

专家面对面

# 气溶胶传播？无需太过紧张

## 市疾控中心专家：防控关键还是尽量避免聚集、戴好口罩等

本报讯（记者 李珩）近日，“气溶胶”这个词进入公众视野。到底什么是气溶胶传播？我们该如何防控？还能开窗通风吗？一时间，这些问题成为大家热议的话题。2月9日，市疾病预防控制中心主任医师龙江在接受采访时，就这些问题进行了解读。

龙江介绍，气溶胶传播并不是一种新奇的途径，它在一些传染病里都有存在，多

是在特定条件下形成的。因新冠肺炎是一种新发传染病，有较多不清楚的地方，气溶胶传播途径尚待明确，其病毒主要传播途径还是呼吸道飞沫传播和接触传播，市民不必对气溶胶太过紧张。

据了解，气溶胶传播是指飞沫在空气悬浮过程中失去水分而剩下的蛋白质和病原体组成的核，形成飞沫核，可以通过气溶胶的形式漂浮至远处，造成远距离的传播。而气溶胶本身是指悬浮在空气中的液体或者固体小颗粒，比如常见的雾霾，就是一种气溶胶。

“气溶胶传播是在特定条件下形成的，如进行临床气管插管等专业医疗操作时。”龙江说，在一般的工作、生活条件下，采取正确佩戴口罩防止飞沫传播等防护措施，能保护公众不被感染。因此，防控的关键

还是尽量避免聚集、戴好口罩、减少近距离接触、勤洗手、多通风。

2月8日12—24时，重庆市报告新冠肺炎新增确诊病例18例。龙江说，从数据来看，近几日新增病例数增长有所放缓，这反映了重庆在疫情防控上取得一定成效，但防控形势仍然严峻复杂，部分与确诊病例密切接触的人群，仍存在风险。

心率维持在每分钟100次左右。如果有心脑血管疾病，则轻微运动即可。每周运动3天就可起到维持健康的功效，如果能达到每周5天，就可起到促进健康的效果。”

“在锻炼的同时，应当适当补充蛋白质，减少高油、高糖等食物的摄入，进食更多蔬菜、水果，提高自身免疫力。”郭淳说。

## 宅在家里 健身可以这样做

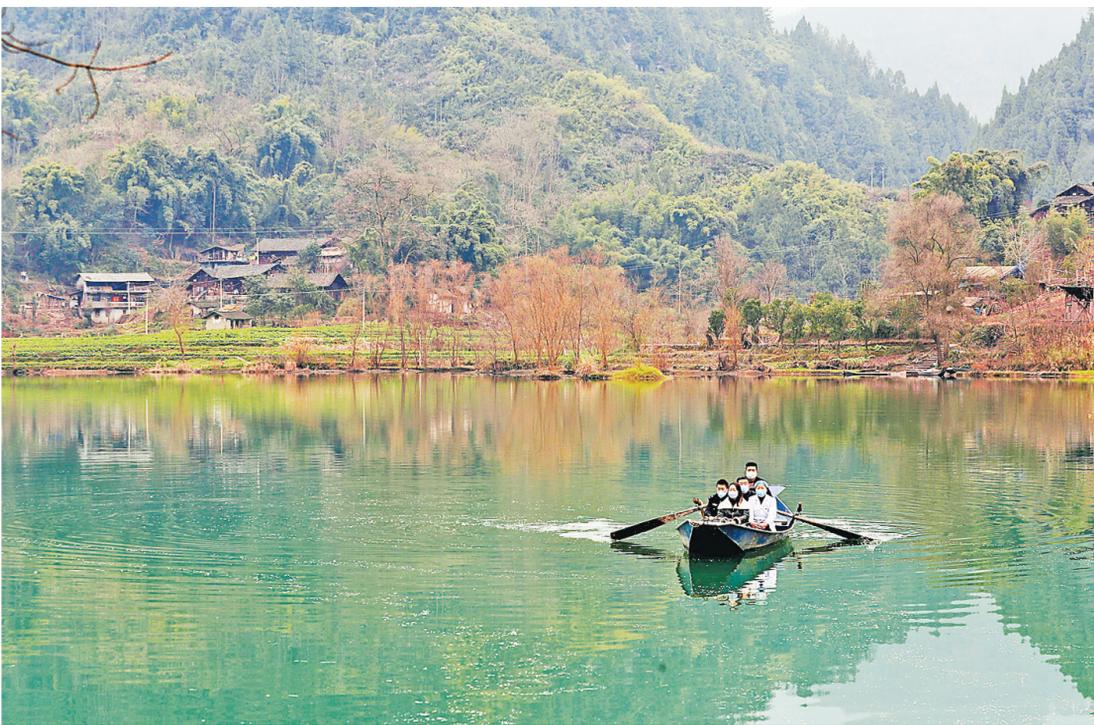
没有这些装备，在瑜伽垫上模拟沙滩运动，做卷腹、平板支撑、原地踏步等简单的室内运动，也是可以的。

郭淳建议，每天锻炼时间以40至80

分钟为宜，可以分为两次进行，每次时间不超过40分钟。“运动要适度，中年人的心率维持在每分钟110至120次，30岁以下的则可维持在140到150之间，老年人

本报讯（记者 黄琪奥）宅在家里不出门是阻断病毒传播、自我保护的重要方式，那么，市民待在家中久感到无聊怎么办？健身专家近日接受记者采访时建议，科学地进行居家健身，有益身心健康。

“居家健身的重点，就是要选择一些适合自己的运动，例如通过跑步机、动感单车进行锻炼。”健身专家郭淳建议，如果家里



## 划着船儿去排查

2月9日，黔江区阿蓬江镇大坪村，党总支疫情防控小组划着小船到第二村民小组走访、排查。

大坪村6个村民小组1259户村民散居在9公里长的阿蓬江边，交通不便。疫情发生后，防控小组在4个渡口间往返划船走访、排查，每天早出晚归，全力以赴。

特约摄影 杨敏

□本报记者 彭瑜

“这场全国瞩目的‘战役’，我参加了！”2月8日，陈明中从武汉回来3天了。这几天，他把有关火神山医院建设的新闻，看了一遍又一遍。

说起这事，他激动得热泪盈眶：“我们在火神山医院苦战了36小时！”

陈明中39岁，万州人，是一名空调安装技工，在这个岗位上，干了10多年。

1月29日，陈明中与家人享受难得的春节团聚。

“哪！哪！”突然，手机信息提示音响了。陈明中打开一看，是工友曾鑫发来的：“武汉火神山医院建设方，现在在招募志愿者，他们需要通风系统安装工，去不去？”

“去！这‘英雄帖’我们接了！”

陈明中没有任何犹豫，马上根据曾鑫提供的联系方式，与火神山医院参建方取得了联系：“你们需要空调安装工吗？志愿的那种，我们有十几个安装师傅。”

谈妥之后，陈明中激动得跳了起来，随即与曾鑫取得联系，又迅速联系万州的张云、主城的潘言言、马玉明、张伟、张川等5名工友。大家一致同意，第一时间前往武

## “建设方在招募志愿者，去不去？”“去！这‘英雄帖’我们接了！”他在火神山医院苦战了36小时

汉支援火神山医院建设。

7人中，49岁的曾鑫年龄最大，张川最小，只有21岁。1月30日，工友们迅速集结，分别从重庆主城、万州两地出发前往武汉。

出发前的那一晚，陈明中将去武汉的事情告诉了妻子刘玲。刘玲提醒他，去那边可以，但一定要做好防护措施，另外每天必须向家里报平安。

父母年纪大了，陈明中怕二老担心，瞒着他们就走了。车到宜昌时，才给父亲去了个电话，谎称临时接到通知，公司在外地有任务，他要赶去支援。

“现在外面疫情这么严重，人家都躲得远远的，你可倒好，明知山有虎，偏向虎山行……”父亲有些生气。陈明中安慰老人：“我会注意的，要不了几天就回来。”

赶到火神山时，下午5点多，繁忙的工地

上已经亮起了一盏盏灯。来不及休息，顾不上吃饭，陈明中立即联络工作事宜。

按照安排，陈明中和工友们负责的是医院机械通风系统安装。得益于多年工作经验，切割、组装、吊装等工作对于陈明中等人来说不算难事，但传染病医院有自己特殊的规定——通风必须绝对良好，这对通风系统的安装提出了更高要求。为此，陈明中和工友们全力以赴，每个环节、每一工序都力求完美，不敢有半点马虎。

武汉的深夜冰冷刺骨，冷风钻进衣服冷到骨子里。不知不觉已到深夜12点，忙碌了一天的陈明中和工友们终于歇下来。赶回住所，瘫倒在床上，才感觉到肚子饿得咕咕叫，还没吃晚饭哩！

“忙！是大家最深切的感受。”陈明中说，为保证工程按时完工，工友们每天早上6点钟就赶往工地，无工种之分、无男女之别，连续18个小时的奋战，深夜12点多才下班，中间只有一日三餐时可以勉强休息会儿，算下来每天的休息时间就只有4个多小时，生怕耽搁一分一秒。“没有人喊累，我们想的都是尽最大努力，加快建设进度。”

2月1日，经过日夜鏖战，陈明中与工友们圆满完成机械通风系统安装任务。2月2日，武汉火神山医院正式交付使用，并从4日开始接收新型冠状病毒感染的肺炎患者。

“参与火神山医院建设是我们的荣幸！”2月5日，陈明中等7人顺利回到老家。

陈明中说，能为抗击疫情尽一份力，深感自豪。“这事情如果我知道了却不来，肯定会后悔一辈子！”

也好得差不多了，期待早日出院。

### 2月8日 终于出院，谢谢你们的照顾

2月8日，我出院了。

从1月27日住院到2月8日出院，12天的时间很漫长。住院期间让我感受最深的就是，医护人员真的太辛苦了，有一次护士给我抽血的时候，我看到她的汗水从护目镜上流出来滴到了衣服上。有天晚上，护士给我抽血的时候，扎了一针没抽到，一直对我说“对不起，对不起”。我说，“没事，我不痛。”其实还是有点痛的，但我不能表现出来，这样让护士更内疚，他们每天比病人还辛苦，我还有什么理由不配合呢。

作为病人，一定要好好配合医生治疗，不要有抵触情绪，抵触情绪只会让自己心情不好。要放松心情，精神好的时候，要适当运动，能吃就尽量多吃一点，生病期间抵抗力是非常重要的。

在这里，我要谢谢帮助我的医生和护士，祝你们平安！

（重报集团融媒体记者 王倩 通讯员 廖婉廷）

（上接1版）抽完血、量完血压，我安静地躺在床上，护士每隔两个小时进来量一次体温和血压，那天凌晨3点我才渐渐睡着。

1月28日早上醒来，手机里就充满了信息，“今天情况怎么样啊？”“好点了吗？”知道我生病的亲戚朋友纷纷发来问候，但其实我最害怕的不是住进医院，而是他们的问候。他们越问我就越怕，我还要反过来安慰他们，表现出一副没事的样子。

今天，咳嗽加重了，吃饭没什么胃口，早餐喝了一点稀饭，午饭和晚饭几乎没吃。平时我是个活泼开朗的人，话也很多，但今天我几乎很少说话，病房里的两个小姐姐聊天时，我偶尔搭几句。

1月29日 乐观的阿姨一直鼓励我

1月29日，吃完早饭，护士告诉我们今天要到市公卫中心治疗。在去的路上，不知道是晕车还是怎么的，我出现呼吸困难，医生给我戴上了氧气罩。到了医院仍然没有精神，没有胃口。今天开始输液了。

当天下午，病房里送进来一位阿姨，她

## 12天 从崩溃大哭到开心出院

很乐观，不停跟我聊天，鼓励我。

1月30日，头晕、呼吸困难，测了体温和血压是正常的，隔壁床的阿姨让我放松心情，“妹妹，你喝点水可能舒服点。”阿姨关切地说。但是我仍然没什么精神，连着液吃饭也不那么方便……

2月1日 情况好转，试着下床做运动

1月31日，继续输液，头晕和呼吸困难的情况好了一些，但干呕又严重了，仍然没什么胃口，早上坚持喝了稀饭后，就没有吃午饭了，下午肚子有些饿了。

护士很好，给我送来了青枣和酸奶，在住院的那段时间，我特别喜欢吃水果。隔壁床的阿姨状态不错，在病房里跳起了广场舞，但也只限于小幅度的活动。她让我精神好的时候下床适当活动一下，对身体恢复有好处。

2月1日，仍然继续输液，头晕和呼吸

持续好转，我也学着阿姨起床活动活动，但

情绪依然不高，家人每天的问候我也不想一一回复，只是每天会问家人的身体情况，我怕他们有事。好在他们隔离期间有人送菜、送消毒液等物品，我放心一些了。

2月2日，没有输液了，感觉人精神了很多，胃口好了一些，饭菜也吃得更多了一些，每一顿都吃，起床也容易了很多，我感觉看到了希望。

2月3日，4日都取了咽拭子去检查，等待结果中……

2月6日 我预感自己快要出院了

2月6日，我听医生说我的CT结果看起来有好转，我感觉我快出院了。我在微信上把自己的猜测告诉男朋友，他听起来不是很激动，因为他说不不是医生说的，只是我猜的，也不知道准不准。

那天，病房的阿姨和其他5个病人一起出院了，真替他们开心。

2月7日，精神不错，胃口也不错，咳嗽

## 战“疫”进行时

两江新区

两江新区充分发挥“教育+互联网”优势，通过线上教学，确保36所学校共计5.9万学生实现“停课不停教不停学”。同时，利用国家网络云课堂、名校资源选修课堂，建立区域教学开放课堂，创设校本拓展课堂，将特级教师、骨干教师开发的区域共享资源供全区师生使用。（记者 匡丽娜）

万州

“无见面，马上办。”2月3日机关单位上班以来，万州区各单位通过网络办公高效、科学地解决市民的实际问题，用网络架起一座为民解忧的桥梁。（记者 彭瑜）

渝北

为了让小朋友了解疫情、学习防控知识，渝北幼儿园编写了“疫情来了”体验式生活教育园本课程，介绍疫情产生、基本症状、传播途径、危害性、如何防控等知识，受到家长和小朋友欢迎。（记者 匡丽娜）

璧山

璧山区4000余亩应季蔬菜正值上市，品种有大白菜、莲花白、瓢儿白、花菜、莴笋等。为保证主城蔬菜供应，该区蔬菜基地的农业企业已陆续复工，目前每天能提供220吨新鲜蔬菜直供主城。（记者 龙丹梅）

忠县

忠县财政将为6600余名参与疫情防控一线工作，且未纳入保险保障的村医、村（社）干部、村（居）民小组组长及社区网格员、公安辅警（文职）购买疫情防控意外伤害保险。投保人因感染新型冠状病毒导致身故的，赔付50万元；因意外伤害导致身故的，赔付50万元；因意外伤害导致身体伤残的，依据伤残等级高低，最高赔付50万元。（记者 彭瑜）

垫江

2月6日，垫江开始在全县范围内从严实行临时交通管制，从严限制居民出行等“八个从严”疫情防控措施，这“八个从严”包括从严实行临时交通管制、从严限制居民出行、从严对确诊（疑似）病例及密切接触者管理、从严加强企业复工复产管理，以及从严落实公共场所管控等方面。（记者 陈维灯）

巴南

巴南区进一步强化网上申请、网上办理等方式，确保本区各级政务服务大厅审批服务不掉链、更安全。从1月24日至2月6日，全区政务服务网上办理事项4640件。（记者 王翔 通讯员 赵正荣）

秀山

日前，秀山人社局职工石宇向防疫一线的医护人员捐赠了价值34500元的防护物资。“疫情当前，我们的医护人员勇敢逆行，令人敬佩。我想尽一份力，帮助他们更好保护自己，让他们进一步减少后顾之忧。”石宇说。（记者 王翔 通讯员 罗洪君）

铜梁

2月6日，铜梁区疫情防控大数据平台正式启用，可及时向当地各街镇、社区共享入铜人员及车辆的相关数据信息，以便属地部门及时掌握信息。（记者 王亚同 通讯员 谢凤）

市经信委

连日来，1万多名铜梁少云志愿者，或值守在交通站卡检测点，或走上街头、进入小区，来到农家院坝，开展疫情防控知识宣传，协助开展排查登记。（记者 王亚同 通讯员 赵武强）

市水利局

疫情防控期间，我市将确保电力充足“不拉闸”，在兼顾民生用电保障的同时，重点保障设置发热门诊的医院及医用物资生产企业。（记者 夏元）

市水务集团

市水利局把防止新型冠状病毒通过供水途径传播作为当前农村饮水安全保障工作的首要任务，组织各区县水利部门开展农村供水安全保障和疫情防控工作，全力保障供水安全。（记者 龙丹梅）

重庆海关

自重庆市启动重大突发公共卫生事件一级响应以来，市水务集团将民生用水、医疗用水需求放在第一位，全力保障正常生产经营和民生供给服务。目前，重庆各主要供水服务区域供水正常，水量充足，城区供水畅通有序，无异常峰值。（记者 白麟）

重庆药交所

为全力保障新冠肺炎疫情防控工作快速通关，重庆海关已开通专门受理窗口和绿色通道，并制定了捐赠货物通关和减免税手续办理指南。（记者 申晓佳）

卫生热线

24小时卫生热线12320自1月24日开通以来，截至2月6日，咨询量已达9439人次，日均咨询量比平常增长8倍以上。各类咨询中，“是否感染新型冠状病毒，是否需要马上就医”最多，约占16%，接下来依次是“口罩选购”“市内外出行、返程交通”等问题。（记者 李珩）