

# 无症状感染者增多,个人防护该怎么做? “十问十答”为你解答疑惑

**据文汇报** 上海本轮疫情无症状感染者较多,尤其是近期奥密克戎毒株成为主要流行株后,无症状感染者可达80%-90%。

面对狡猾的奥密克戎变异株,日常个人防护怎么做?对此,市卫健委、市疾控中心等相关负责人再次“敲黑板”,为市民答疑解惑。

**问1:无症状感染者为什么会增多?**

**答:**主要原因可归结为三点:与奥密克戎毒性降低、大范围人群疫苗接种以及主动筛查有关。

首先,上海本轮疫情,报告的感染者中近90%是无症状感染者,主要为奥密克戎变异株BA.2分支,该病毒的特点是传播速度快、易扩散,隐匿性更强、更难被发现。有研究资料显示,奥密克戎毒株感染主要累及上呼吸道,下呼吸道比较少,显著降低了有症状的比例。

其次,大规模人群的疫苗接种为保护广大易感人群起到了重要作用。对病例研究发现,在所有病例中疫苗接种比例接近94%,重症发生率降低至0.1%,更无一例发展至危重症。这些数据说明疫苗对减轻症状非常重要。

最后,主动筛查提高检测率后筛查出更多的无症状感染者。随着流行病学调查大量提前,筛查能力和范围更大,出现疫情后,相关密接者、次密接者,风险人群很快就被管控起来。这些措施使得处在潜伏期的感染者很快被发现,早期主动筛查中无症状感染者比例也随之升高。

**问2:无症状感染者增多,为什么要警惕?**

**答:**无症状感染者主要指新冠病毒核酸检测呈阳性,但没有咽痛、发烧、乏力、干咳、嗅觉减退等症状和体征,同时CT影像学上也没有肺炎表现的相关人员。无症状感染者增多,对感染者个体而言是好事,患者症状很轻,没有感觉生病,但其易被忽视、难发现的特点对于防控工作来说又成了难事。

从目前披露的数据来看,对于奥密克戎变异株而言,所有人群都是易感人群,这也就意味着,所有人都必须采取积极有效的防护措施来保护自己,万不可因疏忽和漏洞给病毒可趁之机。

**问3:因封控居家的市民,如何做好个人防护?**

**答:**小区或楼栋封控的原因,可能是涉及确诊病例或密接者,而居住其中的居民则成了风险群体。所以,居家隔离期间,首先要每天开展自我

健康监测,关注自身细微的健康变化,如咽痛、低烧、肌肉酸痛等。如果出现异常情况,应第一时间报告社区封控对接人。

同时,要定时定点做好核酸检测。如果去定点地方进行检测,应做好个人防护,戴口罩、尽量不乘坐公共交通等。

有条件的家庭,各成员最好各居各室,吃饭坚持分餐制,使用公筷公勺。调适心情的同时也可在家做一些运动锻炼身体,平衡膳食,规律作息,以此增强自身免疫力。

**问4:重点区域核酸筛查期间,居民要注意什么?**

**答:**随着筛查的进行,很多人被要求居家,这部分人群风险相对较低,但也不可掉以轻心。

重点区域的核酸筛查是分期、分批、分时逐步推进的,居民应听从指挥,不叫不楼下,避免在同一时间点乘电梯,出现检测点人群聚集的情况。在乘坐电梯时,要规范佩戴口罩,孩子也不例外。

**问5:非重点区域核酸筛查期间,居民如何做好个人防护?**

**答:**和上面情况类似,市民在接受筛查时也应规范戴好口罩,与周围人保持一米以上距离,尽量不要喝水、吃东西。采样结束后,及时做好手卫生。

非重点区域的核酸筛查无需封闭管理,但这并不意味着可以随意流动、扎堆聚集,为了防范病毒传播,核酸结果出来前,依旧建议市民“少流动、静下来”,切实做到非必要不出、不聚会、不聚餐。

同时,鼓励有条件的单位居家办公,市民在家多开窗、勤通风,保持健康作息和饮食。如需要外出,请务必做好个人防护,规范佩戴口罩,遵守“一米线”,坚持防疫“三件套”,牢记防护“五还要”。

**问6:戴两层口罩,防护效果也能“1+1”?**

**答:**口罩是预防呼吸道传染病的重要屏障。只要正确佩戴合格的医用口罩/医用外科口罩,只需一个,就能达到预期的防护效果,没有必要佩戴多层口罩。

那么,该如何正确佩戴呢?

首先要正确区分口罩的正反面。通常,医用口罩/医用外科口罩颜色较深面、鼻夹在外的一面为外面。部分双面均为白色的口罩并非医用口罩/医用外科口罩,防护效果有限,不建议使用。其次,口罩需包裹口鼻部,方可起到过滤空气、阻隔飞沫的作用,一定要根据鼻梁形状压好鼻夹。

脱口罩时捏住口罩系带取下即可,无论内侧、外侧,都不要接触,避免污染双手。在密闭空间(如电梯)、人群密集场所,如有新冠病毒感染者,极易造成传播,感染风险较大,务必佩戴口罩。

**问7:洗手,你洗对了吗?**

**答:**按照“六步洗手法”,使用洗手液/肥皂/免洗手消毒剂揉搓至少15秒,才能达到清洁手部的作用。

要特别提醒的是:接触公共物品或部位后,一定要清洁双手,再脱戴口罩。接触被新冠病毒污染的物体表面后,如不及时清洁双手,容易通过接触造成感染。口罩是和脸部直接接触的物品,脱戴时更要保证手部清洁,脱好之后再洗手。

**问8:每日都要使用化学消毒剂消毒居家环境吗?**

**答:**不需要每日消毒,日常以清洁、通风为主,宜使用煮沸、暴晒等物理方式消毒。

空气消毒首选自然通风,尽可能打开门窗通风换气,每日通风2-3次,每次不少于30分钟。在通风不良的情况下,可以借助机械通风,将所有排风完全排至室外。

要提醒的是,紫外线灯、雾化、加湿器消毒不适合用于家庭的空气消毒,使用不当反而可能有害,需频繁消毒要适度。

**问9:在公共场所吐痰、咳嗽,知道有多危险吗?**

**答:**有市民反馈,在公共场所看到有人拉下口罩吐痰,这是非常不负责任的做法。国内某地就有“一确诊病例被一口痰传染新冠”的报道。

如周围无人时,吐痰、咳嗽或打喷嚏可用纸巾遮掩口鼻,然后将纸巾包好后置于垃圾桶内;或采用肘臂遮挡。如处在人员较多场所咳嗽或打喷嚏,不要摘下口罩。保持1米以上人际距离,如有可能请背向他人。待方便时,及时换新口罩。

**问10:接到流调电话怎么回答?**

**答:**近期,全市排查场所比较多,市民接到流调电话不用慌,被流调不等于被感染,只需向流调人员提供真实、详细的信息,这既是对自己负责也是对他人健康负责,也是防止更多人感染的一个关键措施。

日常生活中,市民也应有意识地留下14天内的行动轨迹、消费记录、接触人群的佐证。当然,疾控人员也会保护被调查对象的个人隐私信息,市民可放心予以配合。 ■李晨琰



## 仲春初四日, 春色正中分

北京时间3月20日23时33分将迎来“春分”节气

我国大部分地区开始了烟柳飘飘, 草长莺飞, 桃红李白, 花满枝头的季节



“春分”是二十四节气中第四个节气, 也是春季第四个节气

每年公历3月20日或21日, 太阳运行至黄经0度时进入“春分”节气

这一天, 阳光几乎直射赤道, 南北半球昼夜相平, 此后阳光直射位置逐渐北移, 北半球开始昼长夜短



春季, 冷空气仍会不时造访, 出现大风降温的“倒春寒”



公众应注意天气冷暖交替时的衣物增减, 保证三餐定时, 起居有常, 睡眠充足, 做到身心平衡

为全年健康打好基础

# 孕妇和儿童如何防疫

**据解放日报** 如孕妇在非重点区域生活, 仍需按照医生的医嘱进行定期产检。长宁区妇幼保健院产科主任唐龙英表示, 前往医院产检过程中, 一定要做好个人防护, 保持安全距离, 尽可能减少在医院停留的时间。产检结束回家后, 需第一时间用洗手液或肥皂洗手, 及时更换衣物。“如果遇到小区被封, 实在不能按时产检, 请尽快与医院沟通(电话或者微信咨询), 及时调整更改产检时间。”

除了产检之外, 唐龙英建议, 孕妇要做好个人防护和家人防护, 尽量减少外出, 同时留心做好自我监测:

第一, 定期记录体温、血压、体重、胎动次数、宫缩频率等。一般从28至30周开始, 每个准妈妈需要认真关注胎动, 如果胎动较平时明显减少或异常增多需及时去医院就诊。

第二, 在家定期通风, 保持居室空气清新。清淡饮食, 高蛋白低脂饮食, 水果适量, 防止血糖上升, 生活要规律, 保证充足睡眠, 提升自我

免疫力。

第三, 可能会焦虑或者担心, 要注意自我调节, 舒缓心情, 在家进行适当的活动。

第四, 怀孕35周后准备好随时可能住院分娩的“分娩包”, 包括孩子的和自己的。

“在家隔离期间, 如果出现紧急情况, 确实需要去医院检查的涉疫孕妇, 应通过封控区、管控区公布的服务电话、微信群等, 由社区防控人员协调, 联系社区车辆, 点对点闭环转运至相应定点医疗机构就诊。同时, 告知隔离点社区自己妊娠的孕周、有无特殊情况及产检医院。”唐龙英说。

值得注意的是, 此轮上海疫情筛查到的确诊病例和无症状感染者中, 儿童比例有所提升。

上海市东方医院南院儿科主任刘芳介绍, 奥密克戎感染者中成年人的住院率、重症率、死亡率都大幅下降, 但儿童感染者风险仍然较大, 比成年人症状更明显, 因此近期新冠疫情诊疗工作中对儿童的重视程度越

来越高。根据国外研究, 儿童感染者可能存在后遗症, 比如嗅觉味觉减退、病毒性肺炎, 严重的甚至会并发多系统炎症综合征, 同时也有个别死亡病例。

所以面对此轮疫情, 儿童个人防护不能掉以轻心。对于儿童来说, 戴口罩仍然是最好的防护措施。此外注意个人卫生, 保持社交距离, 家长少带孩子去人群密集的场所, 这些和成年人的个人防护措施一致。

但儿童群体的防护也存在特殊性。他们普遍自理能力不足, 低龄儿童尤其喜欢四处摸摸, 再用手揉眼睛、将手放进嘴里, 所以低龄儿童的家长要着重关注孩子的个人卫生问题。另外, 目前国内成年人疫苗接种率已经很高, 但儿童接种率相对较低, 可以通过接种疫苗来加强个人防护。刘芳表示: “接种疫苗对儿童同样具有保护作用。此次香港疫情也提醒我们, 儿童在疫苗接种率低的情况下, 出现症状、需要住院的比例还是较高的。” ■黄杨子 侍佳妮