

上海市健康促进中心副主任丁园: 以最低成本穿上“无形防护服”

据文汇报 外出就医,哪些防控事项需牢记?乘坐公共交通如何注意个人防护?返岗归校,需要准备哪些防护用品?近日,“公共卫生大家谈”系列讲座第七期特邀上海市健康促进中心副主任丁园为市民“划重点”:在常态化疫情防控的当下,如何科学有效做好个人防护措施,不让病毒有隙可乘。

关键细节上不能松懈

人流动、车上路,当前,本市进入全面恢复正常生产生活秩序阶段,公共交通及人流量不断增多。市民外出期间,必须做好个人防护。丁园提醒,疫情发生以来,我们始终提倡公众要

坚持防疫“三件套”,牢记防护“五还要”,直到今天,这个防护提醒依然重要,尤其在关键细节上不能有松懈。

以佩戴口罩为例,请大家务必规范佩戴,遮住口鼻,而不是戴在下巴上。针对有市民提问“面对传播能力更强的奥密克戎,出门在外是否需要佩戴N95口罩”时,丁园表示,一般来说,在户外时只需佩戴医用外科口罩或一次性医用口罩,若需长时间在医院、商场等室内环境逗留,或需与别人近距离接触,建议选择非阀门式的颗粒物防护口罩(如N95、KN95)。要注意的是,天气逐渐转热,防晒口罩、织物口罩等不能起到防护效果的口罩,不建议佩戴。

她同时提醒,与人群接触,务必保持社交距离;接触有病毒污染可能的物品时,比如门把手、电梯按钮、快递外表面等,要勤洗手。洗手时最好用“流动水+肥皂液”彻底清洗双手。

丁园表示,这些都是“三件套”“五还要”的一个个具体的细节,有助于切断病毒的传播链,让我们以最低的成本穿上“无形的防护服”。

出入医院等特别场所, 请给防护加点码

当市民进入医院这类特别场所,记得在个人防护层面要加点码。丁园称,为避免医院人群过多聚集,增加病毒传播风险,当前市民复诊、开药、健

康咨询,可尽量选择互联网医院。若有线下就诊的需求,除了必须做好基础个人防护外,还应注意三大环节:第一,就医前按需选择就近、相对熟悉的医院。就医前要做好预约挂号、错峰就诊。第二,看病时需要候诊,要选择通风相对好的位置等候;就医期间,尽量多走楼梯,少乘坐箱式电梯;减少对公共物品的触摸,触碰后尽快进行手消毒;付费选择非接触方式,这些都是为了减少接触传播的可能。第三,到家后务必科学规范洗手,更换口罩,用消毒湿巾对随身物品进行消毒擦拭。

“企业员工、在校学生等都应积极配合防疫防护工作,我们每个人都是自己的第一责任人,防疫没有局外人。”丁园谈到,企业员工返岗后,在非独立办公空间里要戴口罩,接触公共物件,要及时洗手;尽量减少在公共区域逗留时间;错峰前往食堂用餐,用餐时保持距离。学生返校后,可准备一个防疫专用袋,装上口罩若干、消毒湿巾、免洗手消毒剂等防疫必备品,备用口罩尤其必要。

公共交通工具相对封闭,乘坐是否安全?丁园表示,公共交通部门会严格落实人员核验、清洁消毒和通风换气措施,只要坚持做好个人防护,乘坐是安全的。同时,在乘坐公共交通工具过程中,除全程规范佩戴口罩外,还应尽量少碰触公共设施,到达目的地后,尽快洗手消毒。 ■唐闻佳

上海市疾控中心传染病防治所副所长潘浩: 隔离传染源是最有效的方法

据文汇报 阻断疫情传播最有效的方法是什么?医学观察期需要做好哪些准备?近日,“公共卫生大家谈”系列讲座第八期中,上海市疾病预防控制中心传染病防治所副所长潘浩从科学角度解读医学观察。

“2+4+24”,以精准流调 筑牢防线

步入常态化疫情防控阶段,阻断疫情风险传播的关键一步,就是开展流行病学调查。潘浩说,全市逾3000人的流调队伍始终坚守在上海防疫的最前线,从明确溯源“上游”,到研判阻断“下游”,流调人员搜集核心信息,严格采用一案一策,落实落细各项防控举措。

潘浩用3个数字,形象地说明疾控人员调查与处置的速度——“2+4+24”,即流调队伍2小时内抵达现场,4小时内完成流调核心信息,24小时内初步查清基本情况并完成流调报告。

“对于流调工作,我们强调四点:早、快、细、严。”潘浩说,“早”是控制疫情的关键第一步,疫情处置如能做到早发现、早报告、早到达、早处置,就能将疫情防控在最小范围内。精细流调是防控的核心和灵魂,只有做到早发现、快处置、细研判、措施严,

才能尽快阻断病毒传播链,尽快遏制疫情扩散蔓延。

阻断传染源,有效防止 病毒扩散

从科学角度来看,控制传染病的流行可从“隔离传染源、切断传播途径、以及保护易感人群”三个方向着手,最大限度缩小病毒传播的范围,减少其传播的机会,并对密切、密切的密接进行医学观察。

医学观察是防控传染病常用措施。潘浩说,将少部分人员隔离起来,可切断病毒的传播途径,有效防止疫情的扩散。隔离传染源是阻断疫情传播最经济有效的方法。就新冠病毒而言,对密接、密接的密接及高风险筛查人群须开展适宜的医学观察。在病毒的最长潜伏期内,主要观察隔离人员是否出现发烧、咳嗽、咽痛、腹泻等特异性症状,同时通过一定频次的核酸检测,明确其是否被新冠病毒感染。

从某种意义上来说,医学观察在切断潜在传染源传播的同时,对相关人也是一种保护。

医学观察期,关键物品 记得带齐

潘浩特别提醒,市民若接到医

察的通知,请保持良好的心态,带齐必需品,具体包括:身份证、医保卡、病历、手机及充电器,以及常用药物。“接到电话后,不要惊慌,请以平常心对待。只要在最长潜伏期内没有特异性症状和感染指征,便可结束医学观察。”

潘浩同时建议,出舱出院或解除医学观察的人员到家后尽量居家进行自我健康监测。“看看自己有没有发烧、咳嗽、咽痛等症状,也不要前往聚集性场所,一旦出现异常情况及时向专业机构报告。”

如果低烧咳嗽三天,自测抗原正常,该不该去发热门诊?对于互动中来自市民的提问,潘浩表示,抗原检测不用于确诊新冠病毒感染,因此市民朋友一旦出现发热症状,应尽快去就近的发热门诊,就诊过程中全程做好个人防护。

那么,“气溶胶”是否会通过下水道传播?潘浩解释,一般来说,新冠病毒以“气溶胶”形式通过下水道传播的概率要远远低于呼吸道飞沫与密切接触传播。大部分小区的下水道使用的是U型管道,只要充满水就可达到“水封”效果。对于老旧小区的直排下水道,居民可以用保鲜袋注水扎紧,放置于管道口,一样可以起到封闭作用。 ■李晨琰

市疾控中心传染病防治所消毒与感染控制科主任朱仁义: 避免过度消毒无效消毒

据文汇报 如何科学规范开展预防性消毒?家庭消毒有哪些注意事项?消毒剂选择和使用有什么讲究?近日,“公共卫生大家谈”系列讲座第九期中,上海市疾控中心传染病防治所消毒与感染控制科主任朱仁义为市民“划重点”。

常用物品要增加消毒频次

就人员来说,做好手卫生十分重要。朱仁义表示,企业和商户应对洗手设施进行检查和必要的维修保养,保证水龙头等设施完好,保证洗手液和擦手纸充足。在服务台、付费处、电梯旁、餐厅、会议室门口等处,可提供免洗手消毒剂,提醒顾客和工作人员做好手卫生。

环境消毒,主要是通过日常的清洁消毒来降低新冠病毒环境传播的风险。朱仁义提醒,常用物品要增加消毒频次,如商务楼宇和公共场所中人员经常触碰的部分,包括门把手、扶手、电梯按钮等,根据人员接触的

频次,每天消毒2-4次。使用集中空调通风系统的,应在回风口等处安装有效的消毒装置并及时清洗、消毒、更换相关部件。

市民外出时应备好“三件套”

有研究显示,70%以上的传染病都会通过手传播,在日常生活中注重手卫生非常重要。在有条件的情况下,最好用流动水+肥皂/洗手液的方式洗手。

室内空气可采取科学开窗通风,每日上午下午各1次,每次半小时。家中物品优先使用加热煮沸、阳光暴晒等物理方法消毒,或按需选择适合的化学消毒剂对地面、物品等进行擦(拖)拭或浸泡消毒。

要特别提醒市民的是,消毒液应严格按照使用说明书配制适合的浓度,并非越浓越好。

科学规范清洁消毒才能有效果

朱仁义专门谈到,过度消毒和无

效消毒是常见的两大消毒误区。

过度消毒,就是对不需要消毒的地方采取消毒措施。比如,对室外空气、环境进行大规模喷洒消毒,以及对人进行直接喷洒消毒等,都是没有必要的。朱仁义建议,市民外出回家后及时清洗双手,将外套悬挂在阳台通风处,将口罩丢弃后再次清洗双手、更换居家衣服。此外,生鲜食品也无需喷洒消毒剂,食用前采用浸泡清洗或慢速水流冲洗即可。

无效消毒,就是进行了消毒工作却未达到消毒效果,仍有传染风险。具体来说,消毒时间过短、消毒剂量不够、消毒面不均匀等,都会导致无法达到消毒效果。

还有市民咨询,能否在老人与孩子的房间使用添加消毒剂的加湿器?对此朱仁义表示,加了消毒剂的加湿器无法起到消毒作用,长期吸入消毒剂也会对呼吸道造成损害。 ■李晨琰

