

战疫 坚定信心 同舟共济 打赢疫情防控阻击战

张文宏教授支招防控新型冠状病毒(三)

个人防护关键

空调

空调开还是不开?

中央空调有传播疾病的可能。因此在疫情期间,应停止或减少使用中央空调,必须开启空调时,应注意以下事项:

- 1 要同时开排气扇。
- 2 需清洗、消毒空调。即使是分体式空调,也要定期清洗。
- 3 定时开启门窗,保持室内空气流通。



张文宏教授支招防控新型冠状病毒


宠物

宠物是否会传播新型冠状病毒?

目前没有证据显示猫、狗等宠物会感染新型冠状病毒。但与宠物接触后,用肥皂水洗手可以显著减少其他常见细菌在宠物和人类之间的传播,如大肠杆菌和沙门菌。宠物种类繁多,但目前新型冠状病毒的来源、中间宿主还不明确,不建议将不明来源的动物,特别是野生动物作为宠物。

宠物出门回家如何消毒?

不用特殊消毒,做好日常清洁以及定期进行宠物相关检查即可。



个人防护关键

户外宠物之间可否一起玩耍?

可以。

有疑似病例接触史的宠物是否要隔离?

在疫情期间,建议隔离观察。



张文宏教授支招防控新型冠状病毒

密切接触者

哪些人是密切接触者?

密切接触者指与疑似病例、确诊病例有以下接触情形之一,但未采取有效防护者:

- 1 共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员,如果近距离工作或共用同一间房或在同一幢房屋中生活。
- 2 诊疗、护理、探视患者的医护人员、家属或其他有类似近距离接触的人员,在密闭环境中探视患者或停留的人员,以及同病室的其他患者及其陪护人员。
- 3 乘坐同一种交通工具并有近距离接触的人员,包括在交通工具上照料护理的人员,同行人员(家人、同事、朋友等),经调查评估后发现可能近距离接触疑似病例和确诊病例的其他乘客和乘务人员。
- 4 现场调查人员调查后经评估认为符合其他密切接触者定义的人员。

个人防护关键

如何知道自己是否是密切接触者?

在判定密切接触者、分析其感染发病的风险时,要综合所接触病人的临床表现、与病人的接触方式、接触时所采取的防护措施,以及暴露于病人污染的环境和物体的程度等因素,进行综合判断。

因此,密切接触者的判定应交给专业人员进行,对大众而言,如上报并提供相关信息即可。除了患者亲友、同事以外,最常见的成为密切接触者的可能为乘坐同一班次交通工具的人员。因此要留意自己的航班号、高铁车次信息,注意社会公示的患者同乘交通工具信息,如果是同乘者,需上报并居家隔离。

密切接触者需要注意什么?

上报并居家隔离。
详见6页“居家隔离”相关内容。

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

不同场景的防控新型冠状病毒方案

居家

在家如何防控新型冠状病毒?

- 规律休息,适量运动,保障睡眠。
- 保持良好的个人卫生习惯:勤洗手(详见18页“洗手”相关内容),不用脏手触摸眼睛、鼻或口;咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻(详见20页“咳嗽”相关内容)。
- 家庭成员不共用毛巾,保持家居清洁。
- 居室多通风、换气并保持整洁卫生。
- 冲厕所马桶时应盖上马桶盖。
- 家庭备置体温计、一次性医用口罩、医用外科口罩或N95/KN95口罩、家用消毒用品等。
- 尽量减少外出活动。

不同场景的防控新型冠状病毒方案

- 尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人员密切接触。
- 尽量避免各类聚会,避免到人多拥挤或空间密闭的场所。
- 避免接触野生动物和家禽家畜。
- 密切关注发热、咳嗽等症状,出现此类症状详见46~48页“就医”相关内容。

家中如何做消毒工作?

详见15页“消毒”相关内容。


吃感冒冲剂、板蓝根或采用醋熏能否预防新型冠状病毒?

不能!感冒冲剂、板蓝根对新型冠状病毒无效,且醋熏不是对新型冠状病毒有效的消除方法。

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

饮食方面的注意事项有哪些?

- 不要食用已经患病的动物及其制品。
- 要从正规渠道购买冰鲜禽肉,食用蛋、奶、禽肉时要充分煮熟。
- 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开;处理生食和熟食之间要洗手。
- 即使在发生疫情的地区,如果肉食在食品制备过程中经过彻底烹饪和妥善处理,也可安全食用。
- 注意饮食规律,营养均衡。




不同场景的防控新型冠状病毒方案

超市买回的东西需要消毒吗?

不需要,勤洗手就可以了。
手触摸到被新型冠状病毒污染的物体,再去接触眼、口、鼻,可能造成间接接触传播。因为新型冠状病毒在体外存活的时间有限,同时在非流行地区,超市里的物品被患者口沫污染的概率很低,无过度紧张。

外卖安全吗?是否需要消毒?

外卖总体是安全的,但是需要选择正规的店家,这样才能保证食用的肉、鲜是经过检疫的,并且制作加工过程是合规的。
如果担心外卖方式和快递员带来的接触和飞沫传播风险,可以让外卖人员将食物放在门口自行取用,打开包装后,先洗手再食用。



张文宏教授支招防控新型冠状病毒

如何处理武汉或其他地区发来的快递?

新型冠状病毒离开人体单独存活的时间有限,武汉地区的快递到你手中,物体表面残留新型冠状病毒的可能性相对较低,可以正常收取。若实在担心快递表面被病毒污染,可打开包装并弃去,然后及时洗手,尤其在触摸自己的口、鼻或眼睛前注意洗手。

洗热水澡或汗蒸可帮助杀死新型冠状病毒吗?

新型冠状病毒在56℃环境中30分钟会死亡。但是一般洗澡或汗蒸达不到这个温度和持续时间,而且水温过高、洗澡时间过长可能会使人体感到不适,出现头晕眼花、心跳加快等现象,严重的还会出现虚脱、晕倒。不过勤洗澡可以减少感染的风险。

不同场景的防控新型冠状病毒方案

居家开空调安全吗?

详见23页“空调”相关内容。
居家的分体式空调不会造成病毒在不同房间中流动。但使用时仍应定时开窗通风,保证室内空气流通,并定期清洗空调滤网。

社区有患者

楼梯扶手、小区器械等公共设施上会有新型冠状病毒吗?

病毒可能附着于这些公共设施表面,因此应避免触碰公共设施,避免用脏手触摸口鼻、揉眼睛等。一旦触碰,尽快洗手。
小区管理者应该加强公共设施的清洁、消毒工作。

张文宏教授支招防控新型冠状病毒

乘电梯有感染的风险吗?

详见22页“电梯”相关内容。
小区管理者应该加强电梯的清洁、消毒工作。

确诊患者使用过的垃圾,会传染吗?

可能性非常小。建议勤洗手,不碰可疑的污染物,丢垃圾时注意防护,必要时可以戴一次性手套。

