

科学战“疫”
专家解疑



栏目 | 重庆市卫生健康委 重庆市科协
主办 | 重庆市全民科学素质纲要实施工作办公室



本期特邀专家:季恒青

重庆市疾控中心党委委员,消毒与媒介生物控制所党支部书记、所长,主任技师,重庆市疾控中心新型冠状病毒肺炎防控专家组成员,重庆市卫生健康委突发事件卫生应急专家咨询委员会委员。长期从事消毒与媒介生物控制和卫生应急工作,先后数十次参与非典、霍乱、H7N9、汶川大地震、芦山大地震、尼泊尔大地震等各类重大自然灾害和重大传染病疫情的应急处置并屡获嘉奖。

近日,大批企业复工复产,回归日常工作生活节奏。复工复产后,企业和员工应如何防控疫情?重庆市疾控中心消毒与媒介生物控制所所长季恒青就该问题发表了个人看法。他认为,企业复工复产后的疫情防控工作更要高标准、严要求,以防聚集性疫情发生。

记者:企业复工前需要做哪些准备?

季恒青:企业复工前,首先要按照复工要求做好员工的排查,全面掌握员工假期行动轨迹,当前身体状况是否良好、是否与发热病人有过密切接触、是否接触过野生动物、返程交通工具及行程等情况,建立职工健康管理台账。不符合复工要求的人员坚决不准上班。

记者:企业复工后应当怎样做好防控工作?

季恒青:第一,复工之后,我觉得要加强爱国卫生工作,把企业的环境卫生搞好,减少四害和病菌的滋生。

第二,要加强进出企业的人员管理,禁止无关人员进入;对进入人员进行登记和测体温,体温超过37.2℃的员工要劝返。同时每天对员工进行健康监

疫情时期,居家隔离成为一种“自由限制”,会让人产生“孤立”“疏离”等心理痛苦感,隔离时间越长,痛苦“感受”越明显;同时,隔离期内,担心感染的恐慌一直存在,会感到沮丧、紧张、无助、烦躁等。重庆市北碚区政协委员、西南大学心理学教授赵玉芳为我们支招如何对居家隔离者的“心理症状”给予社区支持。

长时间居家隔离可能带来哪些身心症状呢?

赵玉芳:1.担忧恐惧被感染。对身体的变化异常敏感,反复测体温,稍有变化就会坐立难安;反复洗手,反复消毒;烦躁、情绪易激动,注意力不集中,易失眠。2.孤立、疏离感。不能外出,对生活的控制感降低,渴望与亲友见面。3.抵触心理。对各种信息报送、社区工作者体温测量等产生厌烦抵触。4.多种“疑似”躯体障碍。失眠、食欲下降、头痛、无力、疲乏、

企业复工复产 需把好“防疫关”

本报记者 李霜

测,并测量体温,了解员工身体状况。如果出现发热、咳嗽、乏力的人员要及时隔离并送医。

第三,企业要定期做一些预防性的消毒工作并开窗通风,特别是人群比较聚集的重点场所,如办公室、单位食堂、集体宿舍、公共厕所等,最好每天消毒一次;公用设施比如水龙头、厕所、门把手、楼梯扶手、电梯按钮等要消毒;宿舍、办公场所每天开窗通风2-3次,每次不少于30分钟,让空气保持流通。

第四,尽可能减少人员聚集,做好就餐和住宿管理。我建议大家最好不要集中就餐,因为人群密集很容易引起疾病的传播。相应的措施:一是错峰吃饭,轮流去食堂,减少聚集;二是如果有条件的话,用一次性餐盒配送到办公场所,大家分开吃。如果要在食堂里吃饭,建议人与人之间的距离相隔1米以上,不要近距离用餐。此外,宿舍里面要尽可能避免大家集中住在一起,有条件的企业最好安排员工单独住,如果不行,床与床之间的距离至少要相隔1米以上。注意加强餐厅、宿舍的通风和消毒。

记者:针对中小企业,他们的消毒防护和防控工作应该怎么开展?

季恒青:中小企业或小微企业人员较少,防控压力没有大企业大,但我们同样建议对中小企业的人员要加强管理。

第一,企业的老板一定要了解员工的基本情况。

第二,企业要主动开展员工身体状况数据收集,员工也要本着对自己负责、对社会负责的角度,主动上报自己的身体情况。比如有没有不舒服、有没有发热、有没有咳嗽,如果有这些情况,尽快就医或者主动自我隔离,不要再去上班。

第三,就餐的时候,建议不要到外面去吃,最好是员工自己做好之后带去吃。企业可给员工准备微波炉,这样可以方便员工加热自带的食物。

另外,办公环境消毒和开窗通风也是必要的。大家在同一个环境工作,人群比较密集,空气不流通,每天至少保证两三次通风,每次不少于30分钟,同时对办公环境和共用物品做一些预防性的消毒,对减少疾病传播非常有用。

记者:快递行业的企业和员工处于防疫战场“前线”,为了保护他们的健康,你有哪些建议呢?

季恒青:快递公司同样要做好人员的管理,清楚员工的身体健康状况,如果明显感觉这个人精神、身体状况不太好,公司管理者要主动提醒他注意休息或者就医,该员工就不能继续送快递了。

快递员每天上班和回来之后也要测量体温,保证每个快递人员是健康的,这一点非常重要。

另外,快递员上门去收快递的过程中,建议快递公司给快递员配随身携带的免洗手消毒液或喷雾消毒液。快递员接触到快递的时候,可以洗手消毒,也可以收到快递后在表面喷一下。快递员尽可能与客户保持1米以上的距离,减少人与人的接触,客户可以放在一个地方,快递员再去收。保持彼此的安全距离,这一点很重要。

记者:企业员工非常关心复工后的防疫问题,请问上班时,员工应如何做好自我防护?

季恒青:员工宿舍应经常保持室内空气流通(可通过开窗透气的方式,每次不少于30分钟),地面可使用84消毒液进行消毒,每天两次;杯具等可采用开水烫的方式进行消毒,时间不少于15分钟。桌面以及经常需要用手接触的地方,如门把手、水龙头、遥控器等物体表面等用84消毒液进行擦拭。

员工上班出行前,应佩戴口罩,确认自己有无感染新型冠状病毒的症状,具体可通过测量体温,识别自己有无发热,观察自己有无咳嗽、头痛、鼻塞、乏力、肌肉酸痛、呼吸困难、胸闷、腹泻、腹痛等症状。另外,员工应确认在春节期间是否有跟来自武汉或其他疾病流行地区确诊或疑似新冠肺炎患者接触过。如出现上述情况,员工应主动报告社区,继续在家进行隔离,暂时避免出行。

员工在上下班路上,尽量选择步行、骑行或自驾车;乘坐公交车、地铁等公共交通工具,要隔位、分散就座,避免用手触摸车上物品。到单位第一时间洗手,谈话保持适度距离;办公室保持良好通风,对经常接触的办公用品进行酒精消毒;吃东西前洗手,从电梯间、食堂等地回来应洗手;手接触自己面部特别是鼻孔、眼睛前洗手;在天气不是太冷时,建议不开中央空调,以减少病毒循环传播。

电梯间是“高危场所”,空气不流通,人流量大。员工在搭乘电梯时,一定要戴口罩,如需接触电梯按键时,可使用纸巾或笔尖代替手指接触电梯按键,若用手指直接触碰后请及时洗手。

记者:有市民注意到,不少小区安装了“喷淋消毒”设备,在新冠肺炎疫情期间,这样消毒是否有效、有无必要?

季恒青:上述类似做法达不到消毒的目的、甚至有害。我们首先要对新冠肺炎的传播途径有个清醒的认识,主要是通过飞沫传播和接触传播,有可能通过气溶胶或消化道传播。病人从消毒通道经过后仍然解决不了他能继续传播给他人的问题,因此,小区门口重在进出人员的管理和测温,而不是对人体喷洒消毒。

化学消毒剂对病原微生物的杀灭需要一定的浓度和作用时间,人从消毒通道经过短短的十几秒时间内,不仅达不到对人体表面病原微生物杀灭的作用,而且这些化学消毒剂还可能对人体皮肤造成刺激伤害,人体吸入后对呼吸道造成损伤,因此不建议在小区、企业、办公场所等人口设立消毒通道,没有作用也没有必要。

我们也不主张在街面、大路上反复喷洒消毒剂进行大面积消毒,这样消毒没有针对性,残留的消毒剂也会对环境造成污染。重点消毒的场所是发现了病例、疑似病例的场所以及他可能污染到的场所和物品,这个要根据流行病学调查来确定。日常预防性消毒重点是人流比较密集的场所,如车站、码头、机场、商场、超市、公共交通工具等,对门把手、门铃按钮、电梯按钮、电梯内壁、楼梯扶手等高频接触的物品也应该每天消毒。

居家隔离者的“心理症状”与社区支持

■ 殷艳妮

胸闷,严重者可能会有呼吸不畅、肢体酸痛等。

这些身心状况不仅给隔离带来不适,降低生活质量,同时也给社区人员的工作增加了难度。社区工作人员该如何帮助隔离者进行心理调适呢?

赵玉芳:1.帮助解决生活问题,让隔离者“心安”。帮助居家隔离者代买日常生活用品;执行例行工作时温暖而关注;耐心、细致地解答疑惑,即使是重复的、多余的疑惑也要认真回答;保护隔离者的个人信息和隐私,消除其忧虑。2.理解接纳隔离者的任何情绪,让隔离者“心暖”。隔离不隔爱,随时传递小而细致的

低成本温暖(如一句暖心的问候);传达疫情积极信息,给予隔离者信心;赞赏、肯定隔离者配合社区工作的行为,哪怕是微小行为;用一点时间,认真听听他们的抱怨与烦恼。3.鼓励积极行为,让隔离者“心强”。鼓励隔离者规律饮食起居,进行居家锻炼或做手工,让身体保持“战斗力”;鼓励隔离者获得更多社会支持;通过电话、网络等与亲友保持联络,分担隔离的压力;鼓励隔离者建设心理资本:回想和记叙生活中曾经和现在的乐趣,通过网络与亲友分享,强化心理免疫力。