

坚决打赢疫情防控的人民战争总体战阻击战

应对疫情困扰 心理专家支招

新冠肺炎疫情发生以来,“家里蹲”成了广大民众支持这场“战役”的最佳方式。然而随着居家时间的拉长,“宅”也带来了一些心理问题,不少市民表现出焦虑、烦躁,甚至抑郁。疫情面前,如何应对不良心理反应?省神经精神病医院精神科副主任医师、心理咨询师、心理治疗师林冬梅,为市民朋友开出一张“解惑”药方。

问:林医生您好,您能给我们介绍一下宅太久,会产生哪些心理反应吗?

答:疫情的暴发的确会给大众带来一些负面的心理影响,当不良情绪到一定程度,就会出现一些常见的表现,常会引发认知、情绪、躯体及行为等多个方面的变化。

认知与情绪的变化:否认、震惊、愤怒、恐惧、焦虑、自责、内疚、麻木等。

身体反应:身体多处不适,肌肉酸痛,肌肉紧张,头晕、头痛,心跳加快,心慌感,呼吸急促、长出气,血压上升,消化不良、腹痛腹泻,尿频、尿急,容易疲乏、无力等。

行为反应:难以集中精力、坐立不安、重复行为等,可能还会有一般人意识不到的反应。常有人入睡困难、睡眠中途经常醒来、睡眠质量不佳、多梦、早醒等。

人际冲突:疫情相关信息带来的

认知、情绪、行为及睡眠等变化,都可能增加人际冲突,甚至发生言语、肢体攻击行为。上述反应都是正常人遇到疫情等重大压力事件的正常反应。

问:如果市民产生了上述反应该怎么应对呢?

答:每每发生重大危机的时候,我们都可能出现担心和害怕,这时候,我们要坚定信心,沉稳应对。

一要理性认知。对于新冠肺炎的认识,从完全无知到知之甚少、到逐步了解,已经掌握了不少规律。要通过官方渠道客观了解疫情相关信息,不要轻信谣言。

二要积极防护。不折不扣落实各种防护措施,加强个人防护,有效切断传染源,减少感染机会。

三要相信科学。历史发展证明,科学的力量已经帮助我们战胜了很多病魔。抗击疫情的战役中,已经有了胜利的曙光。

四要避免过分关注。有了防范措施以后,就不必对自己的身心感受和外界信息过分关注,应当将注意力投入到更多积极、有意义的事情上。

五要生活规律如常。保持正常的生活规律,即使宅居在家,也要保持良好的生活节奏和习惯,这有利于增强抵抗力。

六要保持社会联络。通过微信、网络、电话与熟悉的朋友保持畅通联系,借助与亲朋好友的互动,保持稳定的心态。

问:如何防范心理压力引起的极端事件?

答:要化被动为主动,提升我们判断信息真伪的能力,也可以学习一些缓解自己焦虑的方法。

识别情绪和行为。认清自己只是恐惧、害怕、担忧被新冠肺炎感染,并没有真的被感染。

接纳情绪和行为。每个人都会出现的正常反应。

合理表达情绪。用自己能接受的方式合理地表达不良情绪。比如可以采取倾诉、画画、写日记等方式,还可以拨打心理热线。

积极调整情绪。发现自己的不良情绪并合理表达后,还可以积极地管理这些不良情绪。比如,理性思考自己不良情绪的来源,改变自己的错误认知;又如,行动起来,做些有意义或者令人愉快的事情(如锻炼、听音乐、看书等),让自己开心起来。

寻找社会支持。让好友来分享心得体会,包括自我防护和调整情绪的方法,向他人寻求帮助,共渡难关。

据《吉林日报》

疫情期间怎样保护孩子不受感染

编者按:疫情期间,儿童和大人一样也要做足防护。如何保护孩子不受病毒的感染?我们一起来看看家长们最关心的八大问题吧!

一、特殊时期,孩子该打预防针了,怎么办?

专家表示,适当的推迟接种时间不会影响疫苗的整体预防效果,只是宝宝在延迟接种的期间可能会有感染疾病的风险,家长只要在适当的时候尽快补种就可以了。有些需要连续接种的疫苗也是可以中断的,后期哪一剂迟打了,及时补上也是没有问题的,并不会因为暂时的中断而导致前期疫苗白种了。

另外,如果疫情期间坚持按时接种,建议家长查询接种医院电话,提前确定打疫苗医院工作时间,疫苗是否有货,在确保可以顺利接种的情况下再带孩子出门。

二、防疫期间,孩子如何吃出健康?

首先保证孩子们优质蛋白质的摄入,因此肉、蛋、奶每日均需适宜摄入。其次,新鲜丰富的果蔬富含多种维生素,具有抗氧化及免疫调节作用,蔬菜每天4-5种即可,水果每周两三种就好,含糖量高的水果不多吃,优先选择含糖量低的水果。最后宝宝宝应注意清淡易消化,不做辛辣刺激性的食物,

多蒸煮,少煎炸。

三、必须带孩子出门的情况下,如何做好防护?

一定要给孩子戴口罩。有条件的应先选择儿童N95防病菌口罩,在当下疫情物资紧缺的情况下,可以按照以下顺序选择孩子的口罩:儿童外科口罩——儿童医用口罩——一次性口罩——儿童棉口罩。在佩戴口罩的同时,如果条件允许,还可以佩戴眼镜。

不能适应戴口罩的婴儿,家长应该特别注意防护,保护孩子。如非必要,一定不要带宝宝出门,家里负责照顾的人一定要戴好口罩,不要带宝宝去公共场所或者封闭的空间,出门尽量不乘坐公共交通工具,与他人保持一米以上的距离。

四、新型冠状病毒是否会通过母乳传播?

目前新型冠状病毒公认的主要传播途径是呼吸道传播,并没有通过母乳传播的定论。

五、家庭日常消毒,会不会对孩子造成影响?

消毒的时候,建议一间一间分开来进行,先让妈妈和孩子到另一个房间休息,等消毒通风完毕后再返回,这样相对比较保险和安全。

使用消毒水擦拭家具和地板以后,过一段时间再用清水擦拭一遍,避免

消毒成分残留在家具和地板上。

六、孩子的玩具如何消毒?

对于不耐热的玩具,用酒精棉擦拭玩具表面,擦拭过后需要放一段时间才可以给孩子再次使用玩耍。

孩子的奶瓶及餐具等也可以采取沸水煮的形式进行消毒,或者使用专门的蒸汽消毒机。

七、孩子正确的洗手方法是什么?

如果只是家庭清洁,用香皂或洗手液采用七步洗手法洗手即可,不需要用酒精特意清洁,以免破坏孩子的皮肤和肠道菌群。

在外出没有清水洗手的情况下,可以使用免洗洗手液清洁,在使用免洗洗手液的时候,家长一定要按照说明合理用量,不要让孩子吃手、揉眼睛。

八、孩子发烧怎么办?

孩子发烧,应该去普通医院就诊还是去新型冠状病毒肺炎的定点医院就诊?北京儿童医院急诊科主任王荃强调,疑似患者的病史是重要判断依据。她表示,发热儿

童如果发热前14天内有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或者居住史,或者是发病前14天内曾接触过来自武汉或其他有本地病例持续传播地区的发热,或者是有呼吸道症状的患者,或者是有聚集性发病和与新型冠状病毒感染者接触的流行病学史时,需要去医院的发热门诊就诊,如果确诊,转往定点医院进行专科救治。

如果没有明确的上述流行病学史,孩子出现发热以后可以前往儿童医院正常就诊。

据《人民网》

特殊时期,乘客如何安心乘坐飞机

目前还在疫情防控关键时期,往返客流已逐渐增多。乘客乘坐飞机时如何避免感染?记者日前采访了中国民用航空局航空医学中心航空医学研究所副所长祁妍敏。

祁妍敏说,飞机在设计时已考虑了运行过程中的通风要求。通常情况下飞机客舱每2至3分钟置换一次空气,每小时置换20至30次,并都配有高效过滤器(HEPA)。客舱内空气流动方向基本上是垂直的,沿机身纵向的空气流动很小,最大程度保证了机舱内空气的洁净与清新,让病原微生物通常

情况下不会通过飞机空调系统而在机舱内扩散。

目前,中国民航运行的客机中都装有HE-PA。空客公司在相关技术文件中指出,飞机的HEPA可以过滤掉99.9%的病毒和细菌颗粒。

飞机的“垂直通风系统”,使空气上下流动,而非前后流动;HEPA的高效空气滤过功能,有效过滤病毒颗粒,大大降低了病毒在飞机上扩散蔓延的可能。

在疫情防控期间,祁妍敏建议:

旅客应做到全程佩戴口罩,建议随身携带含酒精的消毒

有新冠肺炎疑似或确诊患者才需要进行隔离观察。

《北京协和医院新型冠状病毒感染大众防护问答》提到,如无流行病学史,单纯出现打喷嚏、流鼻涕、咽痛等上呼吸道症状,而乏力、发热、咳嗽等症状都不太明显,也可能是普通感冒,年轻患者、无基础病人群,可暂居家观察。

一旦发热症状加重或呼吸困难加重,尽早到发热门诊就医;年长患者或有基础病人群,建议尽快就医。

到医院就诊如何正确防护?

专家提醒,患者到医院就医,一定要戴口罩。到一般门诊就诊,正确佩戴一次性医用口罩即可。

专家释疑

防疫期间如何安全去医院就诊

患者该怎么办?由北京协和医院组织编写、中国协和医科大学出版社出版的《北京协和医院新型冠状病毒感染大众防护问答》提示,对于强需求的治疗安排,如患有恶性肿瘤需要定期静脉输液化疗治疗的患者,在经治医生评估风险后,接受医院安排及时入院完成化疗治疗,入院期间配合病房安排好个人防护。

有轻微发热或呼吸道症状就要去发热门诊吗?不少人出现了轻微发热或呼吸道症状,却害怕去发热门诊会被隔离或交叉感染,对此专家强调,特殊时期,为保证患者和其他人的安全,一般不明原因发热的患者需要先经过发热门诊筛查,排除新型冠状病毒感染后,方可根据情况到门诊就诊。只

如果去发热门诊,建议佩戴医用外科口罩,并尽量乘坐私家车或出租车、网约车就医。在医院减少不必要的接触,回家后好好洗手。

有人担心,去过医院会不会成为密切接触者?北京地坛医院感染性疾病诊疗与研究中心首席专家李兴旺说,在没有防护的情况下,与疑似或确诊病人近距离接触的人,才算密切接触者。

此外,《北京协和医院新型冠状病毒感染大众防护问答》提出,目前发热患者有专用通道,疑似或确诊患者有专门的隔离区域,因此去医院看病接触到感染者的机会并不会显著高于其他相对人群密集的公共场所,患者仅去医院看病并不会成为密切接触者。

据《新华网》

湿巾或棉片,以便随时清洁双手和可能触碰到的地方。全程尽量避免双手触摸眼睛、鼻子或嘴巴。

乘机时,尽量不在机舱内来回走动。在条件允许时,尽量和其他旅客分散坐、隔出空位,以避免直接接触患者或吸入其咳出的飞沫。

登机后,尽量避免接触小桌板、窗户、座椅扶手等公共用品,可以先用含酒精消毒湿巾或棉片擦拭后再使用。

短途飞行过程中,尽量不要进食,减少饮水,尽量不要使用厕所。

据《新华社》