



防疫不可松懈 但无需过度恐慌 最全春节 防疫手册来啦

本报记者 张冰清 见习记者 陈馨懿 视觉中国供图

2021年春节,受新冠肺炎疫情的影响,我们仍然不能回归传统的过节模式。如何度过一个健康、安全、文明的大年?钱江晚报为您制作了这份最全春节防疫手册。



出行篇

2021年的春运早已开始,火车站、客运中心、飞机场都是熙熙攘攘的人群,旅途中如何做好个人防护?杭州疾控送上旅途温馨小贴士——

第一重点:正确使用口罩

首先要强调的还是戴口罩。广大市民在网上购买口罩的时候,请务必仔细阅读产品说明,选择合适的医用口罩,如果不能对口罩的有效性进行辨认,建议去正规药店咨询后购买。

选择了有效的口罩,还要避免几种常见的错误使用口罩的方式。

- 1.频繁用手触摸口罩外表面,接触后没有对手进行消毒处理。
- 2.口罩在佩戴时没有调整鼻夹位置致使佩戴的口罩没有贴合面部,甚至将口罩拉到鼻子下面,直接暴露鼻孔。
- 3.吃饭喝水时将口罩拉到下巴位置,口罩表面大面积接触到了皮肤。
- 4.摘下口罩后随便往口袋中一放,下次重复使用。

手部或身体其他部位接触了口罩的污染面没有及时进行消毒,口罩没有完全覆盖口、鼻部,这些都是错误的佩戴方式。口罩在摘下并重新戴上过程中,需要对口罩内表面进行保护。

第二重点:随时消毒

随身携带适量的消毒用品,如含酒精或复合双链季铵盐化合物成分的消毒剂,用于随时消毒。当机场或其他特殊场所不允许携带大量液体时,可选择携带独立包装的含消毒剂成分的消毒湿巾。

随时对手部进行消毒,如吃饭前、接触污染表面后、佩戴口罩前、摘下口罩前后等。每次进行手部消毒时,请尽量使消毒液接触到手部全部皮肤,并等待消毒液干燥后再进行日常活动。

对频繁接触的物体表面进行消毒,如吃饭用的小桌板、座位扶手、公用马桶座圈等。

建议1个物体表面使用1张消毒湿巾进行消毒,多个物体表面使用同一张消毒湿巾容易造成交叉污染。

购物篇

国务院联防联控机制新闻发布会上,中国疾控中心副主任冯子健对春节期间外出购物作出以下强调——

在低风险地区,去商场超市前做好购物计划,购物时尽量避开商场、超市人流高峰期,如选择商场超市刚开始营业时。进入和离开商场超市前全程佩戴口罩,携带手消毒剂,随时做好手卫生。

如果是楼层比较低的情况下,推荐走楼梯或乘坐扶梯;如果楼层较高,建议优选扶梯;如果必须乘坐厢式电梯,电梯人多时

可以等候下一趟电梯,乘电梯时尽量减少用手直接接触按钮,并与其他人员保持一定的安全距离。

选购商品时,避免前往人多聚集的柜台或摊位,如促销柜台,可以戴手套或者挑选结束后及时做好手卫生。结账时,优先选择无接触支付方式,如二维码付款。减少在商场超市购物停留时间,建议不超过2小时。在中高风险地区,除了采取上述各项措施外,还应该符合属地疫情防控相关管理规定。

就餐篇

中国疾控中心副主任冯子健倡导大家在家就餐,尽量减少外出聚餐。必须外出就餐时,要佩戴口罩,携带手消毒剂;乘坐公共交通工具时,减少直接用手触碰扶手等公共设施。

点餐时,优先选择无接触电子菜单和扫码点菜;避开通风不良座位,如无窗户的包间;减少在餐厅就餐时间,建议就餐时间不超过2小时;就餐结束后,建议选择扫码付款等无接触支付方式。在中高风险地区,除了采取上述各项措施外,还应该符合

属地疫情防控相关管理规定。

在家就餐时,首先要用“七步法”认真洗手,应在流动水下用洗手液(肥皂)洗手,或用免洗手消毒剂揉搓双手,不要不洗手直接用手抓取食物。

及时清洗炊具、砧板、刀具等,生熟案板分开,食材煮熟后食用,自来水轻轻冲洗浸泡。冷链食物要烧熟,加工防护戴手套。

家庭聚集最好控制在10人以下,同时注意通风。家庭也要分餐制,公筷公勺用起来。

佩戴多个口罩? 全身消毒? 过度防护没必要

春节防疫不可松懈,但也无需过于恐慌、过度防护——

1.不建议佩戴多个口罩

旅途中,正确佩戴并使用1个有效的医用口罩可以起到较好的保护作用。佩戴多个口罩不仅会影响口罩在面部的贴合度,还会增加呼吸阻力,影响佩戴的舒适度。

2.不建议穿戴防护服

在新冠疫情低风险区域流动,正确选择、使用口罩和消毒用品,时刻做好手卫生即可起到较好的防护效果。

防护服是专业人员在传染病防控过程中使用的,它的穿戴和脱卸对专业知识和使用熟练度都有较高要求。未经培训使用防护服不仅会造成自身衣物和皮肤的污染,还会降低旅客的风险意识,反而不利于自我保护。

3.过度消毒不可取

人体皮肤消毒主要针对手部等裸露部位进行,没必要全身消毒,避免过度消毒。

过度消毒包括全身喷洒消毒剂、车轮消毒、鞋底消毒、室外环境表面反复喷洒消毒剂、人工湖和水塘投放消毒粉、室内有人时用化学消毒剂;对外环境大范围消毒,残留的消毒剂会对环境造成污染;室内使用消毒剂时,加湿器中加入消毒剂,会影响室内人员健康。

4.进口食品及食品原材料总体阳性率较低

虽然进入冬季后,我国进口冷链食品核酸阳性检出率明显增高,波及省份增多,但进口冷链食品新冠阳性率总体较低。

中国疾控中心消毒学首席专家、环境所消毒与感染控制中心主任张流波建议,个人接触到进口冷链食品,可以通过消毒来预防可能存在的接触性传播,包括手消毒。对可能接触到的冷冻食品里用的炊具,如刀、砧板应该及时清洗,消毒也很关键,但在清洗时应防止飞溅。

新闻+

浙江省核酸检测地图

浙江省卫生健康委近日发布浙江省新冠核酸检测机构分布地图。具备自动定位和导航功能,缩放地图到合适比例,选择检测机构,点击“开始导航”即可开始行程路线规划。该应用支持在微信、钉钉、网页等服务端打开。

