做?

答:全程佩戴医用外科口罩或N95口罩,尽量避免乘坐公共交通工具,尽可能与他人保持1米以上距离。

3、去医院就诊应如何准备?

答:目前医院门诊实行“全预约就诊”,提前关注医院门诊信息,分时段预约挂号,错峰就诊。对预约有困难的老年患者,医院提供现场服务和帮助。

4、在医院就诊过程中应如何做好防护?

答:全程佩戴口罩,配合体温检测和健康询问;尽量少接触公共物品,避免用手触摸眼口鼻;及时洗手,可携带免洗手消毒液,随时保持手卫生;排队时与他人保持一定距离,尽量减少在院时间。

5、就医后回家要怎样做?

答:回家后应立即更换衣物并用“流动水+洗手液(肥皂)”认真洗手,佩戴的口罩应弃用,并注意自我健康观察。

6、孕妈妈如何选择就医?

答:产检应前往建档医院;如非产检,尽量就近就医。定期产检很必要,即便疫情期间也要重视每一次产检。孕妇如出现发热、乏力、咳嗽、鼻塞、流涕、腹泻等症状,且本人14天内有疫情高发区旅游史、居住史或与确诊病人有密切接触史,应去指定医疗机构尽快就医。

7、疫情期间疫苗接种怎么办?

答:应根据接种门诊预约通知前往,或主动向门诊预约接种日期;犬咬伤患者,应立即前往本市犬伤处置门诊接受规范处置。

8、慢性病患者在使用处方药物时有哪些注意事项?

答:认真了解关于药品储存、规范用药、病情监测等信息,如出现不适,应及时咨询家庭医生或就医。

9、抗生素是否能预防新型冠状病毒肺炎?

答:不能。抗生素不仅没有预防效果,滥用还可能引发药物不良反应,导致耐药性等问题。

10、有预防和治疗新型冠状病毒的药物吗?

答:到目前为止,还没有专门用于预防和治疗新型冠状病毒的药物。

上海市健康促进中心 2020年3月8日

(上接第一版)“习近平总书记对脱贫攻坚发起‘决战’的动员令,既是鞭策也是鼓舞。目前全县正着力推进最后55个贫困村、3.3万名贫困人口的脱贫,对每项工作都确定了时间表,倒排工期,一定确保如期完成脱贫攻坚任务!”昭觉县常务副县长范洪春说。

区之一,和田地区将持续深入推进产业扶贫,依托扶贫龙头企业,着力打造全产业链,切实增强贫困群众自我发展能力,确保和田地区剩余的5个贫困村脱贫摘帽,1.83万户、7.69万现行标准下的农村贫困人口全部脱贫。”艾尼瓦尔·吐尔逊说。

攻坚克难,夺取脱贫攻坚战全面胜利

又遭遇新冠肺炎疫情影响,各项工作任务更重、要求更高。“没有疫情或疫情较轻的地区,要集中精力加快推进脱贫攻坚。”江西省宁都县黄石镇大洲塘村驻村第一书记廖百川在工作手册上工整地记录下习近平总书记的这句话。

百川一大早就带着几户贫困群众来到村庄的蔬菜基地。酒精消毒、分批上工……贫困户忙生产,扶贫干部帮着跑销路,在防疫措施到位的基础上,村庄的蔬菜基地仍旧运转得热闹。“今年有疫情的挑战,但我们更有决胜脱贫的信心,绝不让疫情影响脱贫攻坚的质量和成色!”廖百川说。

脱贫致富终究要通过贫困群众辛勤劳动来实现。习近平总书记强调,脱贫攻坚不是终点,而是新生活、新奋斗的起点。这两天40岁的苗金财正忙着进货、备料,他在广州市花都区的拉面店打算近日开门营业。2017年离开青海省海东市化隆回族自治县西滩村之前,全家一年到头收入不到1万元,现在拉

店面一年纯收入达15万元以上。海东市是六盘山片区脱贫攻坚重点地区,海东市扶贫开发局局长何林说:“习近平总书记的重要讲话让我们方向更明、干劲更足。我们要咬定目标、坚持不懈,进一步促进扶贫与扶志、扶智深度融合,拓展贫困群众就业渠道,不断增强贫困地区可持续发展的内生动力,确保高质量完成脱贫攻坚任务!”

新华社记者 (据新华社北京3月8日电)