

坚决打好打赢 疫情防控阻击战

省疾控中心传染病防治所所长就疫情防控工作接受记者采访

防治结合 科学应对

疫情牵动着每一个人的心。那么,我省疫情目前处于一个什么样的情况?春运返工会不会加剧病毒传播?居住地发现确诊病例,周围的居民应该怎么办?近日,省疾控中心传染病防治所所长赵庆龙就相关问题接受采访。

不确定性增加,防控面临挑战

最近,我省确诊病例和疑似病例有逐渐增加的趋势,这与专家研判的全国疫情形势相吻合。这些病例数字的变化主要与春节前人口大流动有关,也与前段时间累积病例通过主动排查和发热门诊筛查主动发现有关。“我省31例确诊病例中输入的有21例,密接发病10例。31例都是通过主动排查、发热门诊筛查发现的。”赵庆龙说。

赵庆龙指出,疫情现在有很多不确定性,给疫情防控带来了很大挑战。“春运返工,会有大量人群流动和聚集情况的发生,给病毒传播提供了一定条件。同时,已经证实存在无症状感染者。病例不发病,但与其密切接触者的人群出现发病的情况,这给我们有效控制传染源带来了很大难度。另外,在病人粪便中检出病毒核酸阳性,也提示病毒可能除了通过

呼吸道传播、接触传播,也存在粪口传播途径。病毒是否存在变异,传播能力是否会进一步增强,还不好判断。”

“联防联控、群防群控”效果已显现

目前我省发病数处于全国后几位,个别日期没有新增病例报告,所有的报告病例也都在严控范围内,输入病例能够主动及时发现,病例的密切接触者,在发病前就进入管理范围,没有诊疗病例医务人员的感染,没有造成进一步的传播。“就现在来看,说明我省采取的‘联防联控、群防群控’措施已经开始显现效果,对阻断传染源和切断传播途径都非常有效。”赵庆龙说。

同时,赵庆龙呼吁,疫情防控不光是政府、有关部门和专业机构的责任,全体市民都应该积极行动起来,倡导口罩文化、呼吸道礼仪和洗手卫生。只要大家共同努力,一定会赢得这场疫情防控阻击战的胜利。

赵庆龙建议,乘坐公共交通工具时,要采取以下防护措施:首先,应佩戴医用外科口罩,或其他更高级别的口罩。有条件的人员可选择佩戴手套,一次性使用手套不可重复使用,其他重复使用手套需注意清洗消

毒,比如煮沸消毒。

在途中要特别注意手的卫生。可选用有效的速干手消毒剂;有肉眼可见污染物时应使用洗手液在流动水下洗手,然后消毒。

同时,有条件时,还应与其他旅客保持一定距离。听从公共交通工作人员的安排,做好个人防护。当有疑似或确诊病例出现时,听从工作人员的指令,及时自我隔离,或者进行排查检测,不可私自离开。

小区里有确诊病例,周围居民要做好消毒

如果小区里出现了确诊病例,相关部门应对楼体进行整体消毒。

非密切接触者要尽量减少外出活动,居家休息。如需外出,要佩戴口罩,尽量减少与他人的近距离接触。

加强居家环境的清洁。可采用清洗和煮沸的物理消毒方法,对餐具等进行消毒。适当使用化学消毒剂消毒,比如用75%的酒精或者含氯消毒剂擦拭门把手等经常触摸的地方。

密切接触者要及时报告并隔离

“如果居住的小区发现了确诊病例,密切接触者首先要依法服从隔离医学观察措施。如

果居住环境不能满足居家医学观察,应服从医务人员安排。一旦出现发热、干咳等任何症状,要立即联系医务人员,并按医务人员的要求就诊。”赵庆龙说。

密切接触者在居家隔离期间,应单独居住在通风良好的房间,专用餐具,有条件时使用专用厕所,尽量减少与家人接触,拒绝一切探访。

密切接触者的家庭成员要减少与其接触

密切接触者的其他家庭成员进入密切接触者居住空间时应佩戴口罩,尽量减少与密切接触者及其用品接触,如避免共用香烟、餐具、饭菜、饮料、毛巾、浴巾、床单等。

家庭成员接触可能被污染的地方,或者与密切接触者接触后,可用含酒精的速干手消毒剂进行手消毒,也可用0.5%碘伏溶液,作用1至3分钟。

清洗密切接触者衣物、床单等时,不要在共用区域抖动,避免直接接触自己的皮肤和衣服。要使用洗衣皂或洗衣液清洗衣物。

“家庭成员应配合医务人员做好密切接触者的管理,并督促密切接触者做到医学观察的各项要求。”赵庆龙说。

据《吉林日报》

抗击病毒,如何做好居家心理防护?

教你5招

面对新型冠状病毒感染的肺炎疫情,很多人出现了焦虑、恐惧、过度恐慌,过度夸大疫情的实际危险性,不利于疫情防控。因此,居家百姓做好心理防护同样重要。

疫情防控认知要科学

一定要从官方的渠道去了解信息,客观理性的认识疫情,相信党和国家采取的有力措施,相信疫情是可控的。做好防疫配合,戴好口罩、勤洗手,开窗通风、不聚会等。不要相信、传播网传的小道消息。

居家生活安排要合理

合理安排居家生活,发现生活的意义和积极的行为,可以跟家里人进行一些健身活动,小游戏等休闲活动,或整理以前没有整理好的文档、照片,规划接下来的工作和生活;和家人一起分享家庭计划和娱乐等。

负面情绪影响要正视

充分认识到情绪的重要性,负面情绪会给我们身体、心

理带来负面的影响,心慌、头痛等躯体不适,严重的睡眠问题,甚至免疫力下降。因此,我们要正视自己出现的不良情绪,要学习觉察和评估自己所处的情绪状态。

不良情绪状态要管理

学习管理情绪很重要,可以尝试转移自己的注意力;与家人交流表达自己的情绪;以适当的放松活动如深呼吸、肌肉放松、适宜的运动等释放情绪;最重要的是要保持心态平和,积极乐观的心态看待疫情,看待生活。

自觉问题严重要求助

感觉到自己有较严重的症状,对自己造成了明显的负面影响,要及时寻求帮助。可以与家人、朋友交流,寻求心理的支持;也可以向心理卫生专业人士寻求心理援助,拨打心理热线、网上寻求心理咨询,必要时可以去精神科门诊。

据《人民网》

为支持配合疫情防控,这个春节大多数人都选择无事不出门。专家提醒,居家科学健身,让身体保持活力,让精神变得振奋,才能更好增强免疫力。

就地取材选择适宜项目,循序渐进避免身体损伤

家中的空间相对狭窄,如何因地制宜锻炼?国家体育总局体育科学研究所科学健身与健康促进研究中心主任徐建方建议,家中有跑步机、划船机等健身器材要充分利用起来,还可以就地取材,做一

锻炼强度和训练量,根据自身状况选择适宜项目,循序渐进,避免造成运动损伤。“比如腰部、膝关节不好,就不要做可能造成伤害的动作。”

准备锻炼前,一定要进行伸展、拉伸等热身活动。运动时要从轻到重、从慢到快,动作从小到大,依据肌肉、关节等身体反应来调整运动频率和强度。不可突然增大运动量,锻炼后充分放松。“有氧和力量要兼顾,先保证动作质量,再逐步增加负荷。”国家体育总局体育科学研究所研究员闫琪说。

闷、心悸、低血糖等现象,一定要及时停止。专家特别指出,戴口罩跳广场舞不仅可能导致缺氧,更可能增加感染风险。

目前研究显示,中等强度、中等运动量的运动,对人体的免疫力提高是最有效的,长时间、高强度的运动后反而对人体免疫力有短暂抑制作用,形成肺炎易感的窗口期。国家体育总局体育科学研究所运动康复与体能训练研究中心研究员高晓峰提醒,千万不要把运动当成在家无聊的消遣,锻炼不宜过久过频,“通常每天锻炼时间

根据国内外研究成果表明,儿童青少年每天进行60分钟以上中等强度的锻炼,能产生最大的健康效益。国家体育总局体育科学研究所推出了一套疫情之下儿童青少年居家锻炼的方案,包括力量性、柔韧性、灵敏协调和心肺耐力等训练,号召大家利用假期和孩子一起练习,做好健康的第一防护人。“针对3—6岁的幼儿,游戏化的运动方式更能吸引他们的兴趣。”冯强说。

吃动两平衡增强免疫力,规律作息保持乐观心态

“能站着别坐着 能坐着别躺着 动起来就比不动强”

“宅”在家也要勤锻炼

些力量、柔韧性方面的简单运动,比如利用瑜伽垫做俯卧撑、跪卧撑等垫上运动,用矿泉水瓶装上水当哑铃,拿羽毛球拍进行步伐练习,或者做最简单的原地踏步、开合跳。“家中人口多,还可以进行仰卧起坐、平板支撑等小比赛,参与性更好。”

对于一些有锻炼习惯、体质状况好的人,可以进行台阶跳、快速踏步等高频变速运动,或深蹲、引体向上等抗阻力量运动,来锻炼心肺功能。国家体育总局体育科学研究所国民体质研究中心主任助理冯强提醒,普通人要注意

老年人锻炼控制运动量,亲子互动健身值得提倡

疫情当前,免疫力较弱的老年人、活泼好动的幼儿和青少年尤其要注意防护。“大家务必提高防范意识,媒体也要做好科普宣传。”徐建方说。

对老年人来说,平时没有锻炼习惯的,可以从柔韧性练习慢慢过渡到力量性练习。太极拳、五禽戏、八段锦等传统养生功法也比较合适。如果患有高血压、糖尿病等慢性病,在家运动时要注意观察自己的状态,进行短时间、多组间歇运动,一旦出现胸

以30—40分钟/次为宜,每周锻炼4—5次,运动心率控制在120—150次/分,这一点对普通人也适用。”

现在各地中小学已经明确延长假期,对于孩子们居家如何健康生活,科学运动,徐建方也给出建议:“青少年在家容易沉迷手机和电视,家长要有意识地控制他们每天使用电子产品的时间,多进行远眺和眼睛放松,防止形成或加重近视。家长最好每天固定时间带着孩子运动,比如在家里摆几个矿泉水瓶,让孩子转向折线跑,还可以进行跳绳、踢毽子等小活动。”

“宅”在家中,每天从媒体上获取大量疫情信息,容易出现心理波动。专家认为,科学健身可以调节情绪、放松心态,减少焦虑、压力带来的影响,增强人的体力、耐力和抵抗力。

良好规律的生活作息是第一道“防火墙”。冯强表示,连续熬夜会降低身体免疫力,打乱自身生物钟,再突然进行锻炼,可能会产生一些危险情况。尤其是青壮年,切忌对自己的身体状况盲目自信、麻痹大意,只有保障充分睡眠,才能为身体保驾护航。 据《人民日报》

