

# 小区有确诊病例 如何保护自己

遇到自家小区或者附近的小区，出现了疑似或者确诊病例的情况，该如何给自己和家人做好防护措施？

## 小区有人确诊，能出门吗

这种情况下，小区相关区域也会进行严格的消毒，普通人不必过于担心。此时仍然要减少外出活动，如需外出丢垃圾、买菜等，要佩戴好口罩，尽量减少与他人的近距离接触，回家后及时洗手和消毒。

## 哪些地方易发生交叉接触

新型冠状病毒主要通过空气中的飞沫传播和接触传播。空气不流通、人员密度大、人员来往频繁的地方都是高危地带，更容易发生交叉接触，比如电梯内。

**建议：**乘电梯时务必戴好口罩。接触按钮时，可用纸巾或消毒湿巾隔开，如果手直接接触了按钮，出电梯后第一时间洗手。

在电梯里，不要用手揉眼睛、接触口鼻；尽量不在电梯内交流。

低楼层的人建议走楼梯，爬楼时不要触摸扶手。

需要注意的是，避免触碰包完手指的纸巾、戴过的口罩的污染面。

## 楼梯扶手等公共设施安全吗

日前，广州市疾控中心在疫情监

测中，在一名确诊患者家中门把手上发现了新型冠状病毒的核酸。

接触传播包括直接接触传播和间接接触传播，而对于普通社区居民，风险更多来自于间接接触，如果病毒附着在物体表面，自己的手触摸到被污染的物体表面后有进食、揉眼睛等动作，可能会造成自己感染。同样，新型冠状病毒也可能附着于小区公共设施表面，通过接触传播。

**建议：**尽量避免碰触这些公共设施，如果触摸了，不要摸鼻子、嘴巴和眼睛，外出回家第一时间应该用流动的水和洗手液洗手。

## 生活垃圾有可能传染病毒吗

病毒携带者使用过的垃圾，基本只能通过接触传播给下一个人。

**建议：**不要随便触碰可疑物品，丢垃圾时，可带一次性手套，避免手直接接触垃圾桶。随身携带免洗洗手液，可随时在必要时洗手。

## 病毒会通过下水道传播吗

浙江大学医学院附属第一医院传染病学主任医师、中华预防医学会感控分会副主委肖永红接受采访时表示有这种可能性：病毒携带者，尤其是肠胃道存在病毒的，可能会通过下水道污染整个下水道系统。

对于下水道密闭性不是特别严格的小区而言，有些问题是需要注意

的。比如，发现下水道有反水、漏水的情况时，应当加强马桶或便器的密封性。对于一些使用旱厕的农村地区，则需要定期对厕所进行消毒。

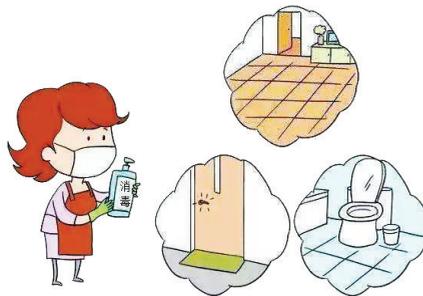
**建议：**大家注意冲厕所的习惯，一定要盖上马桶盖冲刷。便后一定要使用洗手液洗手，用流动的水洗手。

## 同一小区，开窗病毒会进来吗

国家卫健委专家组成员蒋荣猛表示，病毒是通过飞沫和接触传播，飞沫一般通过咳嗽、打喷嚏，它在空气当中的传播距离有限，一般是一米或者两米，它从人体出来后很快沉降，不会在空气中漂浮。从这个意义讲，空气中不会有病毒。但飞沫可以沉降，病毒可以落在物体表面，人可以通过手接触到病毒。

**建议：**一定要勤洗手，避免双手沾上病毒。

晚综



## 因其他疾病必须就医 该采取什么防护措施



疫情当前，如因其他疾病必须去医院，有9条防护措施需牢记。

1.去医院应就近选择医疗机构。同时，只做必须的、急需的医疗检查和医疗操作，其他项目和操作尽可能择期补做。如果可以选择就诊科室，尽可能避开发热门诊、急诊等诊室。

2.去医院前，事先做好预约和准备，熟悉医院科室布局和步骤流程，尽可能减少就诊时间。尽量减少在医院停留时间。

3.前往医院的路上和在医院内，患者与陪同家属均应全程佩戴医用外科口罩或N95口罩。

4.尽量避免乘坐公共交通工具去医院。

5.随时保持手部卫生，准备便携含酒精成分免洗洗手液。在路上和医院时，人与人之间尽可能保持距离（至少1米）。

6.避免用手接触口、眼、鼻，打喷嚏或咳嗽时用纸巾或肘部遮住口、鼻。

7.接触医院门把手、门帘等医院物品后，尽量使用手部消毒液，如不能及时手部消毒，不要接触口、眼、鼻。

8.患者返家后，立即更换衣服，用流动水认真洗手，衣物尽快清洗。

9.若出现可疑症状（包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻等），根据病情及时就诊，并向接诊医师告知过去两周的活动史。

晚综

# 家有儿童 看看这份防疫指南

2月2日，国家卫健委公布《关于做好儿童和孕产妇新型冠状病毒肺炎疫情防控工作的通知》，明确指出儿童是新型冠状病毒感染的肺炎的易感人群。家长该如何对孩子科学防护？来看看这套“全方位儿童防疫指南”。

## 居家篇

### 1岁以下婴儿以被动防护为主

■母乳是提高新生儿免疫力最好的“药物”。6月龄以内婴儿应坚持纯母乳喂养，6月龄后再合理添加辅食，同时建议继续哺乳到24个月或以上。

但若儿童母亲为确诊病例或疑似病例，应暂停母乳喂养并与母亲隔离，直至母亲体温恢复正常3天以上，所有症状消失；

■居室保持清洁，每日定时通风。通风时，注意别让孩子受凉感冒；

■家长不要亲吻孩子，不要对着孩子咳嗽、打喷嚏、呼气；

■孩子的物品、玩具定期消毒。

### 避免带孩子出门

■尤其是公共场所和密闭空间，如商场等；不可避免的外出时尽量不要乘坐公共交通工具，与他人保持安全距离（1~2米以上）；

■与人接触时，谢绝熟人触摸婴幼儿或近距离对儿童说话；避免与呼吸道感染者以及两周内去过疫情高发地区的人群接触。

### 尽量少去医院

疫情期间建议推迟或取消常规的儿童健康检查，尽量避免去医院。若孩子患有慢性病，复查是否改期要遵循主治医师对病情的评估，不可擅自做主。但如病情不允许，需及时就诊时，患儿和家长均应做好防护，全程戴好口罩。

### 照护者及儿童都应勤洗手

■跟孩子玩耍前认真洗手；外出回家要更换衣物、洗手后才抱孩子；

■帮助孩子饭前便后、游戏玩耍、咳嗽打喷嚏、接触过唾液和分泌物之后，用洗手液或香皂流水洗手；

■如要咳嗽或打喷嚏，应用

纸巾遮住口鼻。并将污染的纸巾立刻扔进有盖的垃圾箱，用流动的清水认真洗手。如果来不及用纸巾，可以用弯曲的手肘掩护，然后认真清洗手臂。

## 饮食篇

### 注意卫生

■家长在处理生食及熟食之间要洗手，做好饭菜洗完手再去接触孩子；

■使用餐具时，最好单独使用碗筷，用公筷分餐制；饭后仔细清洗餐具，建议蒸锅开锅后，蒸十分钟；

■不要用嘴尝试或咀嚼食物后喂食孩子（包括不用嘴吹凉食物），不跟孩子共用餐具。

### 均衡营养

■保证孩子有充足的能量供应，建议多让孩子吃新鲜蔬菜（尤其各种青菜）、水果、瘦肉、蛋、奶、鱼、豆制品等食物。

■若孩子食欲欠佳，就遵循少食多餐原则，进食半流食或流食类食物，比如牛奶、蔬菜粥、面片汤、鸡蛋羹等好消化的食物。

■督促孩子多喝水，以白开水为好，新鲜果汁蔬菜汁亦可，多排汗、多排尿。均衡饮食，保证大便通畅，加快身体的新陈代谢。

避免给孩子食用辛辣刺激性食物，避免多食油炸高糖类食物，如油炸薯条、鸡块、巧克力、奶油蛋糕等，此类食物易消化不良。 据《生命时报》

## 外出回家后这样做

1.先用洗手液或肥皂将手腕、手背、手心、手指缝等处搓洗30秒左右，再用流水冲洗，洗手前不要触碰面部。

2.回家后换上居家服，把外出穿的衣服挂在通风处，但不必刻意消毒处理。

3.使用过的口罩不要随意丢弃，可放入垃圾袋中，并往袋内喷洒适量医用酒精，密封处理。

4.带回的物品即便沾染上一点病毒，只要放置在露天空间，几个小时后病毒就会自行灭活，不必过于担心。 晚综

## 手机也需要消毒

疫情当前，很多人做足了各种防护工作，却忽视了手机这个“隐形”的卫生死角。那么如何给手机消毒呢？

**酒精消毒** 给手机消毒可使用专业的手机消毒剂，或用棉球蘸取酒精消毒。除手机正反两面外，不要忽略了听筒、话筒、耳机孔、充电接线孔及边缘接合处等。

**不要外借** 手机尽量不要外借，以避免交叉传染病毒。如刚用过手机，或将手机借给过别人用后，立刻消毒。

**用后洗手** 用手机后要洗手，避免一边玩手机一边吃东西，不用刚拿过手机的手触碰脸部皮肤。 据《生命时报》

