



哈尔滨市疾控中心专家权威解答

不同人群场所如何做好个人防护

□本报记者 刘菊

疫情防控期间,不同场所、不同人群如何做好个人防护?近日,记者采访了哈尔滨市疾病预防控制中心消毒所副所长尹光昕。尹光昕详细地解答了个人如何做好防护与消毒的方法。

不同人群的个人防护

普通人群日常个人防护

一是勤洗手和保持良好的呼吸道卫生习惯。使用肥皂或洗手液并用流动水洗手,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。双手接触呼吸道分泌物后(如打喷嚏后)应立即洗手。保持良好的呼吸道卫生习惯。咳嗽或打喷嚏时,用纸巾、毛巾等遮住口鼻,咳嗽或打喷嚏后洗手,避免用手触摸眼睛、鼻或口。

二是增强体质、免疫力,保持环境清洁和通风。增强体质和免疫力,均衡饮食、适量运动、作息规律,避免过度疲劳。

三是尽量减少到人群密集场所活动并且关注症状。尽量减少到人群密集场所活动,避免接触呼吸道感染患者。出现呼吸道感染症状如咳嗽、流涕、发热等,应居家隔离休息,持续发热不退或症状加重时及早就诊。

四是正确使用口罩。外出时,佩戴一次性使用医用口罩、医用外科口罩或以上防护等级口罩。

老年人日常个人防护

患有基础疾病需长期服药的老年人,不可擅自停药,可定期去附近的社区卫生服务机构就医开药,或经医生评估后开处方,减少就医开药次数,就医时做好自身防护;也可由家属代取药物。

呼吸道疾病流行期间,老年人应尽量减少外出,如需外出,应正确佩戴口罩,做好手卫生。每天注意开窗通风,适量运动,合理膳食,规律作息,保证睡眠。要及时关注政府和权威媒体发布的信息,不信谣,不传谣。陪护人员应做好自身健康监测,尽量减少外出,如需外出要做好自身防护。

接种疫苗是老年人最好的保护措施。新冠疫苗对预防重症、降低死亡率效果显著,符合条件的老年群体要尽快接种疫苗。

儿童日常个人防护

1. 家长应帮助儿童正确佩戴口罩,佩戴时有鼻夹的在上方,口罩必须完全罩住鼻、口及下巴,保持口罩与面部紧密贴合,佩戴好后用双手食指压紧鼻梁两侧鼻夹,确保贴合皮肤,不漏气。一定要根据孩子的脸型大小选择适宜的口罩,并随时关注儿童口罩佩戴情况。如果儿童在佩戴口罩时感觉到呼吸困难等不适,应及时调整或停止佩戴口罩。尽量避免儿童去人群密集的公共场合和密闭空间。

2. 在日常生活中,儿童的物品、玩具和餐具等,家长要定期消毒。每天室内通风次数不少于3次,每次通风时间20分钟至30分钟。当户外空气质量较差时,通风换气的频次和时间可适当减少。

3. 接种疫苗是预防和控制传染病最经济、最有效的措施。符合接种条件的儿童、儿童家长、监护人等,应全程接种新冠肺炎疫苗。

居家期间健康防护

1. 做好体温计、口罩和消毒剂等防护物资储备。

2. 做好家庭成员的健康监测。

3. 室内温度适宜时,尽量采用自然通风。每天开窗通风次数不少于3次,每次20分钟至30分钟。户外空气质量较差时,通风换气频次和时间应适当减少。空调应定期进行清洗。

4. 家庭环境以清洁为主,预防性消毒为辅。及时清理室内垃圾。

5. 家庭成员不共用毛巾,勤晒衣被。

6. 注意个人卫生,外出回家后及时洗手,洗手时尽量用流动的水,并使用肥皂或洗手液。避免用未清洁的手触摸口、眼、鼻。打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。

工作环境的防护

办公场所:进入办公场所自觉接受体温检测。保持办公场所空气流通,加强开窗通风换气。做好手卫生,注意个人卫生习惯,打喷嚏、咳嗽时用纸巾或肘臂遮挡等。尽量少乘坐厢式电梯,乘坐电梯时要戴好口罩。对职工接触较多的电梯按钮、门把手、手动水龙头等公用物品和部位定期清洗、消毒。保持环境卫生清洁,及时清理垃圾。

食堂:职工在食堂排队时,要佩戴口罩,减少语言交流,与相邻人员保持一定的安全距离。取餐时,应设置专人送餐,避免多人频繁接触的餐具表面。就餐前,选择表面清洁的桌椅且靠近门窗等通风较好的位置,注意避免发生聚集。要注意手卫生,可以用洗手液在流水状态下洗手或者是用手消毒液揉搓双手。

用餐过程中,摘下口罩时要注意保持口罩内侧的清洁,避免污染。避免面对面就坐,可以选择同向而坐,且相隔一米以上。尽量缩短就餐时间,减少同行人员的交流。如果食堂就餐人员较多,建议将餐食打包带走。就餐结束后,应立刻离开餐厅,减少在餐厅的逗留时间。

会议室:疫情期间,尽量不开会、少开会、开短会,多选择线上会议形式。必须线下会议的,应保持会议室通风,参会人员要佩戴一次性使用医用口罩,进入会议室前洗手,开会人员间隔至少1米以上。尽量使用自己的水杯,外来人员使用瓶装水或一次性纸杯,共用水杯使用过后应及时消毒。

会议结束后场地、家具采用250-500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭,也可采用有效消毒剂进行擦拭。

不同场所的个人防护

电梯: 等候及乘坐电梯时,务必规范、全程佩戴口罩。如果发现其他等候者有咳嗽等症状,建议尽量避免同乘。搭乘电梯如遇人多时,请等待下一趟,错峰搭乘。乘坐电梯时,与他人尽量保持距离。乘坐电梯时注意“咳嗽礼仪”,咳嗽时应使用一次性纸巾遮住口鼻,并妥善丢弃。手边没有纸巾时,可用肘袖遮住口鼻。

按电梯按键时,避免用手直接接触,可使用纸巾包裹手指后接触按键。用完的纸巾应丢弃在指定垃圾箱内,不得随意丢弃,更不能丢弃在电梯内。电梯内不要进食,尽量不在电梯内交流。离开电梯后,要及时做好手部清洁,可用流动水加肥皂或洗手液按照七步洗手法规范洗手,或用免洗手消毒剂保持手卫生。

乘坐短途公共交通工具

1. 积极配合当地相关防控措施。如配合接受体温测量等。

2. 无接触支付。尽量使用公交卡、扫码支付等非接触支付方式乘车。

3. 尽量避免乘坐拥挤的公共交通工具。等候或乘坐公共交通工具时尽量与其他同乘者保持1米以上的安全距离。如果发现其他等候者有咳嗽等可疑症状,建议尽量避免同乘。

4. 减少呼吸道暴露。乘坐过程中,减少与他人交谈,尽量不喝水、不进食。

5. 高频接触部位。乘车过程中尽量少接触座位、扶手、车门、扶杆等公共设施。手如果触摸到这些地方后,要及时进行手卫生,不要再直接接触口、眼、鼻等部位。

6. 通风。在条件许可的情况下,适当开窗通风,尽量保持公共交通工具处于良好通风状态。

7. 咳嗽、打喷嚏。用纸巾遮住口鼻,并妥善丢弃,或用手肘遮挡口鼻。

8. 到达目的地后,应立即洗手,保持手部卫生。如果乘车过程中使用手机等电子产品,下车后可用酒精棉片或者消毒湿巾擦拭。

9. 乘坐出租车、地铁、公交车。再次确认自己已经规范佩戴好口罩,乘车过程中减少攀谈,尽量避免触碰车内设施。排队候车时与他人保持1米以上安全距离,乘车时如习惯抓握拉手,建议佩戴手套;打喷嚏、咳嗽时自觉遮挡口鼻。

10. 乘坐出租车或网约车时,建议尽量选择后排落座,与驾驶员保持一定距离,乘坐过程中开窗通风。如果使用空调,建议使用外循环模式。尽量不选择拼车,避免与陌生人长时间共处车内,降低感染风险。

乘坐长途公共交通工具

1. 错峰出行,合理选座。尽量选靠窗的座位。如乘坐飞机建议挑选人少的航班。

2. 做核酸检测。及时了解疫情发展情况及火车站、机场防疫政策,按照相关要求提前做好核酸阴性报告。

3. 准备防护物资。由于列车、飞机上对乘客携带的物品有规定,建议根据安检要求,随身携带含有酒精的小型免洗洗手液、消毒湿巾或棉片,以便清洁双手和可能触碰到的地方。

4. 避免带病出行。出行前7天内有发热、咳嗽、咽痛等临床症状者,尽量避免非必要出行。

5. 全程佩戴口罩。旅途中应全程佩戴口罩,口罩应4个小时更换一次或潮湿后及时更换。更换口罩时应在相对安全的区域或与他人保持1米以上的安全距离。

6. 落座后避免走动。在条件允许的情况下,尽量分散来坐,相互间隔出空位,并且不要在车厢、机舱内来回走动。

7. 减少饮食。在列车、飞机上,尽量避免摘下口罩进食。在需要用餐时,摘下口罩和手套,放入塑料封口袋中,用消毒湿巾或酒精消毒片擦拭双手后,再快速用餐,用餐完毕后,迅速换上新的口罩。

8. 尽量避免使用厕所。尽量避免使用列车、飞机上的厕所,如必须使用,应尽量减少直接用手触摸高频接触的公共物体表面,如门把手、扶手等,也不要触摸口罩外表面。如果触摸了,需要及时清洗双手,或用消毒湿巾或酒精消毒片擦拭双手。

手未做清洁或消毒的情况下,不要触摸自己的口、鼻、眼部。如果备有一次性手套,可以佩戴手套再触摸高频物体表面;如果没有手套,可以将纸巾放在手上,隔着纸巾触碰门把手、按钮或扶手,减少手直接接触物体表面的机会。

抵达目的地或返程后的防护

1. 做好个人消毒。及时更换、清洗旅途中使用的外套、裤子等,使用含75%酒精消毒行李箱和手机等;处理完后,及时用洗手液(肥皂)、流动水洗手。

2. 按规定报备。密切留意疫情动态,根据地方政策,尽快主动向所在社区(村)、单位报备,并配合做好相应的疫情防控措施。

3. 如有异常及时就医。如出现发热、咳嗽、腹泻、乏力等症状,要佩戴一次性医用口罩及以上级别口罩,及时到就近的发热门诊进行排查和诊疗,就医过程尽量避免乘坐公共交通工具。