

近些天很关键 专家教你如何过

建议:保持办公区环境清洁 注意个人卫生 减少出行
不要聚集在一起晒太阳聊天 要勤洗手

□ 记者 刘惠子

眼下已有不少市民陆续回到工作岗位上,面对复工以后更为复杂的情况,如何理性应对,科学防控?记者搜集市民关心的防控问题,采访了安庆市疾病预防控制中心的专家。

记者:眼下,部分市民已经返回到工作岗位上,那么在工作环境当中有哪些防控注意事项呢?

安庆疾控中心专家:入楼工作如何做:进入办公楼前自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作,并到卫生间洗手。若体温超过37.2℃,请勿入楼工作,并回家观察休息,必要时到医院就诊。

入室办公如何做:保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离,多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水,坚持在进餐前、如厕后按照七步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。传递纸质文件前后均需洗手,传阅文件时要佩戴口罩。

参加会议如何做:减少集中开会,控制会议时间,能用视频会议尽量不聚集开会。佩戴口罩进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔一米以上。会议时间过长时,开窗通风一次。会议结束后场地、桌椅需进行消毒,建议自带水杯。

食堂进餐如何做:食堂进餐采用分餐进食,避

记者:我市不少小区都有高层住宅楼,乘坐电梯需要注意什么?目前不少小区电梯间里安放了抽纸,供人们包手指按电梯楼层键,这种做法怎样?

安庆疾控中心专家:注意个人卫生,疫情期间尽量减少出行,降低乘坐电梯频率,低楼层乘客可以走楼梯步行。加强自我防范,不要在乘坐电梯过程中取下口罩。随身携带卫生纸(手套),可隔着卫生纸(手套)按电梯按钮。卫生纸(手套)使用完毕要妥善处置。等候电梯时站在厅门两侧,不

记者:新型冠状病毒在体外能够存活多久?即便带了口罩,从户外回家后,衣物需要全部消毒吗?如何消毒?

安庆疾控中心专家:新型冠状病毒是通过飞沫和接触来传播的,飞沫的传播距离非常有限,从人体出来以后很快就沉降了,所以不会在空气当中飘浮。飞沫可以沉降在物体表面,或者通过粘有病毒的手污染我们接触到的物体表面,比如门把手、电梯按钮。现在研究发现,病毒在光滑的物体表面,可以存活数小时。如果温度、湿度合适有可能存活数天,比如二十摄氏度,在空调环境特别合适,湿度40%到50%。有研究发现,过去的冠状病毒有可能存活达到5天。所以洗手非常重要。

从户外回家后,一般只要不接触危险人群,衣物正常换洗即可;如果实在担心,也可选用75%酒精喷洒衣物,再将衣物内外翻面,挂于阳台通风。特别提醒的是,酒精喷雾易燃易爆!注意远离厨房和火苗!



免人员聚集。餐厅每日消毒一次。餐桌椅使用后进行消毒,建议每人专用餐具,餐具用品需高温消毒。操作间保持清洁干燥,严禁生食和熟食用品混用,避免肉类生食。建议营养配餐,清淡可口。

公共区域如何做:办公区域每日需对门厅、楼道、会议室、电梯、楼梯、卫生间等公共部位进行消毒,可用250~500mg/L含氯消毒液、75%酒精等消毒剂进行消毒。每个区域使用的保洁用具要分开,避免混用。

公务出行如何做:公务出行专车内部及门把手,建议每天用含氯消毒液或75%酒精擦拭一次。

要离厅门过近,不要面对面接触从电梯轿厢中走出的乘客。乘客走出轿厢后,按住电梯厅外按钮不让电梯关门,等待片刻再进入电梯。尽量避免与多名陌生人同乘电梯,时间充裕的乘客可耐心等待下一班电梯。尽量不要用电梯搬运物品,减少随身物品与电梯轿厢的接触。乘坐电梯后,应及时洗手、消毒。电梯使用单位应当关注乘客健康状况,对发热人员有乘梯需求(如医院),且条件允许的,可独立设置一部发热人员专用电梯,并加强对该电梯的维护和管控。



记者:一直强调室内要保持通风,但有市民质疑,窗户大开,病毒会随着空气飘进室内吗?

安庆疾控中心专家:不会。其实开窗通风不但不会让病毒乘机飘进来,反而

有助于降低室内可能存在的病毒量,也有助于更新室内空气。室外的空气经过“稀释”,几乎不可能把病毒带进室内。

记者:安庆最近晴天比较多,市民可以出门晒太阳吗?

安庆疾控中心专家:出门晒太阳、晒被子是不能达到杀灭新冠病毒作用的。因为太阳的照射温度达不到56℃,且日照紫外线也达不到紫外线消毒灯的强度,不论从哪一个角度都不能达到杀灭病毒的要求。

若要外出晒太阳,仍需戴好口罩,做好必要防护,不要聚集在一起晒太阳聊天。

记者:预防新型冠状病毒感染,最主要的是把好哪几道关?

安庆疾控中心专家:首先尽量减少外出活动。减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。减少到人员密集的公共场所活动,尤其是相对封闭、空气流动差的场所,例如公共浴池、温泉、影院、网吧、KTV、商场、车站、机场、码头和展览馆等。

其次做好个人防护和手卫生。家庭置备体温计、口罩、家用消毒用品等物品。未接触过疑似或确诊患者且外观完好、无异味或脏污的口罩,回家后可放置于居室通风干燥处,以备下次使用。需要丢弃的口罩,按照生活垃圾分类的要求处理。

随时保持手卫生,从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手,或者使用免洗洗手液。不确定手是否清洁时,避免用手接触口、鼻、眼。打喷嚏或咳嗽时,用手肘、衣服遮住口鼻。保持良好的生活习惯。居室整洁,勤开窗,经常通风,定时消毒。平衡膳食,均衡营养,适度运动,充分休息。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。

主动做好个人与家庭成员的健康监测,自觉发热时要主动测量体温。家中有小孩的,要早晚摸小孩的额头,如有发热,要为其测量体温。若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状,应根据病情,及时到医疗机构就诊。并尽量避免乘坐公共汽车等交通工具,避免前往人群密集的公共场所。就诊时应主动告诉医生自己的相关疾病流行地区的旅行居住史,以及发病后接触过什么人,配合医生开展相关调查。

保持良好卫生和健康习惯:居室勤开窗,经常通风。家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具清洁,勤晒衣被。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好,弃置于有盖垃圾箱内。注意营养,适度运动。不要接触、购买和食用野生动物(即野味);尽量避免前往售卖活体动物(禽类、海产品、野生动物等)的市场。家庭备置体温计、医用外科口罩或N95口罩、家用消毒用品等物资。

