

出入需凭通行证

石峰区、天元区多个小区实施封闭式管理

株洲日报记者 刘平 胡乐
通讯员/谢嘉 李儒璋

株洲日报讯 疫情防控期间,有什么方法能有效阻止外来车辆和人员进入小区?2月11日,3款临时出入通行证在石峰区响石岭街道白石港社区的8个疫情检查点投入使用。天元区泰山路街道也对辖区共162个小区全面实施“出入证”制管理。

白石港社区有常住居民3286人,居民小区中有多个散户居民区和无物业管理小区。1月30日起,该社区的7个居民小区纷纷封闭通行通道,共留下8个出入口供小区居民出入,每个出入口均设有疫情检查点,安排人员专门负责值守,劝返外来车辆和人员,并对过往居民测量体温、进行登记。白石港社区党支部书记兼社区主任周平介绍,疫情防控工作开展后,居委会按照街道办推荐的方法,为小区内的私家车印制小区

醴陵市沔山镇防疫出新招

违反“十不准”行为,群众举报有奖!

株洲日报记者 李逸峰
通讯员/陈庆军 江育静

株洲日报讯 “潘医生,根据群众举报并查实,你在村卫生室内未戴口罩,未穿专用工作服,与未戴口罩的村民聊天,违反了醴陵市疫情防控指挥部的“十不准”要求,存在较大的疫情传播风险,给予批评教育。”2月10日下午,接到群众举报后,醴陵市沔山镇疫情防控指挥部督察督导组

车辆出入通行证,通行证上登记车牌、车主姓名、所住楼栋、联系电话等信息,实行“一车一证”,禁止无通行证的车辆进入小区。

2月11日上午,泰山路街道泰园社区正在向居民发放出入证。泰山路街道对辖区共162个小区全面实行“出入证”制管理,在核实身份、确认信息无误后,社区为居民办理出入证。泰园社区是该街道首个采取出入证办理的社区。记者在泰园社区的出入证检查点看到,居民持证进出小区,安全有序,工作人员还会对进出居民测量体温,发放疫情防控倡议书、宣传疫情防控知识。

出入证分为居民出入证、租户出入证两种,卡上一面标明小区、楼栋、单元号,另一面有防疫温馨提示和社区服务电话。居民手持盖有公章的出入证,在核实信息一致、体温检测合格后即可通行。

卫生院相关负责人来到漏水坪村卫生室,对医生潘某进行批评教育。

广泛发动群众,堵塞疫情防控漏洞。近日,沔山镇疫情防控指挥部明确规定,群众发现瞒报湖北返乡人员、餐饮农家乐和麻将馆等场所开张营业、红白喜事做酒席、医院和村卫生室等场所医护人员不戴口罩等违反“十不准”行为,可向指挥部举报,查证属实的,一次性奖励举报人员200元。

加固隔离栏 守牢防疫关



2月11日,芦淞区建设街道学堂冲社区,居委会工作人员和志愿者联合城管队员冒雨对7处隔离护栏进行修复、加固。

隔离栏被撕口子后,学堂冲社区居委会随即通过网络微信群呼吁居民相互监督,爱护隔离设施。

株洲日报记者 刘平 摄

进社区 先登记



2月9日,在芦淞区沿河社区,社区工作人员对快递员进行体温测量和信息登记,监督快递员采取“非接触快递”的方式,保

障大众防疫安全。据悉,沿河社区居住了约300户居民,多为老年人,防疫任务艰巨。

株洲日报记者 刘震 摄

李从飞买药记

株洲日报记者 王军

胰岛素,李从飞的救命药,省着用还是消耗完了。路不通,班车停运,上哪买药去?

2月8日,48岁的李从飞,又在焦虑中过了一天。她是醴陵市茶山镇石均塘村的建档立卡贫困户,丈夫周小亿几年前因为一场意外,导致视力残疾,自己也被诊断出糖尿病。

夫妻二人长期在浙江宁波务工,回家过年,原本备足了胰岛素,可突发的新冠肺炎疫情,让返程变得遥遥无期,药也在漫长的等待中消耗殆尽。

丈夫推出长出铁锈的摩托车,载着她去镇卫生院,按照药盒上的型号购买胰岛素。“这可是高危处方药,要跟主治医生联系,乡镇一级的卫生院根本没这个药。”

一听这话,夫妻俩没辙了。回到家,李从飞给远在宁波的主治医生打电话。对方说,通过快递寄药过来,最起码需要一个礼拜,还不能保证寄到。

越等待,越焦急。2月9日,李从飞推开门,一股冰凉的空气袭来,让她感觉有些晕眩,这身体状况已经不能再等了。周小亿又推出了摩

托车,准备去县城碰碰运气。就在这时,居委会的书记周细文和扶贫专干邱家甫,又骑着摩托车在村道上用大喇叭宣传“十不准”,引导村民居家隔离。看到一脸疲惫的李从飞,二人关切地上前询问起来。

“这事咋不早说!”周细文从兜里拿出口罩,递给李从飞夫妇,又给县城里的药房朋友通了电话:“有药,但对不对得上型号要到店里瞧瞧去。”邱家甫把摩托车骑回家,又开来了私家车:“走,去县城!”

兴许是断药或者焦急的缘故,一路上李从飞呕吐个不停,挨个找了家药房,还是没对上李从飞使用的胰岛素型号。最终,全副武装的四人走进了醴陵市中医院,挂号,排队,问询,领药,注射,医生说“再晚些来身子骨就熬不住啦。”

“吃顿饭吧,你们辛苦啦!”回到家已是下午两点,李从飞的精神状态却比上午好了很多。

“等疫情结束了,你身体好了,我们再开门!”周细文启动摩托车,把喇叭里防疫的宣传声调到最大,继续走村串户。

企业食堂:硬纸板“隔离”吃饭

株洲日报记者 马文章
通讯员/彭志龙

株洲日报讯 企业陆续复工,员工就餐问题如何解决?2月11日中午,在湖南国声科技股份有限公司食堂,正在吃饭的员工不算多,每排餐桌相隔1米以上,一张张硬纸板将餐桌隔离成独立餐位。

“我们特意在桌面用纸箱做一定的物理隔离,餐食供应也由原来的公用餐具改为一次性饭盒。”该公司相关负责人介绍,为降低就餐时飞沫感染的风险,参考了外省公司做法,使用这个“妙招”。

据悉,该公司已有11条生产线恢复生产,第一批555名员工复工。市商务和粮食局相关负责人介绍,我市已初步选定30家重点餐饮企业,作为提供集体用餐配送服务的重点企业。目前,方案正在细化中。

健康周刊

28823906

市卫生健康委员会 株洲日报社 合办

责任编辑:余意明 实习编辑:袁 满 校对:谭智方

居家隔离 必备物品和注意事项

新型冠状病毒判断通过飞沫或接触传播(即接触病人的分泌物再触摸口鼻),因此,同住一室的家人之间传染风险高。如何做好居家隔离,才能既照顾好隔离者,又不让家人受传染?

居家隔离必备11样物品清单

进行居家隔离前,一定先要准备好如下物品:

1. 医用或外科口罩是目前最适合的防护口罩,如果实在买不到,只好以布制口罩或纸口罩代替,可以阻隔一些大飞沫。一般的布口罩清洗消毒后可以重复使用,但纸口罩需要每日更换,且一旦破损或潮湿就不可使用。如果没有任何口罩,最好保持和患者一米的距离。
2. 带盖垃圾桶、密封垃圾袋放在隔离者的房间,用来装可能沾染病毒者飞沫等分泌物的垃圾。若没有密封垃圾袋,也可用塑料袋代替。
3. 湿巾、多层不透水纸巾一次性湿巾用于沾酒精或消毒水进行消毒。也可用抹布代替,但注意每次用完抹布,都要消毒一次。多层不透水纸巾一般是指多一层塑料薄膜的纸巾,用于处理痰液等物,避免污染。
4. 一次性塑胶手套、防护服在处理患者分泌物、清洁消毒、清洗可能被污染的衣物时,都要使用一次性塑胶手套、穿防护服(比如一次性塑料围裙)。一次性塑胶手套不仅能隔绝病毒,还能减少双手的磨损,避免病毒经手部微小伤口渗透。
5. 含次氯酸钠5%以上的漂白水、75%消毒酒精漂白水酒精成为一般家庭消毒的主要选择,是因为它们便宜,而且方便取得。如果没有,可用家里70%-75%的酒精制品代替。超过75%的酒精消毒力会减弱。至于醋的消毒效果如何,目前没有足够的证据支持。
6. 肥皂、洗手液或酒精干洗手液肥皂和洗手液洗去手上的病毒,酒精干洗手液可以使新型冠状病毒失去活性。

7. 洗碗精、洗衣精。
8. 每人一套独用的毛巾浴巾、床上用品。
9. 每人一套独用的水杯、碗筷等餐具。
10. 娱乐物品如书籍、绘本、手机。
11. 充足的、新鲜的、营养均衡的食物。居家隔离期间难以出门补充物资,可准备罐头、泡面、冷冻蔬菜等容易储存的食物。隔离者或病人,这些东西最好独享。

避免家人感染要做到什么

要避免家人感染,照顾隔离者的正确做法尽量让家中一位身体强壮的人来照顾隔离者。在照顾过程中,或是和隔离者一同生活的这段时间里,需要注意:

- 双方共处时都要戴口罩。注意保持口罩和面部的密合,手不要触碰口罩表面。口罩如果湿了或被分泌物弄脏,应该立刻更换。即便是未确诊病例的患者,没有症状,但有接触史的隔离者,有条件也最好保持戴口罩。
- 最好能单独享用一个卧室、浴室和卫生间,并在家里尽量减少走动范围。若没有单独卧室,不得与家人共用,则最好相互保持1米以上的距离;若共用卫浴或其它空间,也要保持共用空间经常进行通风和消毒。隔离者必须用专属碗筷、杯子等餐具,以及毛巾、浴巾、床单等洗浴和床上用品。家里的其他人,也绝对不可共用餐具和洗浴用品。
- 处理分泌物时,需要更多防护措施处理病人的分泌物比普通接触更容易传播病毒。像病人的痰液、呕吐物等,因为在这些分泌物中可能含有病毒、细菌等微生物因为不知道什么时候就会有感染。因此在收拾清理时,至少应戴上口罩、手套,穿一次性防护服,譬如塑料围裙。
- 将垃圾密封好,避免渗漏照顾病人期间使用的一次性手套、纸巾、口罩或其它可能受污染的废弃物,都要放到密封的垃圾袋中,封好

袋口,再放入带盖的垃圾桶里。需要注意的是,垃圾袋的封口处可能因为挤压使污水漏出甚至飞溅,造成病毒传播。因此垃圾袋不要装得太满,丢垃圾时也要避免垃圾掉落或垃圾袋破损。

提高免疫力

三餐保持营养均衡,吃天然食物,可以增强免疫力,预防疾病。饮食上以好消化为主,避免过咸、过油腻。辣的更不要碰,因为新型冠状病毒肺炎感染是热症,辛辣燥热的香料吃过多,反而会加重病情。

蔬菜和水果富含抗氧化物,但建议不要生吃,最好都煮熟。生病的人需要阳气,能量来对抗病毒,但生冷的食物带有寒气,会把身体的阳气往下拉。

平时也要保持身体温暖,身体暖了,身体循环代谢就变好。脖子围一条围巾,双脚穿一双袜子,都是有效的保暖方法。

晚上最好10、11点以前入睡,早上6、7点起床,规律地睡眠、规律地醒来,让生物钟符合自然。

闲暇时,多做简单的运动,早晚可以打坐静思自省,让自己的心和情绪沉淀下来。

无论如何,在居家隔离期间,一家人心里都保持平静最关键。尽量身心放松,更不要担心自己会不会得病、病情会如何。当年SARS流行期间,我们观察到,有些家人在照顾病人时没有得病,有些却得病了。那些没得病的家人,通常都比较平静,只专注于照顾患者,不会胡思乱想。因为害怕得病的恐惧情绪,本身就会使身体能量下降,免疫系统混乱。当心里没有恐惧,心态祥和善良,免疫力自然会变好。若真的出现不适症状,应即时就医。专家提醒,在居家隔离期间,如果隔离者或家人出现发烧、咳嗽、呼吸困难(如活动后加重的胸闷、憋气、气短)等呼吸道症状或腹泻,需立刻戴好口罩,寻求医疗帮助。

(原载“健康养生”微信公众号)

大众如何预防气溶胶传播

程重生

什么是气溶胶传播?



图片来源于网络

传统的呼吸道相关传播途径中有飞沫传播(droplet transmission)和空气传播(airborne transmission),飞沫传播指感染者呼吸道中飞出的液滴(直径 $>5\mu\text{m}$)直接接触易感者的面部黏膜引起的接触性感染,由于飞沫直径较大在空气中迅速下沉,故多为近距离传播。而空气传播则是泛指易感者吸入含有病原体的微粒,因传播距离相对较远而界定。

随着检测技术的发展,人们认识到在说话、咳嗽或者打喷嚏时,周围可以检测到亚

微米、超微米级颗粒,对空气传播认识加深,进一步提出气溶胶(aerosol)的概念:广义的气溶胶指悬浮在气体(如空气)中所有固体和液体颗粒(直径 $0.001-100\mu\text{m}$)的集合。而狭义的气溶胶指能够悬浮在空气中的更小的固体和液体颗粒。

简单来说:气溶胶的本质是能够悬浮在空中的微粒。相较于一般的空气传播来说,气溶胶能悬浮得更久、飘得更远。就好比走在路上闻到烟味,但身边明明没有人,这就是烟草燃烧后形成的几百纳米左右的

颗粒的气溶胶。

除了开窗通风,我们能做的还有很多。比如上海的这场发布会就指出居民防疫要做到七个要点:

- 一、要取消一切社会活动聚集,要劝阻重点疫区的亲朋好友推访计划;
- 二、要常开窗,多通风,保持室内空气的流通;
- 三、要做好日常家庭消毒:对门把手、桌椅、马桶坐垫等重点部位用75%乙醇或含氯消毒液擦拭消毒;
- 四、要讲个人卫生:饭前便后用流动的水、肥皂或者洗手液来洗手,咳嗽打喷嚏时用纸巾或手肘弯曲遮掩口鼻;
- 五、要避免空气和接触传播:家庭成员要避免接触可疑症状者身体分泌物,不要共用个人生活用品;就餐时,公筷分餐,快进餐,少说话,相互交流不直视,避免握手和拥抱,拱手微笑讲礼仪;

六、要严格按照居家隔离:外来人员要配合相关调查,准确报告实情、主动接受隔离;需要居家隔离、观察的,应尽量与家人分住所居住,条件有限的,要分房间居住,单间隔离,同居住的全部家庭成员都要带好口罩;

七、要密切关注家庭成员健康状况,如出现发热、咳嗽等症状,应自觉避免接触他人,佩戴口罩后尽快到就近的发热门诊就诊,全力配合治疗。

老人和儿童防控指南

国家卫健委发布了《新型冠状病毒肺炎防控指南(第一版)》,其中分别对老年人、儿童等特殊人员防控,做出了明确规定。老人孩子的免疫力相比年轻人和中年人差一些,是人群中应该得到更多关爱的群体,与病毒对抗最需要的就是强大的免疫力,因而生活中需要注意的地方也更多。以下是针对老人儿童群体的特征专门制定的防控指南,有很强的参考价值。

老年人防控指南

1. 确保老人掌握预防新型冠状病毒肺炎的个人防护措施、个人卫生要求和健康习惯,避免共用个人物品,注意通风,落实消毒措施。倡导老人养成经常洗手的好习惯。
2. 老人出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、

呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时,应采取以下措施:

- (1)自我隔离,避免与其他人员近距离接触。
- (2)由医护人员对其健康状况进行评估,视病情状况送至医疗机构就诊,送医途中应佩戴医用外科口罩,尽量避免乘坐公共交通工具。
- (3)曾与可疑症状者有无有效防护的密切接触者,应立即登记,并进行医学观察。
- (4)减少不必要的聚会、聚餐等群体性活动,不安排集中用餐。
- (5)若出现可疑症状的老人被确诊为新型冠状病毒肺炎的肺炎,其密切接触者应接受14天医学观察。病人离开后(如住

儿童防控指南

1. 不要去人多的地方,不参加聚会。
2. 外出时一定要戴上口罩,购买适合孩子的口罩,如果大了,可以进行调节,确保戴上后刚刚好,不要留下很大的缝隙。
3. 作息规律,健康饮食。饭前便后认真洗手。在家多和爸爸、妈妈一起做做体育运动。
4. 从现在起,养成打喷嚏或咳嗽时用纸巾或袖肘遮住嘴巴、鼻子的习惯。
5. 如果有发烧、生病的情况,一定要配合爸爸、妈妈及时去医院就医。