

吕梁市卫生健康委员会温馨提示：

不同人群选择使用不同口罩

在新型冠状病毒感染的肺炎流行期间，建议选择合适的口罩类型，不过度防护。按防疫工作性质和风险等级提出以下指引：

一、高风险暴露人员

- (一)人员类别：
- 1、在收治新型冠状病毒肺炎患者(确诊病例、疑似病例)的病房、ICU和留观室工作的所有工作人员，包括临床医师、护士、护工、清洁工、尸体处理人员等；
 - 2、疫区指定医疗机构发热门诊的医生和护士；
 - 3、对确诊病例、疑似病例进行流行病学调查的公共卫生医师。
- (二)防护建议：
- 1、医用防护口罩；
 - 2、在感染患者的急救和从事气管插管、气管镜检查时加戴护目镜或防护面屏；
 - 3、医用防护口罩短缺时，可选用符合 N95/KN95 及以上标准颗粒物防护口罩替代，也可选用自吸过滤式呼吸器(全面型或半面型)配防颗粒物的滤棉，动力送风过滤式呼吸器的防护效果更佳。

二、较高风险暴露人员

- (一)人员类别：
- 1、急诊科工作医护人员等；

- 2、对密切接触者开展流行病学调查的公共卫生医师；
- 3、疫情相关的环境和生物样本检测人员。

(二)防护建议：

符合 N95/KN95 及以上标准的颗粒物防护口罩；

三、中等风险暴露人员

- (一)人员类别：
- 1、普通门诊、病房工作医护人员等；
 - 2、人员密集场所的工作人员，包括医院、机场、火车站、地铁、地面公交、飞机、火车、超市、餐厅等相对密闭场所的工作人员；
 - 3、从事与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员；
 - 4、居家隔离及与其共同生活人员。

(二)防护建议：

佩戴医用外科口罩。

四、较低风险暴露人员

- (一)人员类别：
- 1、超市、商场、交通工具、电梯等人员密集区的公众；
 - 2、室内办公环境；
 - 3、医疗机构就诊(除发热门诊)的患者；
 - 4、集中学习和活动的托幼机构儿童、在校学生等。

(二)防护建议：

佩戴一次性使用医用口罩(儿童选用性能相当产品)。

五、低风险暴露人员

- (一)人员类别：
- 1、居家室内活动、散居居民；
 - 2、户外活动者，包括空旷场所/场地的儿童、学生；
 - 3、通风良好工作场所工作者。
- (二)防护建议：
- 居家、通风良好和人员密度低的场所也可不佩戴口罩。非医用口罩，如棉纱、活性炭和海绵等口罩具有一定防护效果，也有降低咳嗽、喷嚏和说话等产生的飞沫播散的作用，可视情选用。

六、使用事项

在新型冠状病毒感染的肺炎流行期间，在保障公众健康的前提下，可适当延长口罩使用(使用时间、使用次数)。

(一)口罩更换。

- 1、医用标准的防护口罩均有使用期限，口罩专人专用，人员间不能交叉使用。高风险人员在结束工作、中途进餐(饮水)、入厕等脱下防护装置后，重新进入需更换；
- 2、口罩被患者血液、呼吸道/鼻腔分泌物，以及其他体液污染要立即更换；
- 3、较高风险人员在接诊高度疑似患者后需更换；
- 4、其他风险类别暴露人员佩戴的口罩可反复多次使用。口罩佩戴前按规程洗手，佩戴时避免接触口罩内侧。口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。

(二)口罩保存、清洗和消毒。

- 1、如需再次使用的口罩，可悬挂在洁净、干燥通风处，或将其放置在清洁、透气的纸袋中。口罩需单独存放，避免彼此接触，并标识口罩使用人员；
- 2、医用标准防护口罩不能清洗，也不可使用时消毒、加热等方法进行消毒；
- 3、自吸过滤式呼吸器(全面型或半面型)和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行；
- 4、棉纱口罩可清洗消毒，其他非医用口罩按说明书处理。

专家建议：废弃口罩密封丢进专用桶

近期各地返程人潮涌动，专家建议，要加大宣传力度，增强市民相关责任意识，让更多市民知晓将废弃口罩放入袋中密封后再投放到专用垃圾桶中这一防疫知识，还要考虑阶段性增加专用垃圾桶数量、环卫等相关领域工作人员数量，增加消杀、收运频次，保障、提升废弃口罩安全处置能力。

清华大学环境学院教授刘建国建议分区域、分类规范废弃口罩投放：医疗机构废弃口罩直接投入医疗废物垃圾袋中，作为医疗废物收集处置。普通人日常使用过的口罩，丢入“其他垃圾”桶，严禁回收与分拣。对于存在发热、咳嗽、咳痰、打喷嚏症状的人，或接触过此类人群的人，可将废弃口罩装入密封袋或保鲜袋后，丢入“其他垃圾”桶。

对于农村地区废弃口罩处理，专家建议，应尽快投入更多关注，注意规范流程、细化责任主体，在收集、消杀、密封后，运到周边有处理能力的垃圾焚烧厂进行处理。

北京协和医院感染内科副主任曹伟等表示，为避免不法商贩将废弃口罩收集后进行二次贩卖，丢弃时可以进行适当损毁，但处理时一定要有所防护，不建议剪碎，防止操作不当增加感染病毒的风险。

据《新华网》

预防新型冠状病毒感染的肺炎 七步洗手法



配合调查做防疫，人人有责报信息；
阻断传播三环节，控制流动很必须。
心理都闷酒别酌，朋友视听说信息；
助人自助互鼓励，积极活动缓压力。
(作者系北京大学医学部公共卫生学院教授)

居家应知应会(二)
配合调查做防疫，人人有责报信息；
阻断传播三环节，控制流动很必须。
心理都闷酒别酌，朋友视听说信息；
助人自助互鼓励，积极活动缓压力。
(作者系北京大学医学部公共卫生学院教授)

防治传染病的四大法宝
细察症状早发现，发现疫情早报告；
采取措施早隔离，及时就医早治疗。
外出回家怎么办？
外出别忘戴口罩，与人距离保持好；
不去人群密集处，更不聚众凑热闹。
外出回家要记牢：更换衣物摘口罩；
流水洗手打肥皂，清洁消毒很重要。
家居环境消毒吗？怎么消？
居家消毒要注意：地板门把和手机，
酒精空气净化，清洁消毒按顺序。
一份空，百份水，配用稀释按比例；
橡胶手套和口罩，配时戴好别忘记。

顺口溜
钮文异

新型冠状病毒肺炎疫情防控关系千家万户，为帮助公众做好特殊时期的家庭食品安全和营养保障，科信食品与营养信息交流中心，中华预防医学会健康传播分会，中华预防医学会食品卫生分会，中国食品卫生杂志社联合发出以下建议：



为配合疫情防控需要，减少外出，不建议大家每天采买生活物资，不要囤积过多食品，尤其是易腐烂的新鲜果蔬。可根据各地的气候和物产情况，每次购买2-3天所需的果蔬，适量储备耐储存的瓜果和根茎类果蔬、冷冻肉类、速冻食品。

所有家庭成员都应当注意个人卫生，多用流动的水、肥皂、洗手液等洗手，尤其在处理生的和熟的食物之间和其后必须洗手。

做好生熟分开，加工和盛放生的肉、水产品、蔬菜的砧板、刀具、盆、盘、碗等器具要与熟食的分开，使用完后要及时清洗消毒。

不接触活畜禽，同时肉、禽、蛋类必须烧熟煮透。

为了尽可能避免细菌性食物中毒引起的医院就诊，降低交叉感染的风险也减少医疗系统的压力，建议大家少制作凉拌菜，购买的散装酱卤肉等即食食品尽量一顿吃完，吃不完的应当加热再吃。

建议尽量在家烹饪。如通过外卖点餐，建议就近选择商家，减少递送员工作量，出门取外卖应当佩戴口罩。打开外卖包装后，应当先洗手再就餐。

返回工作岗位后，建议有条件的情况下尽量从家中带饭，吃之前需微波炉热透。无法带饭的，建议尽量不堂食，可打包带走或以外卖方式解决。

网络流传的熏醋、吃大蒜、饮酒、盐水漱口、大量服用维生素、吃鱼腥草、喝双黄连、板蓝根口服液等各类预防措施均无任何可靠科学证据，请不要盲从。

在遵循《中国居民膳食指南》的建议的同时，建议大家充分利用当地物产资源，尽可能多吃果蔬，保证适量的肉、禽、鱼、蛋、奶等优质蛋白摄入。

建议大家多用蒸、煮、炖等相对健康的烹饪方式，少吃口味过重(过辣、过咸、过油)的食品。

居家期间也应当尝试室内运动，如果活动量减少，可以适当饮食减量或减少主食及能量密度高的食物。

联合发布机构：

科信食品与营养信息交流中心
中华预防医学会健康传播分会
中华预防医学会食品卫生分会
中国食品卫生杂志社



新型冠状病毒肺炎疫情防控之

家庭食品安全与营养建议

一直在说多消毒,你真的会消毒吗?

1. 新型冠状病毒最怕哪些消毒剂?



高温蒸煮(56℃高温保持30分钟以上)



氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

氯已定

你真的会消毒吗

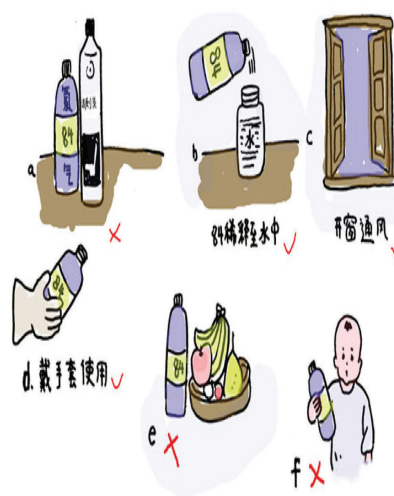
一直在说多消毒

6. 居家隔离,消毒要细致



每天2-3次消毒经常碰触的物品。清洗前戴手套,清洗后,衣物要干燥。

3. 消毒,你也要知道.....



7. 从医院等高场所返回家中,该如何消毒?



扔口罩,去洗手,外套挂在阳台通风、照射即可。

4. 你会通风吗?



早晚通风各一次,每次15-30分钟。人多可以多开会儿。

8. 小区如何做好消毒工作?

保洁工具要区分,门厅、楼道可喷雾,电梯每日2-3次擦拭消毒。



5. 家里如何消毒?



消毒避免人在屋,勤通风,不过度。

9. 办公场所、学校等上班、开学前怎样做好消毒?



假期清除卫生死角,通风换气,备足防护用品和洗手液。