

新型冠状病毒问与答

连日来,世界卫生组织官员及专家通过视频发布、记者会及接受采访等形式,陆续就全球民众广为关注的新型冠状病毒一些问题进行了答复。

1. 新型冠状病毒如何传播? 如何防治?

答:主要通过咳嗽或打喷嚏的飞沫传播。鉴于这种传播方式,目前大多数病例仍与直接接触有关,主要发生在近距离接触过程中。

新型冠状病毒以前从未在人体中发现,目前并无可用疫苗或药物。但有关冠状病毒的预防和治疗已经进行了大量研发,相信很快就能找到有效方法。

2. 接收包裹是否带来感染风险?

答:不会,因为这种病毒在物体表面存活的时间很短。也因为如此,尽管这种病毒可通过物体表面比如门把手等传播,但是患者摸过的门把手半个小时后就不具有传染性。

3. 哪个年龄段的人最容易感染新型冠状病毒? 家里的宠物可以传播病毒吗?

答:从目前情况看,各个年龄段的人都有可能被感染,但儿童感染率相对较低,被感染的主要是成年人,其中老年人和体弱多病的人似乎更容易被感染。

目前没有证据表明猫狗等宠物可以被感染。但是,与宠物接触后用肥皂和水洗手总是有利无害。

4. 该病毒主要症状及致死率如何?

答:感染病毒的人会出现程度不同的症状,有的只是发烧或轻微咳嗽,有的会发展为肺炎,有的则更为严重甚至死亡。目前来看,该病毒致死率约为2%到4%,但这是一个非常早期的百分比,随着更多信息的获得可能会改变。

5. 如何区分普通流感和新型冠状病毒感染? 没有症状可否传染?

答:中国及时分享了这种新病毒的基因

测序结果,这使得可以通过基因序列对照有效诊断该病毒的感染者,把他们和普通流感患者区别开来。

一些没有发烧咳嗽等症状的人也可能已经受到感染,并且可能传染给其他人,不过这种情况目前似乎并不普遍。

6. 如果出现疑似症状应该怎么办?

答:如果只是感到不适,先待在家中观察,这一点很重要。如果和潜在感染源有过接触并有发烧咳嗽或呼吸困难等症状,那就要就医。在就医时一定要向医护人员提供完整信息,确保他们采取足够的防护措施。

7. 作为个人,如何保护自己免受这种病毒感染? 为什么洗手也能有防护作用?

答:最重要的是保持基本的手部和呼吸道卫生以及安全饮食,并尽可能避免与任何表现出有呼吸道疾病症状的人密切接触,与他们保持一定距离。这个“一定距离”是保

持一到两米的距离外,大多数感染都发生在这一距离以内。

人的双手每天都会数百次地接触脸部尤其是眼睛、鼻子和嘴巴,如果手上沾有病毒,就会在揉眼睛、抠鼻子、擦嘴巴等无意识的动作中传染这种病毒。

8. 目前这种病毒有没有变异? 需要对特定人群感到恐惧吗?

答:病毒变异的可能性是存在的。中国和其他国家分享的病毒资料,使得我们可以及时跟踪这种病毒的变异,目前还没有任何证据显示这种新病毒已经出现变异。

感染某种病毒和某个特定的地点和人群无关,关键是看和感染源之间有没有发生接触性联系。

9. 还没有疫情的地方,有什么要强调的防控措施?

答:最重要的是要认识到,要确保急诊室和医院具有符合规范的预防感染的措施并切实得到执行,这对防控工作非常重要。

据新华社电

信息

第四步: 在流动水下彻底冲净双手。



第五步: 擦干双手, 取适量护手液护肤。



来源: 中国疾病预防控制中心

提醒

能, 应该贴着嘴鼻, 深色面朝外。要检测口罩是否与你面部做到严丝合缝, 方法很简单, 深吸一口气, 然后快速地吹几下气, 就能发现你的鼻侧、嘴侧是否漏气了。

3. 佩戴口罩之后, 尽量不要触摸口罩。如果必须触摸, 则在触摸前和触摸后都要记得洗手。

4. 摘口罩的时候, 尽量不要触摸口罩的外侧, 摘下口罩后记得立即洗手。

注意事项
佩戴口罩应注意专人专用原则, 如果随意交换使用, 可能导致交叉感染等后果。

不反复使用原则, 一次性口罩则更需每天更换, 不可重复使用。

对于可重复使用的棉质口罩, 应注意及时清洗, 并放置阳光下曝晒消毒。使用过的棉质口罩会吸附细菌、灰尘, 随意揣在口袋中又会接触不同的污染源, 如不经清洗再次佩戴, 极有可能引发呼吸道感染。

3岁以上儿童可以选择戴纱布、棉布口罩, 因为这类口罩对灰尘过滤能力比较好, 同时也比较舒适、透气, 比较适合孩子佩戴。此外, 要注意多摘下口罩, 呼吸新鲜空气, 患有呼吸系统疾病的患者尤其是哮喘患者、老人、儿童, 长时间佩戴口罩可能导致呼吸不畅。
据《新华网》

一分钟了解科学防控 你需要知道的事

如何正确洗手?

正确洗手, 保持手卫生是降低新型冠状病毒感染等呼吸道传染病的重要手段。

第一步: 在流动水下淋湿双手。



第二步: 取适量洗手液(肥皂)均匀涂抹至整个手掌、手背、手指和指缝。



第三步: 认真搓双手至少15秒, 具体操作如下:



戴口罩有讲究, 来了解一下口罩中的学问

口罩作为保护我们呼吸系统的过滤屏障, 可有效预防传染病。合理选择并正确佩戴口罩很有必要。

目前市场上的口罩主要分为三类, 一类是过滤效率较低的棉布口罩; 一类是过滤效率稍高、无纺布材质的一次性医用口罩; 一类是过滤效率较高的防护口罩。

棉布口罩

一种机械式的过滤口罩, 通过棉布的层层阻隔来发挥过滤作用。棉布口罩的过滤效率最低, 只能对头发丝那样粗的颗粒物有一定阻挡效果, 但其保暖性和舒适性最佳。

一次性口罩

以无纺布为主要材质, 过滤效果比棉布口罩稍高一点。

名称上没有“防护”“外科”字样的医用口罩都是普通级别的一次性使用医用口罩, 该

级别口罩不要求对血液具有阻隔作用, 也没有密合性要求, 对于极细小的颗粒物, 一次性口罩的防护效果不如防护口罩。因此仅用于普通医疗环境佩戴使用。但可以用于较大的颗粒物, 比如防粉尘、花粉、飞絮。

医用外科口罩

医用外科口罩用于飞沫隔离的防护, 在感染性疾病科以及发热门诊等需要佩戴医用外科口罩。它分为3层, 外层有阻水作用, 可防止飞沫进入口罩至其内部; 中层有过滤作用, 可阻隔空气中大于5μm颗粒, 过滤效果≥90%; 近口鼻的内层用以吸湿。但医用外科口罩对颗粒的过滤效率有限, 且多为长方形设计, 与面部的密合度不如医用防护口罩那么严密。

防护口罩

医用防护口罩即大家常说的N95口罩, 医用防护口罩对非油性0.3μm颗粒的

过滤效率大于95%, 医用防护口罩与佩戴者面部具有良好的贴合性, 可过滤空气中的微粒, 阻隔飞沫、血液、体液、分泌物等的污染物, 对非油性颗粒的过滤效率可达95%以上, 是应对空气传播疾病常用的个人防护用品。

防护性高了, 同时口罩的透气性和吸湿性也随之变差, 这就意味着其佩戴的舒适性降低了, 佩戴的时间就不能太长。

对于非高风险职业人群的普通大众, 预防新型冠状病毒肺炎不一定非要戴N95口罩, 医用外科口罩也可以阻挡大部分粘在飞沫上的病毒进入呼吸道。

口罩佩戴方式不正确, 效果会大打折扣

1. 应先洗手, 再佩戴口罩。
2. 一次性医用口罩佩戴时, 要将折面完全展开, 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。还要注意一次性口罩有里外之分, 浅色面有吸湿功

加油



疾控科普

中国疾控中心提示: 公共场所怎么做?

——新型冠状病毒感染的肺炎公众预防指南之四(公共场所预防篇)

新型冠状病毒感染的肺炎是一种新发疾病, 根据目前对该疾病的认识制定本指南, 适用于商场、餐馆、影院、KTV、网吧、公共浴池、体育馆、展览馆、火车站、地铁站、飞机场、公交汽车站等公共场所。

● 公共场所工作人员要自行健康监测, 若出现新型冠状病毒感染的可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、轻度纳差、乏力、精神稍差、恶心呕吐、腹泻、头痛、心慌、结膜炎、轻度四肢或腰背部肌肉酸痛等), 不要带病上班。

● 若发现新型冠状病毒感染的可疑症状者, 工作人员应要求其离开。

● 公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

● 保持公共场所内空气流通。保证空调系统或排气扇运转正常, 定期清洗空调滤网, 加强开窗通风换气。

● 洗手间要配备足够的洗手液, 保证水龙头等供水设施正常工作。

● 保持环境卫生清洁, 及时清理垃圾。

● 疾病流行地区, 公众应尽量减少前往公共场所, 尤其避免前往人流密集和空气流通较差的地方。

出品: 中国疾病预防控制中心