



出门先评估身体状况,做好手卫生没必要戴一次性手套

专家教你6种场景下如何做好防护

本报讯(公宣)每个人都是自己健康的第一责任人。黑龙江省疾病预防控制中心慢病所所长闫世春表示,只有科学客观地看待新冠病毒,切实履行好个人防疫责任,“戴口罩、勤洗手、常通风”,保持良好的生活方式,增强身体素质,才能最大程度保护好自身和家人的健康安全。

一、外出前应评估自身的身体状况。准备出门前,应测量体温、评估健康状况,并备好一天要用的口罩、消毒湿巾等清洁物品。如出现发热、咽痛、干咳等症状,应暂缓外出,避免乘坐公共交通工具。

二、乘坐公共交通工具时,尽量保持安全距离,要合理安排时间和路线,尽量避免乘车高峰,有序上下,不拥挤。全程规范佩戴口罩。减少与他人交谈,尽量保持安全距离。尽量少接触座位、扶手、车门、扶杆等公共设施。

三、尽量不要去人群密集、通风不良的公共场所。如有急需,也一定要戴上口罩,与别人谈话时尽量保持1米以上距离,避免长时间逗留,回家后第一时间用洗手液和流水洗手或手消毒。

四、就医时,要提前预约挂号,按需就近选择医院,提前预约挂号,减少停留时间。就医期间全程佩戴口罩。减少触摸公共设施和物品。及时洗手和手消毒。

五、关于口罩。科学规范佩戴口罩是切断呼吸道传染病的有效手

段。正常外出时选择一次性医用口罩即可,连续佩戴4小时更换,污染或潮湿后立即更换;去医院看病或人群密集处可选用N95医用防护口罩,连续佩戴4小时更换,污染或是潮湿后立即更换。佩戴前、脱除后应做好手部卫生。佩戴口罩时注意正反和上下,口罩应遮盖口鼻,用双手调整鼻夹使之贴合面部。佩戴时避免用手触摸口罩内侧,摘取时应通过两端线绳脱去口罩。如佩戴口罩感觉胸闷、气短等不适时,应立即前往户外开放场所,摘除口罩。应配戴使用医用口罩或医用外科口罩;不建议使用布制口罩、面纱口罩和海绵口罩。没有必要为了最大限度防护而佩戴多重口罩。

六、注意手卫生。出门除了戴口罩之外,没有必要佩戴一次性手套,做好手卫生更重要。洗手是预防病原体感染最基本、最简单且行之有效的。洗手实际有两种方式:一是用流动水洗手,二是擦手消毒剂。用流动水来洗手时是有一些比较严格的步骤,包括洗手掌、手背、指缝、手指、指尖、大拇指六个方面。如果是出门在外,可以用手消毒剂进行手卫生。这种手消毒剂六个部位都擦拭到,常用的手消毒剂可能是一些含醇手消毒剂,因为酒精挥发比较快,杀菌效果比较快,如果有些人对酒精过敏,也可以用无醇手消毒剂。如果没有手消毒剂,只有一个消毒湿巾,也可以使用。

线下有秩序,线上有温度

哈医大二院发热就诊服务扩容

本报讯(田为方若冰于洋记者刘菊)近日,哈医大二院对发热门诊进行了扩容,并实行分时段预约挂号与急诊现场挂号相结合的模式,接诊能力大幅提升,保障就诊秩序有条不紊。实行分时段预约挂号以来,广大患者自觉地按照预约时段前来就诊,避免了现场挂号排队现象,既能满足群众的就医需求,又可减少交叉感染概率。

此外,哈医大二院成立了“发热咨询专家团队”交流群,各学科的专家在群内都积极踊跃回答问题,力求让患者咨询一次就解决问题,做到“让医生多交流、让患者少转诊”。

线下预约挂号流程

通过“哈尔滨医科大学附属第二医院”微信小程序,或扫描下方二维码进入挂号平台首页,选择“挂号/签到”-“发热门诊”即可选择专家及就诊时段预约挂号,按挂号时段来院就诊即可。

就诊要求:

- 1.就诊期间需全程佩戴口罩,建议佩戴N95口罩。
- 2.按预约时段提前30分钟到院即可。
- 3.候诊时要间隔就座、按序就诊,保持一医一患一诊室。
- 4.挂号限就诊当日有效。

线上免费咨询流程

通过“哈医大二院互联网医院”微信小程序,或扫描下方二维码进入互联网医院首页,点击“发热咨询”~选择医生即可进行咨询。

线上免费咨询:为及时服务广大患者,哈医大二院特别成立了发热咨询专家团队,提供线上免费咨询。不但避免了患者朋友线下就诊面临的交叉感染风险,而且还帮助大家解决了疑问、并给予更专业的建议。医生们24小时在线接诊,不论清晨还是傍晚,只要忙完手头工作,都会及时上线回复问题。



扫码免费咨询



扫码预约挂号



这份指南请收好

如何正确使用新冠病毒抗原?

本报讯(记者 杨艳)哪些情况需要使用抗原检测?抗原种类的选择有哪些?使用过的抗原如何处理?近日,记者就新冠病毒抗原使用的相关问题采访了黑龙江省疾病预防控制中心传染病预防控制所所长仲伟麒。

需要使用抗原的情况

抗原检测是通过抗原抗体的特异结合反应,来检测病毒的核衣壳蛋白,从而确定是否被感染,特点是快速、简便且可以居家自测。主要推荐用于发病早期、病毒载量较高的感染者,也适合在高风险人群和高风险区域人群中应用。普通居民如果居家期间出现了发热、咳嗽等症状,或者最近接触过新冠感染者、去过有疫情的场所,但是不方便外出做核酸检测,有自我检测需求的,可以用抗原自测做初步判断。

抗原种类的选择

新冠抗原检测试剂盒的种类主要有胶体金法的试剂盒、乳胶法试剂盒、荧光免疫层析法试剂盒等。虽然技术原理不同,但使用方法和准确性都大致相同,可以根据购买便利性进行选购即可。

使用抗原的步骤

通过正规渠道购买正规厂家生产

的抗原试剂盒,检查试剂盒的包装是否完好,是否在有效期内。

在抗原检测之前,应当对双手进行严格消毒、清洁,然后对鼻腔进行清理。样本采集时头向后仰,手持鼻拭子的尾部从一侧鼻孔进入,慢慢向鼻腔深入,在两侧鼻腔内部旋转4-5圈。取样后立即将鼻拭子放入采样管内,用力旋转拭子使其充分与处理液混合。将混合后的处理液滴入检测卡的样品孔中,等待15分钟。检测卡C处显色而T处未显为阴性,若C处和T处均显色为阳性,C刻度线不显色杠代表检测无效。需要再次检测。

使用过的抗原如何处理丢弃

使用过的抗原试剂盒不能够随意丢弃。

隔离观察人员检测结果不论阴性还是阳性,所有使用后的采样拭子、采样管、检测卡等装入密封袋由管理人员参照医疗废物处理。

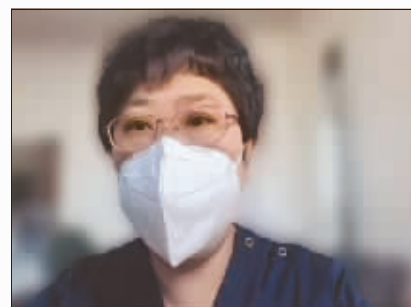
社区居民检测结果阴性的,使用后试剂盒装入密封袋中简单喷洒消毒液后作为一般垃圾处理;检测结果阳性的,应将使用过的试剂盒泡在消毒液或75%酒精中,然后装入密封袋,在人员转运时一并交由医疗机构按照医疗废物处理。

心脏病患者“阳了”该咋办?

专家:不必太担心,给出6条建议

本报讯(记者 刘菊)为帮助市民做好个人防护,记者采访了哈医大二院心内科副主任侯静波教授,为市民科普心脏病患者“阳了”怎么办?侯静波表示,有心血管基础疾病的患者,如果感染了新冠病毒不必太担心,给大家6条建议:

- 1.长期服用心血管疾病防控的药物不要停药,停药可能诱发或者加重疾病。通过服用基础用药,一定在家里要把原有的疾病维稳,如冠心病、高血压或者心衰等疾病。
- 2.家里预备血压计,定期监测血压和脉率,如果波动很大,要引起注意,必要时咨询医生。
- 3.在用药方面,新冠相应用药,譬如缓解肌肉酸痛的药物和心血管治疗药物,目前尚未发现它们相互之间的不良作用。
- 4.高烧以后多喝水可能影响心衰症状,所以对于心衰患者要监测体重和尿



量,必要时可在医生指导下适当加用利尿剂。

5.需要关注的主线是心血管疾病的致病诱发和加重,患者要把心脏的基础疾病管理好,把原有的心血管疾病治疗药物用好,增加机体的免疫力,改善自己的睡眠质量,克服焦虑思想。

6.如果有持续性胸痛,还是要到医院就诊,要及时诊断和治疗。

专家提醒

对于一些上了年纪的拥有多种基础病的心血管患者来说,应尽早接种新冠疫苗,避免因新冠阳性加重心脏疾病。