



回家过年 乘车自驾聚餐该注意啥

市疾控中心发布节假日个人防护科普常识

本报讯(本报记者)日前,市疾控中心围绕节假日期间个人防护注意事项发布科普常识。对于市民关心的多个热点问题,专家进行权威解答。

落实“乙类乙管”
科学精准防控

春节返乡前 要做好哪些准备?

市疾控中心性病艾滋病预防控制所副所长徐阳:要评估自身身体状况。对于居家治疗的新冠病毒感染者,非必要不外出,不要探亲和旅游;老人、孩子、慢性病患者和孕产妇等重点人群,应尽量不安排远行;出现发热、干咳、咽痛、乏力等症状的人员要履行个人防护的责任,及时做好健康监测或者抗原检测,在没有排除风险之前要避免乘坐公共交通工具,同时,也不前往人群聚集的场所。

提前做好必要物资准备。比如准备一些口罩、手消等防护用品以及干湿消毒纸巾等;做好防疫药品准备,比如抗原检测试剂、常用药品等;避免带症状出行,出现发热等症状时,及时进行抗原或核酸检测,如需外出,应全程佩戴口罩N95或KN95口罩。

提前做好出行规划。及时关注目的地疫情变化和疫情防控的政策措施,多关注交通部门的出行提示;购票与支付应尽量选择线上方式,避免前往火车站等人员密集场所购票。

返乡途中 如何进行防护?

市疾控中心消毒所副所长尹光昕:错峰出行,合理选座。如乘坐飞机建议挑选人少的航班,尽量分散来坐,相互间隔出空位,保持合理的社交距离,减少近距离与他人接触。

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,如允许可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。

避免带病出行。出现发热、咳嗽、咽痛、乏力等症状者,尽量避免乘坐公共交通工具,非必要不出行。

全程佩戴口罩。在环境密闭、人员密集的场所,比如候机候车时,乘坐飞机、火车以及地铁、公交等公共交通工具时,要全程规范佩戴口罩。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。

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。

尽量避免使用厕所。尽量避免使用列车、飞机上的厕所,如使用,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。

做好个人卫生。手未做清洁或消毒的情况下,不要触摸自己的口、鼻、眼部。咳嗽或者打喷嚏的时候,要用纸巾或者肘部遮挡,将用过的纸巾及时丢进垃圾桶。如果接触到呼吸道分泌物,要及时洗手或者进行手消毒。

自驾返乡 要注意什么?

市疾控中心党办主任刘金茹:自驾出行

前一定要科学规划路线,了解途经地、目的地疫情情况,避免前往人群聚集场所。要备足口罩、消毒纸巾、体温计、抗原检测试剂盒、解热镇痛药等物品,同时关注气候变化,备足保暖衣物。在高速公路休息区要戴好口罩,保持手卫生,避免跟其他人过多接触,最大限度减少感染的风险。如果旅行过程中出现一些呼吸道症状,可以用快速抗原检测试剂做检测,同车的其他人员要做好防护。如果症状比较严重,要就近及时就医。

家庭聚餐聚会 应注意什么?

市疾控中心党办主任刘金茹:为避免人员聚集把感染风险传给“老、幼、病、孕”,尽量不要举办大规模家庭聚餐聚会。家人团聚时,尽量减少亲朋聚餐聚会规模、人数,缩短聚会时间,加强自我防护,注意咳嗽礼仪,保持环境清洁和室内通风。家庭聚餐时,要使用清洁的水和食材烹饪,处理生的禽、肉、水产品后要清洗双手;刀具和菜板做到生熟分开;夹菜用公筷;餐具消毒时首选煮沸消毒。如自我健康监测出现相关症状,应避免参加聚餐聚会。

经常喝白酒 可以预防新冠吗?

市疾控中心传染病预防控制所副所长刘木子:首先,新冠病毒的传播途径是经呼吸道飞沫和密切接触传播,属于呼吸道传染病,而饮用白酒是消化道途径,是不能预防新冠病毒感染的。而且,酒精在经过消化道吸收、肝脏代谢后,其血液和气道里面的乙醇含量,远远不足以杀死病毒。其次,白酒度数一般为28度至70度,医用酒精浓度为75%,医用酒精之所以选用含有75%乙醇的水溶液,是因为这个配比消毒效果最好,任何低于或者高于75%的乙醇溶液消毒效果都是相对较差的。

另外,医用酒精的消毒原理在于使蛋白质凝固变性,而病毒表面的包膜主要成分正包括蛋白质,所以酒精可以使病毒失活。但是,不要尝试用酒精对黏膜直接进行消毒,人体细胞的细胞膜是由蛋白质、脂类和糖类构成,直接接触酒精会对黏膜造成伤害,而皮肤是有角质层保护的。还有就是在使用医用酒精对物表进行消毒时,要尽量通过擦拭的方式进行消毒,因为酒精有很强的挥发性和较低的爆炸极限,如果喷洒或空气中,含有乙醇3.3%—19%时,遇明火很容易发生爆燃,带来安全隐患。

能否挑个“温和毒株” 产生抗体?

市疾控中心传染病预防控制所副所长刘木子:同一毒株感染不同的人,也会因为每个人抵抗力的不同,即个体差异,会有不同的症状表现。不能因为看到一个人感染后症状轻,就认为这个人感染的毒株更加温和。是否有更加“温和”的毒株,还有待于从毒株的流行和群体感染的情况等各项指标去观察,收集更多的循证医学证据去佐证。

发烧了就要用退热药? 吃了止咳药为啥不见好?

药师“阳康”用药心得请收好

本报讯(孙丽霞 叶鸿)前些天,哈尔滨市红十字中心医院药剂科副主任药师何秀权“阳”了,作为一名药师,他根据自己的症状合理用药,基本上两周的时间身体就恢复了。何秀权药师深感针对新冠感染合理用药的重要性,总结出用药心得与大家分享。

不要盲目退热

“阳”了之后,大部分人首先会有发热症状。适度的发热能增强机体免疫功能,是有利于抗感染的。因此,不建议急于退热,盲目退热会抑制机体免疫机能。但是,过度发热会导致机体能量消耗,脏器负荷加重,甚至引发脏器功能不全。

孕妇发热可导致胎儿发育障碍,4岁以下的幼儿高热惊厥发病率比较高,因此,对于孕妇和有高热惊厥病史的儿童,一旦发热应及时规律使用退热药。无基础疾病的普通成年人可以在38.5℃以上时使用退热药,退热药首选对乙酰氨基酚(又名扑热息痛),孕妇和儿童如无过敏史尽量选择对乙酰氨基酚退热。其次,选择布洛芬。但要注意布洛芬缓释胶囊是用来镇痛的,不是用来退热的,退热应该用布洛芬糖浆或布洛芬颗粒。

如果服用退热药3日症状仍未缓解,应及时就医,不要两种退热药同时使用。有一些复方感冒药也含有对乙酰氨基酚成分,不要与退热药同时使用。对乙酰氨基酚与布洛芬两种药也不要交替使用,如果需要中途换退热药,可以换一次,但不要来回交替使用。一般来说,发热期间如果使用中成药,应注意在发热合并手脚冰凉有浑身发冷时,可以选用辛温解表类中成药,如风寒感冒颗粒、荆防颗粒、感冒清热颗粒、九味羌活丸等,覆被保暖,以令汗出,只要四肢手脚温热,不日即可汗出热退。

止咳药不可滥用

初期咳嗽可按风寒咳嗽治疗,可选择通宣理肺丸、风寒咳嗽丸、杏苏止咳糖浆、咳速停糖浆、苏黄止咳胶囊。西药常用止咳药有右美沙芬,祛痰药有氨溴索、溴己新、愈创甘油醚、乙酰半胱氨酸。西药止咳药和祛痰药各选一种,如单纯止咳不祛痰的话,会导致痰咳出不利于疾病痊愈。孕妇和哺乳期女性使用右美沙芬和愈创甘油醚时应咨询医师,谨慎使用。

一些患者喜欢用复方甘草片止

咳祛痰,复方甘草片不可滥用,一方面甘草片含有阿片容易成瘾,另一方面甘草有激素样作用,服用过量容易引起水肿和高血压。

复方甲氧那明胶囊常被用来止咳,这个药主要用来治疗支气管哮喘,含有盐酸甲氧那明为β肾上腺素受体激动剂,此成分高血压患者慎用。含有那可丁为外周止咳药,含有氨茶碱为平喘药,氨茶碱过量容易引起毒性反应。含有氯苯那敏,当心与感冒药成分重复。本品孕妇慎用、哺乳期女性和未满8岁的婴幼儿禁用,有高血压、心脏病、甲亢、慢阻肺、青光眼、排尿困难、年老体衰者都应遵医嘱服用。

不要乱用抗菌药

感染期间,不要乱用抗菌药!新冠病毒感染是病毒感染,抗菌药在病毒面前是毫无作用的,除非细菌“乘虚而入”,并发细菌感染,方可使用抗菌药。抗菌药杀灭病原菌的同时杀害有益菌也不含糊。抗菌药多为寒凉之品,发热期间使用,会加重浑身发冷的症状。切不可自行使用抗菌药,应在检查确定有细菌感染之后,方可在医生指导下使用,剂量、疗程都要由医生指导。

其他症状对症下药

患病期间有其他症状可以对症用药。有腹泻症状可以选择藿香正气水;咽干咽痛可用清咽滴丸、六神丸;有腰腿痛、四肢痛可用狗皮膏;鼻塞可用赛洛唑啉滴鼻剂;流鼻涕可用氯苯那敏。

有的感冒药中含有氯苯那敏,同时含有退热成分对乙酰氨基酚,常见的有氨酚黄那敏、氨酚咖那敏,如选此类感冒药可不必额外选用退热药,防止重复用药。

含咖啡因成分感冒药孕妇不宜使用;有高血压、冠心病、高血脂等慢性基础疾病的患者应正常服用治疗慢病的药物,注意服药时与抗新冠感染用药保持时间间隔,尤其是他汀类降脂药和阿奇霉素或罗红霉素,不能同服,因为两药会“竞争”同一肝药酶;还有的患者有乏力、出虚汗的症状,想服用补益药,建议应在核酸转阴、症状消失后服用。可以选择温补气血的品种,比如《金匱要略》中记载的当归生姜羊肉汤,进补也要结合自身体质,阴虚火旺或肝经郁火者慎用。