

如何预防新冠病毒感染? 这些细节不能忽视

如何预防新冠病毒感染?人人都应牢记“每个人都是自己健康的第一责任人”,这些生活细节不能忽视。

预防新冠病毒感染,注意这些生活细节

注意这些生活细节,可以有效降低感染几率:

1.正确佩戴口罩。新冠病毒最主要的传播方式就是通过呼吸道分泌物和气溶胶传播,可以通过佩戴口罩阻断接触呼吸道分泌物,并且已有大量研究证实了公共场所佩戴口罩对降低新冠风险的有效性。需要注意的是,日常使用医用外科口罩就可以获得保护。一般没必要使用更高级别的N95或KN95口罩。

2.洗手很重要。新冠病毒除了会随着呼吸道分泌物传播给其他人外,也会通过手部接触到新冠病毒

污染的物体后再接触眼、鼻、嘴后传播。因此不仅要保持手部卫生,同时也要学会正确的洗手方式,从而降低与病毒接触可能。

3.保持社交距离。与新冠病毒感染者保持密切接触就存在较高的被传染风险,因此保持社交距离就很重要。研究发现,只要间隔1.5米就能将病毒感染风险降低。

4.锻炼身体。任何运动都要适度,高强度的剧烈运动可能并不会对免疫系统提供帮助,反而增加疾病风险。

预防呼吸道疾病重点人群,要注意这些事项

冬季人的呼吸系统较脆弱,是呼吸道疾病的高发季节,有呼吸道疾病的人群更要注意这些事项:

1.吸烟是慢支、慢阻肺、哮喘等慢性呼吸道疾病最重要的环境发

病因素。戒烟的同时也要避免吸二手烟。

2.雾霾天气或空气质量不佳的时候,出门时注意戴口罩进行防护。因为大气中的有害气体如二氧化硫、二氧化氮等会损伤气道黏膜,而其他多种粉尘、颗粒物、烟雾也是慢阻肺发生的危险因素。

3.上呼吸道感染很容易诱发慢阻肺、哮喘急性加重,所以要注意积极接种疫苗,包括肺炎球菌疫苗以及每年度的流感疫苗。同时要严格注意手卫生,保持居所空气流通,尽量少去人流量大的公共场所,尽可能减少感染机会,一旦病情加重,应及时就医。

4.规范使用药物。慢阻肺患者,特别是肺功能较差的患者需要长期吸入药物维持治疗,这些吸入药物包括支气管扩张剂和吸入激素。

复合维生素不是人人都适合

复合维生素能补充人体所需吗?复合维生素适宜所有人食用吗?记者专访营养学专家作出解答。

“是否需要补充维生素,首先要考虑的是我们自己是否真的缺乏维生素。”南方医科大学第五附属医院营养科主任医师宋杰丽介绍道,大多数人在日常生活中如果能保证正常、均衡的饮食,是不需要额外去补充维生素的。如果有饮食结构不平衡、饮食摄入量不足,或者是身体严重缺乏微量元素的患者和特殊时期的孕妇才可能需要维生素的补充。

值得一提的是,服用复合维生素并不能代替日常膳食提供的营养。“如果是食物能够提供的维生素,还是建议尽量从日常饮食中摄取。”

以维生素A为例,缺乏该维生素会导致夜盲症、皮肤干燥等,可以从动物的肝脏、鱼肝油、青菜中获取。

如果缺乏维生素B1则容易发

生脚气病、食欲不振、消化不良等症,可以通过食用粗加工的谷类、小麦、大豆以及肉类中获取。

维生素D缺乏会引起佝偻病、软骨病、骨质疏松等,这是一种人体可以少量合成的维生素,可以通过晒太阳促进维生素D的合成,其也存在于鱼肝油、蛋黄、乳制品、酵母等食品中。

宋杰丽介绍:“食物当中除了含有维生素以外,还会提供我们体内所需的很多微量元素,例如天然的叶绿素、胡萝卜素等。如果只靠食用复合维生素补充,并不能提供人体所需的全部营养,而且还可能会造成部分维生素补充过量。”

据了解,一般情况下维生素的副作用是比较小的,但如果补充了过多的维生素也会加重肝脏、肾脏的负担。”

“我们需要根据自身缺乏的维生素情况,在医生的指导下进行补充,避免自我诊断”,宋杰丽解释。

流感小知识 你问我答

1.流感是由什么引起的?

流感是由流感病毒感染引起的对人类危害较严重的急性呼吸道传染病,流感病毒按其核心蛋白分为四个型别:甲型(A型)、乙型(B型)、丙型(C型)和丁型(D型)。目前导致每年季节性流行的甲型流感病毒是H1N1和H3N2亚型;乙型流感病毒可分为Victoria和Yamagata两个系,每年和甲型H1N1、H3N2流感病毒共同循环引起季节性流行。丙型流感病毒仅呈散发感染,丁型流感病毒主要感染牛且未发现人类感染。

2.得了流感有哪些症状?

流感一般表现为急性起病、发热(部分病例可出现高热,达39-40℃),伴畏寒、寒战、头痛、肌肉、关节酸痛、极度乏力、食欲减退等全身症状,常有咽痛、咳嗽,可有鼻塞、流涕、胸骨后不适、颜面潮红,结膜轻度充血,也可有呕吐、腹泻等症状。轻症

流感常与普通感冒表现相似,但其发热和全身症状更明显。重症病例可出现病毒性肺炎、继发细菌性肺炎、急性呼吸窘迫综合征、休克、弥漫性血管内凝血、心血管和神经系统等肺外表现及多种并发症,甚至死亡。

3.怎么判断是否得了流感,诊断方法是什么样的?

流感通常急性起病,发热(高热可达39-40℃),呼吸道症状可出现咽痛、咳嗽、鼻塞、流涕等,全身症状明显,如头痛、肌痛、乏力等。如果出现上述症状,尤其是在流感流行季节,可能是感染流感病毒所致。但由于流感的症状、体征缺乏特异性,易与普通感冒和其他上呼吸道感染相混淆,所以流感需要实验室检测来确诊。检测方法包括核酸检测、病毒分离培养、抗原检测和血清学检测。

4.得了流感要怎么治疗?

①对临床诊断病例和确诊病例应尽早隔离治疗。轻症病例可以居家隔离,保持房间通风。充分休息,多饮水,饮食应当易于消化和富有营养。密切观察病情变化,尤其是儿童和老年患者。流感病毒感染高危人群容易引发重症流感,尽早抗病毒治疗。

②应用抗病毒药物进行治疗:重症或有重症流感高危因素的患者,应尽早给予抗流感病毒治疗,不必等待病毒检测结果。发病48h内进行抗病毒治疗可减少并发症、降低病死率、缩短住院时间;发病时间超过48h的重症患者依然可从抗病毒治疗中获益。

5.流感是通过什么途径传播的?

流感患者和隐性感染者是季节性流感的主要传染源,主要通过其呼吸道分泌物的飞沫传播,也可以通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜直接或间接接触传播。

6.如何预防流感?

①接种流感疫苗是目前预防流感最有效的手段,可以显著降低接种者罹患流感和发生严重并发症的风险;

②个人日常防护:保持室内通风;平时注意良好的个人的卫生习惯,包括:勤洗手,不用手触碰眼、口、鼻;在流感流行季节,尽量避免去人群聚集场所;家庭成员出现流感患者时,尽量避免近距离接触等。

③在症状出现的48小时内服用抗病毒药物,能有效缓解疾病症状、缩短症状持续时间。

7.如果自己得了流感,怎么防止感染到别人?

在家休息,尽量避免到人群聚集的场所,确需外出时要戴口罩;

减少与人近距离接触;咳嗽、打喷嚏时用纸巾、毛巾等遮住口鼻;经常用肥皂和水洗手;对被流感病毒污染的物品进行消毒。

8.哪些人容易得流感?

人群对流感病毒普遍易感。具有高流感并发症风险的人群有5岁以下儿童、65岁及以上老年人、孕妇、以及患有哮喘、糖尿病、心脏病等慢性基础性疾病的人群。

9.季节性流感和流感大流行有什么区别?

季节性流感是由流感病毒引起的急性呼吸道传染病,目前已知的流感病毒有甲、乙、丙、丁四种类型,引起季节性流行的是甲型(H1N1亚型和H3N2亚型)和乙型(Yamagata系和Victoria系)流感病毒。在我国北方,一般情况下每年11月至次年2月为流感流行高峰。

流感大流行是指当甲型流感病毒出现新亚型或旧亚型重现,人群普遍缺乏相应免疫力,造成流感病毒在人群中快速传播,从而引起全球范围内的广泛流行。

诺如病毒胃肠炎健康提示

诺如病毒胃肠炎全年均可发生,一般10月到次年3月是诺如病毒感染高发季节。人群普遍易感。聚集性疫情主要发生在学校和托幼机构等人群聚集场所。中国疾控中心在此温馨提醒,需注意预防诺如病毒胃肠炎。

1.什么是诺如病毒?

诺如病毒属于杯状病毒科,是引起急性胃肠炎常见的病原体之一。诺如病毒具有感染剂量低、排毒时间长、外环境抵抗力强等特点,容易在学校、托幼机构等相对封闭环境引起胃肠炎暴发。诺如病毒为RNA病毒,极容易发生变异,每隔几年就有新的变异株出现,引起全球或区域性暴发流行。

2.诺如病毒胃肠炎有哪些主要症状?

诺如病毒感染潜伏期为12-72小时,通常为24-48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主;成人则腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

3.诺如病毒如何传播?

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源。传播途径多样,主要通过摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水、接触患者粪便或呕吐物、吸入呕吐时产生的气溶胶、以及间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等感染。

4.诺如病毒胃肠炎如何治疗?

诺如病毒胃肠炎属于自限性疾病,目前尚无有效的抗病毒药物。多数患者发病后症状轻,无需治疗,休息2-3天即可康复,可口服糖盐水或口服补液盐补充呕吐和腹泻消耗的水分。对于婴幼儿、老人,特别是伴有基础性疾病的老人,如因频繁呕吐或腹泻,出现脱水等较严重的症状时,应及时治疗。

5.个人和家庭如何预防诺如病毒感染?

(1)保持手卫生。饭前、便后、加工食物前应按照6步洗手法

正确洗手,用肥皂和流动水至少洗20秒,但需注意,含酒精消毒纸巾和免洗手消毒剂对诺如病毒无效,不能代替洗手。

(2)注意饮食饮水卫生。不饮用生水,蔬菜水果彻底洗净,烹饪食物要煮熟,特别是牡蛎和其他贝类海鲜类食品更要煮熟煮透后食用。

(3)病例应尽量居家隔离,避免传染他人。诺如病毒感染者患病期至康复后3天内应尽量隔离,轻症患者可居家或在疫情发生机构就地隔离,重症患者需送医疗机构隔离治疗。在此期间患者应勤洗手,保持手卫生,尽量不要和其他健康的家人等近距离接触,分开食宿,尤其不要做饭或照顾老人和幼儿。

(4)做好环境清洁和消毒工作。保持室内适宜温度,定期开窗通风。使用含氯消毒剂对患者呕吐物或粪便污染的环境和物品进行消毒。在清理受到呕吐物污染的物品时,应戴塑胶手套和口罩,避免直接接触污染物。患者家庭环境也应

依据医务人员指导加强消毒,避免在家庭内造成传播。

(5)保持健康生活方式。保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式,增强身体对病毒的抵抗能力。

6.托幼机构和学校如何预防诺如病毒感染?

(1)及时发现和规范管理病例。托幼机构和学校应做好学生健康管理,严格落实晨(午)检和因病缺勤登记查因等工作。一旦发现呕吐、腹泻等症病人,要及时就医并隔离管理。发现病例异常增多时立即向所属疾控机构及相关行政部门报告。

(2)加强饮水和食品卫生的管理。提供安全饮用水,做好饮用水管理,对饮用水供水管网的破损、渗漏等情况进行排查,对二次供水设施定期清洗、消毒,做好饮用水水质检测,确保供水安全。做好食品原料和加工环节的监管,注

意生熟分开,彻底煮熟煮透。

(3)加强厨工、保育员等从业人员健康管理。托幼机构和学校加强对厨工、保育员的健康状况监测,出现腹泻、呕吐、恶心等肠道传染病相关症状时,应立即暂停工作,及时就医,杜绝带病上班。制作食物和配餐过程中佩戴口罩和做好手卫生。

(4)做好环境清洁消毒。对校区/园区公共场所(如教室、宿舍、食堂、图书馆、卫生间等)定期清洁与通风,对门把手、楼梯扶手、水龙头、便器按钮、电梯按钮、上下床扶手等重点部位进行定期清洁与消毒。

(5)规范处理呕吐物。对病例的呕吐物和粪便,应由经过规范培训的人员按照相关操作指引进行处理。重点对被呕吐物、粪便等污染的环境物体表面、生活用品、食品加工工具、生活饮用水等进行消毒。

(6)开展健康知识宣传教育。充分利用微信公众号、视频号、微信群、一封信等多种方式开展诺如病毒防控知识宣教,养成勤洗手、吃熟食、喝开水的良好卫生习惯。

中国疾病预防控制中心 传染病管理处 病毒所腹泻室 供稿