

国家疾控局发布最新指引,建议戴口罩预防呼吸道传染病

本报记者赴杭城多处公共场所走访配戴情况——

地铁公交上戴的多,菜场商场内比较少

本报记者 黄玉环 陈颖 文/摄

12月9日晚,“国家疾控局”微信公众号发布消息,国务院联防联控机制制定并发布预防呼吸道传染病公众佩戴口罩指引(2023年版)。指引指出,呼吸道传染病的常见病原有新冠病毒、流感病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒等,主要通过呼吸道飞沫、吸入带有病原体的气溶胶或密切接触等途径传播。科学佩戴口罩是预防呼吸道传染病的有效措施。

昨天,本报记者赴杭州部分农贸市场、地铁、超市、电影院等地走访,发现口罩佩戴情况总体不错,只有菜场和商场等少数场所还有待改进。

商户和消费者
大部分人没戴

上午,记者来到上城区彭埠街道一处农贸市场。不少市民正在采购新鲜食材,手上拎着大大小小的袋子。

现场大部分商户和消费者没戴口罩,只有一位年纪稍大的奶奶例外,“这两天感冒了,为避免传染,还是戴一下。”

彭埠某菜场

超市已作要求
多人戴口罩

记者来到杭州庆春路上的联华超市。在超市一楼,无论是生鲜区的售卖员还是收银员,基本每个工作人员都戴了口罩。据了解,超市方面已经作出了要求。

在采购区域,有不少顾客戴了口罩,尤其是老年人。一早来超市采购莲子的陈大伯告诉记者,最近流感多发,超市又是一个人流动较大的室内场所,“戴口罩也是对自己的健康负责。”

而位于清吟街黄醋园附近的另一家中等规模超市里,也有多位顾客戴了口罩。超市里的保洁阿姨也戴着口罩正在擦拭商品。在排队结账的顾客黄女士说,她不仅已经养成了出门戴口罩的习惯,而且回家后还会第一时间洗手。



庆春路联华超市

国大城市广场

没作硬性规定
只是建议佩戴

9点50分,记者来到国大城市广场,商场还未开门,工作人员正在进行清洁等准备工作。商场门口聚了不少顾客,但大多都没有戴口罩。有位奶奶携带了口罩,但只是折叠着拿在手里。

10点整,商场正式开门,大家一拥而入。记者发现,商场对戴口罩没有作要求。工作人员和柜员们有的戴了,有的则没有,“我们没有硬性规定,只是建议佩戴。”门口的迎宾小哥哥说。

工作人员、店家全戴
戴的乘客比较多

记者来到地铁1号线九和路站发现,戴口罩的人比较多。地铁站内的全体工作人员以及店铺经营者都统一戴上了口罩。

“最近流感比较厉害,家里又有老人和小孩,出门还是要注意一下。”车厢内一位年轻妈妈方女士说。

10点15分,记者在“武林广场南”站坐上了28路公交车。上车后记者数了数,车上一共有9名乘客,其中戴口罩的有5人,超过了一半。

地铁和公交

百美汇影城
新华影院影院有提醒
观众多数有准备

记者来到杭州新华影院,影院前台摆放着“保持一米距离和佩戴口罩”的提醒。

杭州新华电影院的工作人员说,观众进入观影最好还是戴一下口罩,因为电影院是封闭空间,建议顾客佩戴口罩;如果有小食,可以摘下口罩,并不强制佩戴。

位于杭州嘉里中心的百美汇影城里,来观看第一场电影的人并不多。不过候场的观众中,半数都备了一个口罩。

记者跟其中一位观众交谈得知,她是一位宝妈,“家里有小孩,出门都会备一个口罩,有备无患。”

影院的工作人员建议:“目前影院已经没有免费口罩提供,考虑到影院是公共空间,有需要的观众可以在家提前准备一个口罩。”



新闻+

5种情况应戴口罩

1.新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病感染者,前往室内公共场所或与他人近距离接触(距离小于1米,下同)时。

2.出现发热、咳嗽、流涕、咽痛、肌肉酸痛、乏力等呼吸道传染病症状者,前往室内公共场所或与他人近距离接触时。

3.前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时。

4.呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时。

5.呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构、托幼机构、学校等重点机构的医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员工作期间。 据国家疾控局

感染后久咳,不能扛

甲流来袭,烧退了,痛没了,撕心裂肺的咳嗽来了。有人咳出一身汗,有人咳到呕吐,还有人咳断肋骨。

杭州市中医院呼吸与危重症医学科副主任朱黎红表示,当感染得到控制,但咳嗽症状仍未缓解,治疗不及时,往往转变为慢性持续性咳嗽。

慢性咳嗽久咳不愈,明确病因后需要用一些止咳药物。对于一些咳嗽合并症状,也要特别小心,如合并痰中带血等症状,需要及时去医院检查,排除肺癌、肺结核等疾病的可能。所以,有了咳嗽不要硬扛,要及时对症下药。

除了药物治疗,中医适宜技术也有一定疗效。比如,火罐能达到温通经络、调和气血、祛风散寒等作用。如果是高热伴有咳痰不爽者,建议刮痧,起到活血透痧、清肺泄热之功。

日常生活中可以通过几个食疗方来缓解咳嗽:川贝雪梨盅、花椒蒸梨、陈皮饮。

除了食疗和吃药,还有几个小方法也能缓解咳嗽的症状:

垫高枕头睡觉,可以多垫几个枕头来抬高头部,让呼吸道“倾斜”,避免黏液滞留在呼吸道刺激咳嗽感受器;

多喝温水,充足的液体有助减少咽喉的黏液,暂时缓解咳嗽。也可以适当喝蜂蜜水或含服润喉糖。

本报记者 杨茜
通讯员 徐尤佳