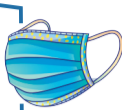


## 科学战“疫” 专家解疑



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

# 提高市民防疫素质 落实公共防疫措施

本报记者 邓熙越 李彦霏



### 本期特邀专家:冯绍全

重庆市科学传播专家团成员,重庆市疾控中心消毒与媒介生物控制所病媒控制科科长,副主任技师,重庆市爱卫会卫生城市创建专家委员会专家,重庆市有害生物防制协会专家,重庆市预防医学会消毒与媒介生物控制专委会成员。从事疾病预防控制及卫生应急处置工作36年,曾参加过“非典”、霍乱、H7N9疫情及汶川大地震等数十次突发公共卫生事件及自然灾害的应急控制和处置工作。编著《家庭害虫防治问答》,合著《实用传染病防治》《地震灾区 百姓防病手册》等著作,曾多次受到上级和有关部门表彰。

**记者:**今年发生新冠肺炎疫情后许多群众担心被感染,因此,出现了一些很夸张的保护措施,比如穿着充气衣,或者是带着玩具类的防毒面具,你作为一位长期从事疾病预防控制及卫生应急处置的专家,怎样看这一现象?

**冯绍全:**普通人的个人防护不需要那么复杂,像网上有一些很夸张的保护措施,并不能起到很好的防护作用。现在疫情逐渐得到控制,普通市民出门在外,周围环境较为安全健康,且多在空气流通的环境中,戴好口罩,勤洗手,与他人保持一定的距离即可。

平时与人交往,即使在戴着口罩的情况下,人与人之间也要尽量保持1米以上的警戒距离,避免近距离接触。

**记者:**目前重庆市新增和疑似患者的数据都在下降,出院人数也增多了,小区物业应怎样做才能保障住户的健康安全?

**冯绍全:**虽然目前重庆的新冠肺炎疫情得到有效的遏制,但是疫情还没有结束,还存在一些潜在感染的风险,比如说无症状感染者可能还没有被发现、个别接触者可能还没被追踪得彻底等,必须保持高度的警惕,加强必要的防护措施。

对于小区物业来讲,第一,在没有解除疫情前,仍然要加强小区封闭式管理,对出入小区的居民要进行登记、测量体温,发现异常立即报告当地社区或疾控中心。检查并提醒居民戴好口罩。第二,要重点做好公共场所的预防性消毒措施。对人流较大、人群较密集场所每天进行1~2次预防性消毒,对小区内接触频率较高的公共物体表面如电梯按钮、楼梯扶手等都要增加消毒频次,可采用化学消毒剂擦拭消毒,作用30分钟后再用清水擦拭干净。同时,加强小区环境卫生清扫

保洁,彻底清理卫生死角,大力改善环境卫生状况。

**记者:**当前,重庆不少企业已经复工复产,对企业来说怎样才能保障办公环境(施工场地)的安全?

**冯绍全:**企业要重点做好四个方面的工作。第一,要加强对复工人员的健康管理。全面做好复工人员的登记,掌握其流动轨迹和健康状况。在企业出入口设立体温监测点,对出入人员每日进行2次体温监测(上班和下班各1次),并监督员工佩戴口罩。同时建立一个报告可疑症状的专项电话,当员工出现乏力、发热、干咳等症状时要及时报告当地防疫部门。

第二,要做好防控知识培训。通过多种宣传和培训形式,让管理人员和一线职工充分了解掌握新冠肺炎的防护要点,养成戴口罩、勤洗手等习惯,提高员工自我防护意识和自我防护能力。

第三,要强化生产过程中的防护。加强工作场所的通风换气,保持环境的整洁卫生和室内空气的流通。对工作场所和公共设施定期消毒,如工作服、工作帽、座椅套、食堂餐具、职工宿舍等都要定期消毒。

第四,要及时安置出现可疑症状的员工。如发现员工出现发热、乏力、干咳等症状,应及时进行隔离观察,同时送就近医院就医,切实做到“早发现、早报告、早隔离、早诊断、早治疗”。

**记者:**新冠肺炎患者治愈出院后,他们还需要进行隔离观察吗?对隔离观察有哪些措施或要求?

**冯绍全:**根据我市关于进一步加强新冠肺炎治愈出院患者管理的通知要求,新冠肺炎治愈出院患者完成医院治疗后,应到各区县指定场所实施为期14天的康复集中隔离和医学观察。解除集中隔离观察,按有关规范

执行。也就是说统一采取集中隔离观察14天。隔离观察期间或14天隔离期满后,若经新冠病毒核酸检测为阳性,则仍需继续进行治疗。

集中隔离场所有严格的消毒要求。同时,根据需要进行分区,分为生活区、物质保障供应区和病区等,分区标识要明确。应配备保证集中隔离人员正常生活的基本设施,保证隔离人员的饮食、饮水卫生。餐具采取专人专用,每餐后消毒。饮食采取集中配送、隔离区内单独就餐方式。

被隔离者须戴一次性医用口罩或外科口罩,禁止离开房间和相互探访。

**记者:**随着大量企业的复工复产,人员流动增大,群众在乘坐公共交通比如轨道交通、公交车时需要注意些什么?

**冯绍全:**乘坐公共交通比如轨道交通、公交车时,乘客应戴好口罩,上车时要配合工作人员进行体温测量,上车后尽量避免触摸车内物体表面,乘客尽量不要面对面站立,保持一定距离。坐座位时最好一人一排,同时打开窗户通风。下车后,先找地方洗手,在未洗手之前,避免触摸眼、口、鼻及面部。

**记者:**普通人员外出时有必要带塑料手套吗?有哪些材质的手套可以起到防护作用呢?

**冯绍全:**外出时没有必要带塑料手套,除非戴的手套在每次接触了可能被污染的物体表面后就扔掉,否则戴任何手套都起不了防护效果。

从防护新冠病毒感染的角度来讲,只有医用塑胶手套才可有效防护,但对于普通市民来说根本用不到,也不可能那么多医用塑胶手套使用一次扔一次。相比戴手套来说,洗手更为重要。戴任何手套以及使用消毒剂等都不能替代流水洗手。

## 如何避免频繁戴口罩引起的皮肤损伤

北京协和医院皮肤科副主任、主任医师、教授 刘洁

长时间佩戴口罩后造成的局部皮肤、皮下组织的压力性损伤,属于一种医疗器械相关压力性损伤,主要在长时间受压的部位出现,比如鼻部、面颊、颧部或者耳郭后面。针对这个问题首先大家要注意预防,可以选择比较合适的口罩,比如宽边口罩局部压力就比较小。对于口罩样式的选择,可以选择系带式而不用耳挂式,压力也会小一些。如果是皮肤比较敏感的人,建议在使用前一定要阅读说明书,看看这个口罩里有没有皮肤容易过敏的成分。对于儿童,要由家长帮助选择大小和形状都比较适合的口罩,减轻对局部的压迫。

其次可以在每两到三小时后适度变换口罩佩戴位置,减轻局部压力。如果口罩反复使用或者持续使

用已经超过6小时,建议大家更换。另外,可以在经常受压的部位提前使用预防性敷料,而且要定期检查皮肤,如果已经出现问题,要及时去处理。

对于已经出现的皮肤压伤,给大家几点处理的建议。如果是轻度压痕一般不需要治疗,如果压痕比较重,或者出现了局部的皮下瘀血,可以选用一些能够改善皮肤血液循环的外用药膏,比如多磺酸粘多糖软膏。如果皮肤问题进一步加重,出现了红肿和破溃,可以加用外用抗生素软膏。也可以在已经损伤的局部,适度使用创可贴或者医用敷料,避免创口进一步受刺激。如果皮肤出现了变软、发白或者起皱等皮肤浸渍情况,主要是局部潮湿引起的,可以在

佩戴口罩前使用含有氧化锌或者凡士林的润肤霜,这样可以减少汗液、局部摩擦对皮肤的刺激。摘掉口罩以后,要清洁皮肤,适当地使用一些润肤剂改善皮肤状况。如果损伤比较重,出现严重的感染或者过敏一定要到医院就诊,寻求专业人员的帮助。

