

坚决打好打赢 疫情防控阻击战

医疗专家为您解读——

如何进行自我保护和隔离

新型冠状病毒感染的肺炎疫情发生以来,我省积极落实疫情防控工作责任制,建立健全远程会诊、省市县乡村防护救治网络。那么新型冠状病毒感染有哪些特点,出现发热、咳嗽、气短、腹泻等症状怎样自我评估、就诊,怎样进行自我保护和隔离,居家防护有哪些注意事项?就这些问题,2月2日,记者采访了吉林大学第二医院呼吸与危重医学科主任、省新型冠状病毒感染肺炎医疗救治组专家组副组长张捷,吉林大学第二医院副院长、省新型冠状病毒感染的肺炎科研攻关组成员殷艳玲。

“这次新型冠状病毒感染的肺炎主要特点是:传播速度快,诊治过程中发现很多病人

是隐形传染患者,病人本身发病没有明显高热,也没有明显的咳嗽、咳痰症状,但患者无症状表现的同时,可以传播给其他人。”张捷说,这种隐性传染者在以后的诊治过程中会给医生造成一定困难,所以建议大家一定要注意隔离,特别是在疾病发展两周的潜伏期内加强隔离。

张捷表示,如出现发热、咳嗽、咳痰、腹泻这种常见的新型冠状病毒感染早期症状,首先进行体温测量,温度超过37.3℃才是发热,然后连续测温进行记录,第一天发热时如没有明显气短、咳嗽、休克这类症状,先居家观察,用一些感冒药、抗病毒药,比如连花清瘟胶囊、奥司他韦或一些退烧感冒药。经过一至两天,如

病情有所好转,可以继续在家观察。但如果三天之内病情进展迅速,就要及时到医院就诊。

殷艳玲提醒,现在处于特殊时期,患者就医最好只带一名直系亲属,最好是能授权签字的家属。在选择交通工具方面,最好拨打120,或乘坐私家车,不要乘坐公共交通工具。如确定需要进一步检查,要听从医院安排接受留观治疗。住院治疗期间不留家属陪护,杜绝探视,避免交叉感染。

面对此次疫情,做到正确的居家防护也很重要。“在居家防护方面,要避免到人群聚集、空气流动性差的场所,外出应做好个人防护和手卫生。在人群较为密集的公共

场所,建议佩戴医用口罩,从公共场所回家后用洗手液或香皂在流动水下洗手,或使用含有酒精成分的洗手液。还应刷牙、漱口,最好能冲个热水澡,重点洗净眼部、鼻孔、外耳道。”殷艳玲说,家里每天室内通风换气不少于2次,每次不少于30分钟。不聚餐、吃熟食,采取煮沸15分钟的方法做好家用餐饮器具消毒,拒绝食用野味。对经常接触的物体表面,应进行清洁处理,必要时可用250—500mg/L含氯消毒液擦拭15至30分钟后用水洗干净,每周至少消毒1至2次,卫生间地面、墙面可用500mg/L含氯消毒液拖地或擦拭消毒,时间大约15至30分钟。洗手池、便池等每天清洗,每周消毒1至2次。

就如何预防新型冠状病毒感染的肺炎,黑龙江省卫健委、黑龙江省疾控中心向公众做科学提示:戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播、预防呼吸道疾病的有效手段。

疾控专家说,佩戴一次性医用口罩时,要将口罩折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合。专家提醒,戴口罩前应洗手,同时避免手接触到口罩内侧面,减少口罩被污染可能。佩戴时分清口罩内外、上下。白色面朝内,应该贴着鼻嘴;蓝色面朝外,金属条一端是口罩上方。口罩要定期更换,不可戴反、两面轮流戴,用完取下后要洗

疾控专家提示

预防疾病,请这样戴口罩、洗手。

加强个人防护,避免前往人员密集场所。餐前便后、外出回家、接触垃圾、抚摸动物、摸鼻涕、咳嗽、打喷嚏后,要记得洗手。要注意用流动的水、使用肥皂液洗手,揉搓时间不少于15秒。洗手分7步进行:掌心相对揉搓,手指交叉掌心对手背揉擦,手指交叉掌心相对揉搓,弯曲手指关节在掌心揉搓,拇指在掌中揉搓,指尖在掌心揉搓,螺旋式擦洗手腕交替进行。疾控专家提示,避免接触禽畜、野生动物及其排泄物和分泌物。食用禽肉蛋奶时要充分煮熟。处理生鲜制品时,器具要生熟分开、及时清洗,避免交叉感染。

要打赢这场疫情防控阻击战,防止疫情扩散传播,个人的自我防控必不可少。如何判断感染,是否主要看发热?一旦出现发热,要不要立即去医院?针对这些普遍存在的疑问,记者采访了有关专家。

发热了是否一定要去医院?

北京协和医院感染内科主任李太生说,冠状病毒的症状主要为急性发热(体温达到37.5摄氏度以上),没有流感症状(打喷嚏、鼻塞)。无发热的病例极为罕见。

但发热了是否一定要去医院?北京协和医院呼吸与危重症医学科副主任医师田欣伦建议,若自己平时身体健康,没有心肺基础疾病、肾功能不全、免疫抑制或者肿瘤等基础病,出现发热,可以在家中观察。

李太生说,如果身体本来不好,又出现感染症状,可以戴好口罩去医院检查血常规,看白血球指标是否偏低,再做一个胸部CT。如果胸部CT提示病毒性肺炎,再以此为凭据,进一步询问医生,听取医生的判断。

确诊感染了怎么办?

怎样才算确诊?李太生说,核酸检测试剂盒并非金标准,因为通过核酸检测试剂盒检测,也有实际是阴性而检查出来呈阳性或把阳性判断为阴性的情况。“它不是目前公认的标准,只能作为一个判断的依据。”

发热后怎么办?

专家支招个人防控

专家表示,一旦确诊,并不是“天就塌下来了”。国家卫生健康委员会近日发布了新型冠状病毒感染的肺炎的试行诊疗方案,医疗机构也会根据患者的实际情况制定相应治疗方案。

不过,也有呼吸科专家认为,新型冠状病毒感染的肺炎的治愈率和患者是否有基础疾病相关,现有治疗手段主要是对症治疗,缓解症状,病愈归根结底还是要靠人体免疫力战胜病毒。

疑似感染是否一定要去医院筛查和隔离?

有的疑似患者担心医疗机构的发热门诊感染风险较大,犹豫是否要前往筛查。北京协和医院感染内科副主任曹伟说,如果明确有其他发烧的原因,就可以暂缓筛查。此外,是否筛查,还取决于所处地区。“目前在武汉地区,如果是轻症,建议不要往医院挤。实在不能排除,可以自我隔离。但如果症状显著,就要及时就诊。”

新型冠状病毒感染的肺炎已被纳入传染病防治法规定的乙类传染病,并采取甲类传染病的预防、控制措施。一些专家认为,依据相关法律法规,疑似感染者应当去医院就隔离,但如果因医疗机构没有空间或无法获得足够医疗资源帮助等客观原因而无法在医院隔离,需要考虑替代的办法。

“如果医院条件有限,对于没有确切症状的人,建议在家自主隔离,注意保护好家人即可。”李太生说。

怎样才能科学有效消毒、是不是消毒次数越多越好?

疾控专家:早晚两次消毒即可

新型冠状病毒感染的肺炎的传播途径主要是飞沫传播和接触传播,为防止疫情进一步扩散,大家要行动起来,从自身做起,切断传播途径。那么,怎样才能科学有效消毒呢?是不是消毒次数越多越好?省疾病预防控制中心消毒与病媒生物预防控制所所长、主任技师刘晓杰解答了读者关心的问题。

刘晓杰说,病毒的第一种传播途径是飞沫传播,切断飞沫传播的途径,首先要加强通风。居室和办公室等相对密闭的空间,应保持通风和空气流通,每天开窗通风至少2次至3次,每次需持续30分钟左右。通风时要注意保暖,防止感冒。其次,不要到人群聚集处,少去密闭拥挤的空间。如果需要去人群相对密集的公共场所,如医院候诊或乘坐公共交通工具等,要戴防护口罩。在人员密度不高、通风较好的场所,可以不用佩戴口罩,尽量与接触者保持至少1米的距离。再次,咳嗽或打喷嚏时要用衣袖或纸巾捂住口鼻,应立即处理用过的纸巾并洗手。

值得注意的是,佩戴口罩后,要避免频繁触摸口罩,以防降低保护作用。脱下口罩后,最好放入纸袋内或者塑料袋内包好,再放入有盖的垃圾桶内弃置,并及时清洗双手。不要重复使用一次性口罩。

针对接触传播途径,要做好消毒。科学的消毒方法,首选清洗和煮沸的物理消毒方法,比如餐具煮沸消毒30分钟。要加强手的卫生,勤洗手,如果手上没有明显污渍,可用含酒精的洗手液洗手,如有明显污渍,则用肥皂、洗手液等水冲洗。适当使用化学消毒剂,比如说75%的酒精和含氯消毒剂。在使用时要注意安全,酒精是易燃品,使用和保存都应该远离火源。另外,酒精对电子产品具有腐蚀性,所以建议用擦拭的方法进行消毒。含氯的消毒剂是强氧化剂,具有一定的腐蚀性和刺激性,配制消毒剂应该戴口罩和手套,浓度不宜过高,消毒液并非浓度越高越好,过高浓度的消毒剂会造成环境污染,并刺激人的呼吸道,所以要按说明书使用。消毒也并非次数越多越好,每天早晚一次即可。消毒作用到规定时间后,要用清水冲洗、擦净,去掉残留消毒剂,以免对人体造成伤害。

为指导汽车、火车、飞机、轮船等公共交通工具做好消毒工作,防止新型冠状病毒感染的肺炎通过交通工具传播和扩散,国务院应对新型冠状病毒感染的肺炎疫情联防联控机制近日印发《公共交通工具消毒操作技术指南》,其中对旅行人员如何做好消毒防护

旅行人员如何做好消毒防护

公共交通工具消毒技术指南发布

行人员如何做好消毒防护进行了指导。

指南建议,第一,佩戴口罩、手套。旅行人员乘坐公共交通工具时,建议佩戴医用外科口罩(或其他更高级别的口罩),旅行结束时及时弃用。有条件的旅行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,可流通蒸汽或煮沸消毒30分钟,或先用500mg/L的含氯消毒液浸泡30分钟,

然后常规清洗即可。

第二,注意手卫生。旅行人员在旅程中应加强手卫生,旅程结束后需做手卫生。可选用有效的含醇速干手消毒剂,特殊条件下,也可使用含氯或过氧化氢手消毒剂;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。

第三,注意保持距离。旅行人员乘坐公共交通工具,有条件时,相互之间尽量保持一定距离。

第四,积极配合工作人员。日常情况下,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,听从安排进行排查检测,不可私自离开。

吉大一院:

开通发热门诊咨询电话

从吉大一院获悉,该院发热门诊咨询电话已经开通,接受省内有关新型冠状病毒感染的肺炎的咨询,由吉大一院资深医生回答有关问询,不接受其他疾病咨询。每个电话通话时间5—10分钟,首批开通10部,电话号码是:(0431)81879901—81879910,仅限吉林省内容。

1月27日,18名接线医生在8小时内接听了近1500个咨询电话,为百姓提供了了解疫情防控知识的科学渠道,减少了恐慌,并为相关患者的疾病诊疗提供科学指导,减少了到发热门诊就诊患者数量。

该咨询热线开通时间为早8:00到晚8:00。

又讯,目前,吉大一院实施“预检分诊—门诊分诊—接诊后分诊”三级预检分诊制度,发热门诊启动24小时值班制度,严格执行发热留观制度。医院在感染症科设置24间留观病房,随时接收疑似患者进行排查。

本版稿件据新华社、吉林日报