

专家面对面

老年人如何预防新型冠状病毒感染的肺炎

尽量减少外出 别在家聚集打麻将

本报讯（记者 商宇 陈波 李珩）老年人是新型冠状病毒感染的肺炎的易感人群和高危易发人群，治愈和恢复的难度也很大，专家呼吁老年人在当前的情况下尽量少出门、不聚会，尽量减少乘坐公共交通工具出行。

市疾控中心消毒与媒介生物控制所所长、主任技师李恒青介绍，老年人随着年龄的增长，身体机能逐渐衰退，免疫力下降、抵抗力降低，防范疾病的能力比较弱，是传染病的易感人群和高危易发人群。而且老年人中患糖尿病、高血压这些基础性疾病的占比比较高，一旦感染了疾病往往治愈和恢复的难度很大。李恒青说，据国家卫生健康委公布的数据，此次疫情的死亡病例80%以上是60岁以上的老人，在这80%中，有75%的老年人患有心脑血管疾病、糖尿病或肿瘤这样的基础疾病。因此，老年朋友患病后风险很大，感染后后果严重。

针对老年人如何预防新型冠状病毒感染的肺炎，李恒青提出建议，老年人要高度重视新型冠状病毒感染的肺炎疫情的严峻形势和危害，积极配合政府落实相关防控措施。

李恒青表示，当前疫情高风险地区，老年朋友外出感染的风险很大。2月3日上午，我市公交系统显示有3.4万人使用了免费公交卡，也就是说，仅当天上午，就有3.4万老年朋友出门坐车，占比达到了总出行人数的26%，这说明老年人在早高峰乘坐公共交通工具出行的人数比较多，在这个特殊的时期老年朋友乘公共交通工具出行非常危险，在公共场所感染的风险很大。

因为老年人往往行动不是很方便，

外出之后他要去接触扶手、门把手等辅助设备的机会很多，这些部位往往很容易受到污染。

老年人外出要乘坐的公共交通工具，如飞机、火车、公交、轻轨、地铁等环境一般比较封闭，人流非常密集，另外就是公共场所如商场、超市、车站、码头等人流频繁，人群复杂，面临的风险也很大。

李恒青同时奉劝老年朋友，在当前的情况下尽量不要去聚会，尽量不要到人群聚集的公共场所去，尽可能减少人与人之间的近距离接触，与他人接触的话距离要保持1米以上。高风险时期不要去参加棋牌活动、打麻将或者是喝茶聊天、跳广场舞等活动，尽可能不坐或少乘坐公共交通工具，减少出行。这样才能大大降低老年人感染新型冠状病毒感染的肺炎的风险。

针对老年人在防疫期间待在家里应该注意些什么，李恒青建议：

第一，要做好居住环境的卫生保洁、通风和消毒。老年人住家或者养老机构要保持环境的清洁卫生，每天要开窗通风2-3次，每次不少于30分钟。如果不具备开窗通风条件的，可以选择机械通风的方式来保持空气的流通。

对养老机构等人员较多的单位，每天可用75%酒精、季铵盐类消毒剂、用含氯消毒剂或二氧化氯消毒剂等对门把手、电梯按钮、楼梯扶手等容易接触的物体表面、地面和餐饮具等进行消毒，作用30分钟后用清水擦干净，这样可以有效杀灭周围环境中的细菌和病毒。

第二，老年朋友在家要正常作息，加强营养，保持健康的生活方式，保持良好的心情，适度在家里面做一些健康可行的运动，增强身体的抵抗能力。

尤其需要提醒老年朋友的是，注意不要在家里面聚集打麻将，现在外面没麻将打了，感觉三、四个人在家里面凑起来打麻将安全，但这种近距离接触同样可能引起新型冠状病毒感染的肺炎的传播。4日的新闻通气会就通报了1起家庭打麻将的情况，其中1个人是患者，其余3个人也全部被感染了。因此，在疫情防控的关键时期，老年朋友要积极响应政府的号召，减少外出，保护好自己。

针对部分小区出现了确诊病例引起的担心，李恒青表示，同小区的居民在做好自身防范的同时，不必过于担心，别信谣更别传谣。“一旦发现确诊病例，政府部门、疾控机构、医疗机构等都会介入，采取科学的防控措施，对居民来讲，就是要尽量配合，少出门，适当开窗通风，勤洗手。”

体的疫情防控作为重要工作来抓，是当务之急。近期，国家卫健委也专门发布了有关通知，号召广大老年人尽量减少外出，避免到人员密集的公共场所，如商场、车站、棋牌室等。这是对老年人的关心和提醒，更是一种告诫和要求。

严峻形势下，疫情防控容不得半点侥幸。面对疫情，包括老年人在内的所有人，都要做好防护，不能满不在乎，自认身体“百毒不侵”。一旦感染，可能会传染一群人，不仅害人害己，还会造成公共资源的巨大浪费。面对看不见的病毒，规范自身行为，做好自我管理，既是对自己负责，也是对他人负责。

少出门，不聚集，要切实落实到每个人身上。防病抗“疫”，谁都不能例外！

保持室内通风。室外采取喷洒式消毒方式须禁止明火，防止局部喷洒浓度过大，遇明火发生燃烧风险。如果没有酒精，也可以用84消毒液，预防性消毒用每升250毫克到500毫克有效氯的浓度就足够。84消毒液对皮肤具有腐蚀性和刺激性，使用时一定要佩戴戴口罩与手套。

此外，李恒青强调，工业酒精中除含有乙醇外，还含有甲醇、甲醛等对人体有害物质，不可以用作医用消毒。

真心爱老人，劝老少出门



快评

□张军兴

当前，疫情防控工作正处于关键阶段，大量老年人早高峰乘车出门引起社会关注。

时至今日，“少出门，尽量不出门”这句话早已人人皆知，大部分市民达成共识并践行之。随着新型冠状病毒感

染的肺炎疫情防控进入到关键期，普通市民宅在家里，尽量不出门，就是对疫情防控的最大贡献。大量老年人和上班族一起在早高峰中出行，其中原因值得探究。了解具体情况后，政府、社区、家庭要分层次多管齐下，共同帮助老年人解决难题，劝导其居家防疫。对于确需乘车外出的老年人，也要确保其做好安全防护。

本次疫情的危重症人群中，老年人居多。因此，充分认识疫情在老年群体中扩散蔓延的严峻形势，将针对这一群

在医用酒精紧缺的情况下 75%食用酒精可用于消毒

毒。此外，酒精不是浓度越高消毒的效果越好，从经验来看，75%的酒精效果最好。

白酒能提纯出酒精用于消毒么？对此，酒企业内人士表示，酒精提纯可能带来火灾隐患，关键是蒸馏出的酒精也不

能确定纯度，所以这种办法不实用。

李恒青表示，酒精火灾危险性属于甲类，因此在进行消毒过程中，室内禁止喷洒式消毒方式，应采取擦拭方法进行消毒且在消毒过程中避免撒漏，空气中浓度不能超过3%以防止火灾发生，

蔡双臣画抗疫漫画，为中国加油。



有一种信仰，叫国家信仰。有一种力量，叫人民力量。只要我们团结一心，共同抗击，再强大的病毒，也终究会被消灭。我是中国孩子，我为武汉加油，为重庆加油，为中国加油！

“抗击疫情，我们在一起”——重庆孩子的一首童谣和一幅画

连日来，为抗击疫情，全国上下众志成城，各行各业的工作人员都在尽自己的全力做好疫情防控工作。奋战在防疫第一线的工作人员，他们的孩子在用眼、用心看到了、感受到了父辈的付出和努力后，也在默默地在支持他们，为抗击疫情贡献自己的力量。

这不，两位一线防疫的警察子女，就用一首童谣、一幅画作，表达对爸爸妈妈的爱和敬佩。

写童谣 向前线叔叔阿姨致敬

“天使白，冲前线，个人安危抛一边。警服蓝，守岗位，维持秩序保平安。

安。橄榄绿，赴武汉，支援疫区抗病毒。红领巾，要带头，管好自己做表率……”这是渝北实验小学五年级女生曾开心写的童谣《抗击疫情，我们在一起》。

曾开心的爸爸是渝北区公安分局民警，妈妈是渝北区人民医院医务工作者。自疫情发生以来，他一直坚守在一线，留下曾开心宅在家里。曾开心说，她理解爸爸妈妈的工作，她会每天收看电视新闻，关注疫情最新进展。看到爸爸妈妈的和同事一起不顾个人安危，坚守一线，曾开心很受触动，也更加为自己的父母自豪。

2月3日，她用一个小时创作了一

首童谣，发给了还在坚守岗位的爸爸，没想到爸爸的一条朋友圈引来渝北区公安分局民警辅警及其家属的大量转发。

记者联系到童谣小作者曾开心，她说：“我想让小朋友们不要出门，不要被感染，我想向前线叔叔阿姨致敬，是他们守护了我们的安全健康，我想疫情早点过去，这样爸爸妈妈叔叔阿姨就能休息一下，他们太辛苦了。”三个“我想”，便是她的简单愿望。

画《抗病毒》 为中国加油

“爸妈你们放心，我跟外公外婆会好好待在家，哪儿也不去，等病毒被消

抗击疫情，我们在一起

鼠年到，疫情来全国上下心惶惶。
天使白，冲前线，安危抛一边。
警服蓝，守岗位，维持秩序保平安。
橄榄绿，赴武汉，支援疫区抗病毒。
红领巾，要带头，管好自己做表率。
不造谣，不传谣，头脑清醒是非。
不聚会，不串门，不让人群凑热闹。
戴口罩，勤洗手，喷嚏咳嗽捂口鼻。
吃得饱，睡得香，增强体质很重要。
讲卫生，勤消毒，可见病毒无处逃。
有信心，相信党，我们一定打胜仗。

渝北实验小学五一中队曾开心

曾开心写童谣向一线抗疫叔叔阿姨致敬。

灭，我们再好好团聚。”这是渝北区空港新城小学校四年级的小学生蔡双臣把自己创作的《抗病毒》绘画作品送给警察爸妈时说的话。

今年10岁的蔡双臣是渝北公安交警家庭的“警宝”，他活泼好动，小小年纪已是羽毛球高手；他暖心细腻，会亲手为加班晚回家的爸妈煮碗面条。因为抗击疫情，爸妈每天早出晚归，他说：“爸妈在我眼里就是守护千家万户平安的英雄。”

2月2日，小双臣专门画了一幅《抗病毒》的画作送给爸爸妈妈。画上，他把五星红旗作为背景，他说那代表国家信仰。前面是拿着针管的医生护士和人民警察的爸爸妈妈，守在最后的是外公外婆，他统称这些人为“人民力量”。他说，他用这幅画，为爸爸妈妈加油，为所有“抗病毒”一线的英雄叔叔阿姨们加油，为武汉加油，为重庆加油，为中国加油。

文/重报集团全媒体记者 郎建荣 通讯员 程淑娟

黔江 11 万学生 小手拉大手齐心“战疫”

本报讯（记者 王亚同 通讯员 费玉琼）“疫情防控阻击战已经打响，它关乎我们每个人的生命健康，需要大家共同努力。”2月3日，由黔江区城南街道办、黔江区人民中学校共同发起的“小手拉大手，全民防疫我倡议”的倡议书在朋友圈传播，并实时地推送给学生和家长，号召中小学生在“小手”拉住家长的“大手”，以实际行动助力疫情防控。

自疫情暴发以来，黔江区在加强学生疫情防控工作的同时，组织开展了“小手拉大手”活动，通过qq群、微信群、公众号及各学校自建平台，向学生和家長宣传普及疫情防控知识，让孩子们在家也能做好防控工作，全区11.6万余名中小學生积极参与疫情防控工作。

“请班主任将这个视频转发到班级群，让学生观看了解病毒知识。”2月4日，金洞小学微信办公群里的消息响个不停。虽然开学延迟，但为抗击疫情、引导学生保护自己和家人，该校的班主任们每天都在微信群中更新疫情防控知识，学生、家长们纷纷响应“从我做起，不聚会、不拜年”的倡议。

“戴口罩、勤洗手、不串门，在家争

做健康乖宝宝……”实验小学附属幼儿园小朋友易宣霖拿着妈妈的手机，一眼就认出来是他所在班级的消息，他说：“一定会听老师的话，做个健康的乖宝宝。”“打电话或视频电话拜年，宅在家里不出门，出门要佩戴口罩、勤洗手、勤开窗通风！”实验小学四年级学生王金炜说，希望能早日战胜疫情尽快回到学校。“在家能为疫情防控做贡献，很是欣慰。”学生家长刘银梅说。

连日来，黔江区各中小学校通过宣传视频、电视等方式，引导学生认真学习宣传科学的疫情防控知识，增强防控意识、提升防控能力。同时，通过学生的纽带，引导父母、家人、亲戚等，响应党和政府号召，严格遵守疫情防控要求，形成良好生活习惯；做好个人和家庭成员的健康监测，一旦出现相关情况，及时到医院就诊。

“主要是希望学生在家督促家长响应疫情防控要求，尽量不出门，不走亲访友，不聚会聚餐；要求家长在家督促学生按时完成作业；学生家长互相督促学习了解疫情防控知识，学会科学保护。”黔江区教委主任米仁文说，小手拉大手共同“战疫”在实践中成效显著，中小學生成为当地家庭疫情防控的小助手。

战“疫”前沿党旗飘 不忘初心践使命 荣昌区 10 名基层干部一线入党



2月4日，荣昌区公安局交巡警支队彭铮在高速路口防疫工作站宣誓入党。（受访者供图）

让党旗在抗疫一线高高飘扬

□本报记者 周雨 通讯员 任悦

“我宣誓：我志愿加入中国共产党，拥护党的纲领，遵守党的章程，履行党员义务……”2月4日，在G85银昆高速荣昌收费站出口防疫工作站，执勤民警彭铮面戴口罩、右手握拳，面对党旗庄严宣誓。

一个党支部就是一座战斗堡垒，一名党员就是一面战斗旗帜。连日来，在医院、交通卡点等战“疫”一线，荣昌区一线入党的场景不时出现。截至2月4日，该区已有来自公安系统、卫生系统、市场监管、驻村工作队等领域的10名基层干部一线入党，让党旗在防疫一线高高飘扬，让党旗在防疫一线熠熠生辉。

深夜里的“引路人”

彭铮是荣昌区公安局交巡警支队四大队的一名交巡警。自新型冠状病毒感染的肺炎疫情防控工作开展以来，他已连续奋战执勤一线20天。

“成为共产党员是我一直以来的梦想，很早就写好了入党申请书。”宣誓仪式后，彭铮难掩激动之情，“这次能够在抗疫一线入党，既是组织对我平时工作的肯定，更是一份沉甸甸的责任。”

在支队，彭铮长期要求值最苦、最累的深夜班，从凌晨12点到早上8点，通宵执勤是家常便饭。“因为早就适应了这种连续通宵的工作状态，所以这次抗击疫情一线，我主动要求承担更多夜班工作。”

他在入党后表示，用更严格的标准要求自己，牢记使命、坚守一线，不获全胜、绝不收兵。

卡口处的“排头兵”

要成为一名共产党员，荣昌区万灵镇党群办90后姑娘易婷过去觉得很遥远。

“一方面是认识不够，对党员的责任、党员的信义理解不透彻。另一方面，也觉得自己工作能力有待提升。”易婷坦言。

自疫情防控阻击战打响以来，原本从事办公室工作的易婷，最初被留在单位处理事务性工作。“简直如坐针毡，做梦都想着要去前线。”易婷介绍，在荣昌万灵和大足珠溪交界处的交通卡点，排查任务重，党员全都冲锋陷阵，毫不退缩。“我怎么能不去和他们并肩作战呢！”易婷深受一线党员模范的精神鼓舞，多次主动请缨，终于如愿深入排查一线。连续多日繁重无休的排查工作，易婷从不叫苦叫累，“榜样在那摆着”，她指着身边的党员同事，“要向他们看齐。”

2月2日，易婷郑重写下入党申请书，庄严承诺：“坚定共产主义信仰，坚决听党话、跟党走，在一切艰难险重的时刻，发挥党员先锋模范作用。”4日，易婷在抗疫一线入党。

市场秩序的“守护者”

“您连续工作几天了？”记者问。“还真忘了，今天周几啊？”廖万渊反问。

这位三十出头的年轻人，是荣昌区昌元街道市场监督管理所的工作人员。自疫情防控阻击战打响以来，他的脚遍布了昌元街道的大街小巷。白天，处理涉及防疫用品相关投诉，约谈商户，并督促其守法经营。晚上，沿街巡逻，督促餐馆、夜市等在疫情期间暂停营业。“最忙是大年初二、初三，每天要接20多起举报、连续工作十六七个小时。”廖万渊回忆。既要对被举报人负责，也要对被举报人负责，这是市场监管人的工作底线；最终确保人民群众的合法权益不受到侵害，这是市场监管人的使命初心。“在现在这个特殊时刻，维护市场秩序就是稳定民心。”

“我一直想入党，平时也按照党员的标准要求自己。”廖万渊告诉记者，这次疫情防控阻击战，党员都冲锋在前，他作为年轻人没有任何理由推脱。如今，一线入党的廖万渊身上多了一份沉甸甸的责任，他将带着共产党员这个光荣的身份，继续投入到防疫一线工作中。

“我们随时准备为党和人民牺牲一切！”这句入党誓词，是每名共产党员灵魂的呐喊，是中国共产党人不变的誓言。一线入党，只为冲锋战“疫”一线。荣昌本次10名一线圆梦的新党员，将带着自己的初心使命，用实际行动践行入党誓言。