

如何正确穿脱防护服

■ 许多娇 岳亚亚

如今,新冠肺炎疫情影响到了人们生活的方方面面,防护已经变成了我们日常中最应重视的事之一。那么,你是否知道最正确的穿脱防护服方法呢?

首先,我们应进行物品准备:一次性帽子、医用防护口罩、防护服、护目镜或面屏、鞋套、靴套、手套;其次,我们需要选择合适的防护服和手套型号,并注意检查其有效期和是否符合质量标准。

穿

步骤一:洗手

按照七步洗手法,取适量手消毒剂均匀涂抹双手按规范揉搓。

步骤二:戴医用防护口罩

1.检查有效期及外包装密闭性,检查口罩有无破碎,系带是否牢固;

2.口罩罩住口鼻及下巴贴合面部佩戴好头带(先拉下方系带在拉上方系带),调整到舒适位置;

3.塑鼻梁,将双手指尖放在金属鼻梁上,从中间位置开始用手指向内按鼻梁并分别向两侧移动和按压,根据鼻梁的形状塑造鼻梁;

4.检查口罩密闭性,双手捂住口罩快速呼气或吸气,应感觉口罩略微有鼓起或塌陷,若鼻梁附近有漏气应重新塑鼻梁,若漏气位于四周应调整系带及塑鼻梁,调整到不漏气为止。

步骤三:戴一次性帽子

将帽子由额前置于脑后,罩于头部,避免头发外露。

步骤四:戴内层手套

检查有效期及外包装密闭性,打开手套包装,检查手套是否漏气,佩戴手套。

步骤五:穿防护服

选择合适型号的防护服,查看有效期及密闭性,打开防护服检查有无破损。

1.将拉链拉至底端,防护服不能触及地面,先穿下衣,再穿上衣、戴帽子(防护服帽子要完全盖住一次性帽子);

2.拉上拉链,密封拉链口;注意:防护服的颈部不能遮挡医用防护口罩。

3.双人互检,若防护服未能完全贴合面部,可用胶带辅助固定,使用中防护服如破损,应及时更换。

步骤六:戴护目镜或防护面屏

佩戴前检查有无破损、系带是否牢固,将护目镜或防护面屏置于眼部或头部合适位置,调节舒适度并检查是否戴牢。

步骤七:穿内层鞋套、穿靴套

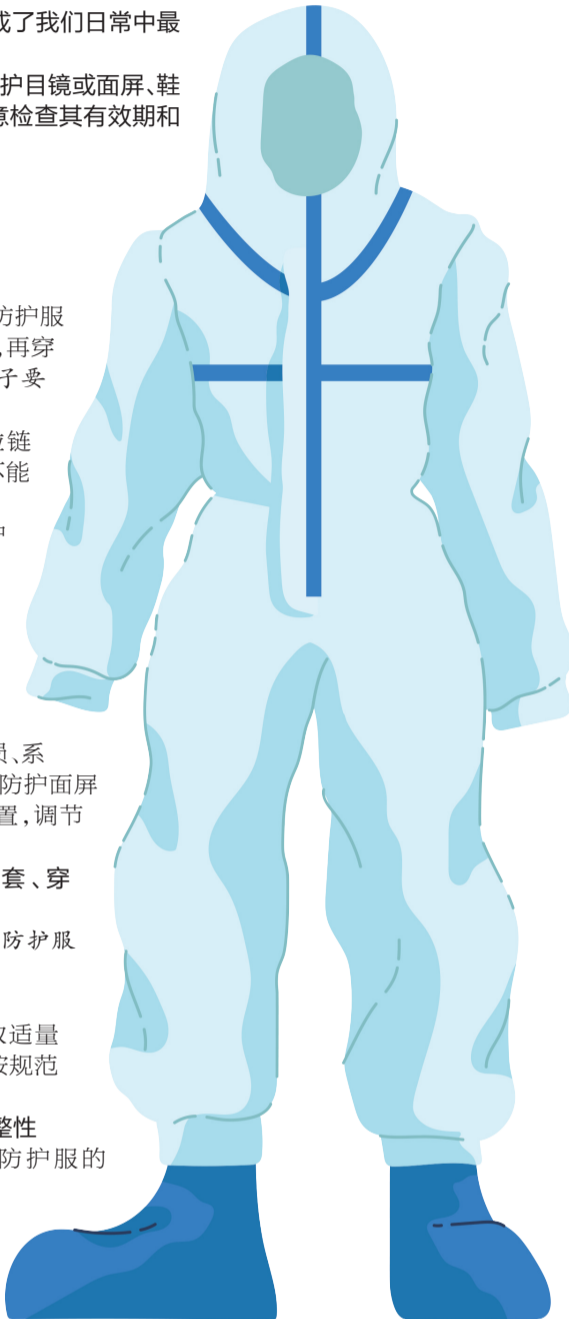
穿内层鞋套(整理至防护服裤筒内),再穿靴套。

步骤八:洗手

按照七步洗手法,取适量手消毒剂均匀涂抹双手按规范揉搓。

步骤九:检查穿戴完整性

活动并下蹲,检查防护服的延展性。



脱

步骤一:洗手

按照七步洗手法,取适量手消毒剂均匀涂抹双手按规范揉搓。

步骤二:摘护目镜或防护面屏

1.双手拉侧方系带将护目镜或防护面屏轻轻摘下;

2.可重复使用的物品放入指定专用回收容器中,一次性物品则投入医疗废物容器中。

步骤三:脱防护服、外层靴套、外层手套

1.解开密封胶条,拉开拉链,向上提拉翻帽,脱离头部;

2.双手从后方由上向下脱防护服,边脱边卷,污染面向里,直至连同靴套、外层手套全部脱下;

3.脱去的防护服投入医疗废物容器中。

步骤四:洗手

按照七步洗手法,取适量手消毒剂均匀涂抹双手按规范揉搓。

步骤五:脱内层鞋套、手套

1.脱内层鞋套,投入医疗废物容器中;

2.脱内层手套,投入医疗废物容器中。

3.取适量手消毒剂均匀涂抹双手按规范揉搓。(七步洗手法)

步骤六:摘帽子

摘一次性帽子,投入医疗废物容器中。

步骤七:摘医用防护口罩

摘医用防护口罩,不要接触口罩外面(污染面)先解下面的系带,再解开上面的系带,用手指捏住口罩的系带丢至医疗废物容器中。

步骤八:洗手

按照七步洗手法,取适量手消毒剂均匀涂抹双手按规范揉搓。

步骤九:戴一次性医用外科口罩

戴一次性医用外科口罩。

遇到这样的情况你应该这么做

情况一:外层手套破损

1.实施手卫生;

2.脱外层手套;

3.根据实际情况进行以下处理:

内层手套如果没有可见的污染先用75%酒精消毒破损局部,再实施手卫生,然后戴一层手套即可。

如果污染可见但范围不大,清除可见污染,局部消毒,然后实施手卫生,再戴手套。

如果污染物范围较大,建议清除污染物,轻轻擦拭局部消毒,实施手卫生,然后更换全套防护装备。

情况二:两层手套均被划破

1.立即在手套破损局部喷洒消毒剂,充分浸润皮肤;

2.实施手卫生;

3.脱外层手套,喷洒消毒剂;

4.戴两层新手套。

情况三:护目镜出现雾气

寒冷天气来袭,在室外护目镜或面屏出现雾气,我们应该如何处理?

1.涂抹抗菌洗手液

肥皂类的洗涤剂亦可,如洗洁精、沐浴露等。将洗手液均匀涂在护目镜内面,用水冲洗干净后晾干。

2.涂抹防雾膏

挤适量的防雾膏,均匀涂抹在镜片

内外两侧,等待片刻后(约30秒),用干净的软布或纸巾轻轻擦拭镜片即可。

3.碘伏巧用防雾

碘伏溶液倒在护目镜的内面,均匀散开,把镜面多余的液体倒去,等待5分钟后晾干。

提示:碘伏是刺激性的液体,使用时务必等待镜面全干后再戴,避免液体溅到眼内刺激角膜。

4.纸巾防雾

取一张纸巾,展开后折叠成一条长条,放在口罩的压条上。口罩戴好后压条压着纸巾紧贴鼻梁,可以很好的阻挡气体,避免呼气引发护目镜起雾。

疫情防控下 如何正确收发快递

在疫情期间,新冠肺炎病毒存在通过物体表面存活的风险,而快递包裹通过货运长途运输极大可能从国内中高风险地区携带病毒,造成物传人风险。在这特殊时期,如何安全收发快递包裹降低感染风险?

收发快递前

收发快递前,佩戴好口罩,也可戴一次性手套,或带着消毒酒精免洗消毒液等。

收发快递时

避免与快递员面对面收发快递,可借助快递暂时存柜或其他与快递员约定的地点,如家门外暂时放置快递包裹。如果快递柜有人取件时,尽量保持较远的距离等候(1米左右),等快递柜前无人的时候,再上前取件,尽量扫码取件,减少与快递柜表面的接触。没有戴手套时,存完或取完快递,应及时清洗或消毒双手。

取快递时

排队取件时应遵守一米线,自觉配合工作人员测温、亮码、戴口罩等防控措施。当快递包裹拿到后,可以对包裹外包装喷洒消毒液进行表面消毒后再拿回家里。快递包装袋、包装盒等相关用品不应存放在家里,应及时清理。内包装可以丢弃或表面消毒后带回家中。

收发快递完毕

收发快递完毕,及时在流动水下清洗、消毒双手。

(来源:电子商务中心平台)

科学辟谣

接种新冠肺炎疫苗后 不能立即使用麻醉剂?

流言:接种新冠肺炎疫苗的人禁止在4周内使用任何类型的麻醉剂,即使是局部麻醉或口腔麻醉剂都不行。因为这会对接种疫苗的人构成极大的生命危害,存在高度风险,有马上致死的可能。

真相:这是一则不实消息。

这则消息最早来自海外,目前流传的版本为网友翻译搬运的版本。多家权威机构和专家都已就此消息进行了辟谣。美国麻醉医师学会发表的一篇文章(COVID-19 Has Changed Surgery Forever)中明确表示,并没有足够证据可以表明新冠肺炎病毒或新冠肺炎疫苗会影响麻醉。但是,由于手术会给身体及免疫系统带来临时压力,因此建议患者完全从新冠肺炎疾病中康复,或打完所有疫苗获得完全免疫后,再进行麻醉手术。

(本报综合)

