

收好“心理处方” 正确面对疫情

面对新冠肺炎疫情，如何让正常生活节奏不受疫情影响，更有效地保护好自己呢？

过度关注疫情 不少人产生恐惧心理

“每天在家，早上起床第一件事就是看手机，关注新冠肺炎的疫情报道。”“近段时间，各种信息太多，我们虽不在疫区，也感觉特别有压力。”近日，一些人由于过度关注预防新冠肺炎的知识，出现了缺乏安全感和确定感的心理压力。

有的人即便患了普通感冒，稍有发热便怀疑自己患病，并因此产生恐惧，出现焦虑症状。如心神不安，总担心新冠肺炎会降临到自己和家人身上，以至于出现出汗、心跳增快、口干等神经功能紊乱的表现等。此外，部分人会出现抑郁情绪，精神振作不起来、心情不愉快，难以入睡或睡眠时间缩短。有的人甚至还会出现强迫性思维，不能控制的反复想有关新冠肺炎的严重后果，为此感到痛苦。

设定“定时闹钟” 合理关注疫情

人之所以焦虑，是因为面对不完全知晓的事物时预设了可怕的结果。应对这种焦虑的一个重要方法，就是增强对外界事物和环境变化的了解。所以，这次疫情暴发后，人们会不停地关注各种信息，希望获得掌控感和安全感。但过多、过频的获取信息，人的情绪会随着信息起伏波动。虽然有了

暂时的掌控感，代价却是“心累”和正常生活节奏被打乱。

在必要防护的情况下，丰富且规律的生活，能让我们的“心理免疫力”增强，更有力量和信心面对不断变化且未知的风险。因此，专家建议，可设定“定时闹钟”，选择一天中的某个固定时间，用5分钟来关注疫情信息。其他时间安排运动、家务或休闲娱乐等日常活动，在掌握疫情的同时，获得正常的休息和愉悦心情。

密切的家庭联系和社会支持是“安全感”的重要来源，每天要保持至少一次亲友之间的联系，亲朋好友间要彼此相互关心、相互支持，共同面对疫情带来的风险。对于弱势群体，如儿童和老年人，尽量给予更多鼓励和生活上的照顾。

监测情绪 保持良好心理状态

人们可以每隔半天花1分钟时间来评估自己目前的情绪状况。从0到10打分，10表示情绪积极，精力充沛；0表示情绪严重耗竭，身心俱疲。如已出现精力



据《遵义晚报》

减退、兴趣下降或无助和挫败等情况，务必调整心情，注意休息放松来“补充能量”，可以适当阅读、听音乐、做简单家务、修饰花草、练习书法等。如果感到心慌、气促、胸闷、出汗、四肢发抖等症状，可以通过腹式深呼吸放松来进行自我调适。

如感觉情绪严重消极，应积极心理求助或到精神科就诊，避免持续的“心理能量”耗竭。

改善家庭氛围 做好孩子心理防护

家长要留意孩子对疫情的反应。通常，孩子对疫情的理解不太深刻，不会主动寻求疫情信息。因此家长要做好孩子的心理防护，切忌将焦虑的情绪转移到孩子身上（如没耐心、批评、指责等），这会引发孩子的不满与对抗。要主动询问孩子是否出现了身体不适，给他们科普和解释疫情相关的知识及信息，一起讨论和分享对于疫情的感受与想法，制定家庭内学习和活动的内容与计划，充分利用假期与孩子多交流和沟通，积极增进亲子关系，改善家庭氛围。

据《遵义晚报》

老年人如何自我防护



由于老年人抵抗力相对较弱，所以更容易被病毒传染。老年人如何更有效地做好防护呢？

首先，老年人不要害怕，也要有保护意识。面对疫情，老人尽量减少外出，不参加聚餐、打麻将、跳广场舞之类人员聚集的活动。老人要勤洗手，出门回到家一定要洗手后

再去做其他事。出门必须戴口罩。不要在人多密集的公共场所逗留太久，尽量不要触摸公共场所的东西，跟其他人保持1至2米的安全距离。

待家的老人，建议在不受凉的前提下，尽量保持良好的通风状态，多晒晒衣服、被子，定期消毒；保持充足的睡眠，合理膳食，尽量避免感冒；患有慢性病的老人，要遵医嘱按时服药，做好慢病管理。

另外，老人的家属要负起责任，关注老人日常生活，保持通讯畅通，常备体温计和口罩。如果不住在一起，也要时常电话问候。一定要问他饮食情况、睡眠情况、精神情况，如果有异常要特别注意。 晚综

超市的菜安全吗

“超市里的蔬菜、肉和水果被人摸来摸去，上面是否会有新型冠状病毒存活？”疫情期间，有人产生这样的疑问。

如病毒通过飞沫、直接接触，传播到蔬菜、肉和水果上，理论上能存活一定时间，但最长不会超过48小时。

超市人多杂乱，上述食材与水果有被感染的可能，为保护自己，也为避免感染者将病毒传播到蔬菜、肉和水果上，选购时最好不要直接用手拿，

可将超市的购物小袋套在手上抓取，以避免与商品直接接触。

买回的蔬菜、肉和水果没必要放置太长时间再吃，如果放置时间过长，可能变质滋生大量细菌，吃了之后反倒对身体不好，科学的做法是吃前用流水清洗10分钟以上，可以将附着在表面的病毒过滤掉百分之八九十，并要记得不要生食，而应炒熟吃，水果的话最好削皮。

据《襄阳日报》

上班族的防护攻略来啦

“新冠”病毒出没，一想到要上班接触很多人，心里会不会有点忐忑？别担心，来看一下“上班防护攻略”。

不带病上班

如果出现新型冠状病毒肺炎的可疑症状，包括发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等，不要带病上班。应佩戴口罩及时就医。

接触可能被污染的物品后，必须洗手，或用手消毒剂消毒。外出回到家，一定要先洗手。

办公室自然通风

上班途中尽量不乘坐公共交通工具。如必须乘坐公共交通工具，全程佩戴口罩。可随身携带免洗洗手液、消毒纸巾等，做好手卫生。

到了单位，按专家的建议，工作场所应优先打开窗户采用自然通风，有条件的可开启排风扇等抽气装置以加强室

内空气流动。疫情期间，可使用分体式空调。在彻底清洁、消毒，保证安全的情况下，使用集中空调通风系统时，应保证集中空调系统运转正常，关闭回风系统，采用全新风运行，确保室内有足够的新风量。

保持1米的“安全距离”

在疫情防控期间，会议非必须，不举办，尽量减少或避免举办大型会议及室内外群众性活动。如必须开会建议召开视频会议或电话会议，或将大的聚集会议拆分成小型会议，减少每个会场的聚集人数，避免不同会场之间的人员流动。

专家建议，单位应在会议场所入口处设置体温检测岗，提供一次性口罩，供参会人员使用。此外，会议应控制参会人数，会场内座位的摆放尽量增加间距，参会人员间隔距离不少于1米，每人占有面积不少于1平方米/人（参照WHO每人间距不少于1米的要求）。餐厅就餐时，坐下吃饭前

一刻再摘口罩，避免扎堆儿就餐，避免就餐时交谈、说话。

保持环境卫生清洁

处于单人办公环境下的工作人员原则上可以不佩戴口罩。处于多人办公环境下的工作人员，办公环境宽松、通风良好，且彼此间确认健康状况良好情况下可以不佩戴口罩。其它工作环境或无法确定风险的环境下应佩戴口罩，通常建议佩戴一次性使用医用口罩。

保持环境卫生清洁，及时清理垃圾。

乘坐电梯格外注意

尽量避免乘坐厢式电梯，楼层不高建议改走楼梯。进入电梯应佩戴口罩，尽量减少接触电梯表面，减少用手揉眼、抠鼻等行为。碰触电梯按钮后要洗手。

公用物品及公共接触物品或部位要定期清洗和消毒。

据《北京青年报》

消毒 别忽视这些小物件

我们会记得用84消毒液等消毒剂对家里的桌椅、门把手、地面等进行擦拭。但一些随身小物件您是不是就忽视了给他们消毒呢？

手机等电子产品 给手机消毒时，也要注意别把手机和钱包、钥匙等放在一起相互污染。

钥匙 钥匙可以每日用肥皂在洗手时一同清洗，或放入500mg/L的含氯消毒液中浸泡30分钟左右，然后用清水冲洗干净。

钞票 摸过钞票的手要清洗干净。接触钞票的人在饭前、入厕前后应用肥皂、流水洗净双手；没洗手前不要用手揉眼睛、掏鼻孔、摸脸等；接触钞票后不要没清洗就用手抓食品吃。

鼠标、键盘 电脑的键盘和

鼠标是最容易隐藏病毒的地方，所以要定期消毒。先将键盘和鼠标表面用软布擦洗干净，再蘸上75%的酒精进行消毒处理。一定要注意布不能太湿，以防止水珠进入键盘内部。键盘缝隙很难擦拭到，可准备一张卡片和一片消毒湿纸巾，用湿纸巾把卡片包住，然后就可以方便地擦拭键盘缝隙啦。

衣物和手提包 外出衣物应常换洗，对毛巾、衣物、被罩等可把84消毒液按1:100的比例用水稀释（含有效氯500mg/L）浸泡衣物30分钟再用清水漂洗干净（注意：含氯消毒剂对织物有漂白作用）。手提包可在回家后用医用酒精喷洒、擦拭，然后晾干。 晚综

一次性口罩能否用酒精消毒

有网友问，一次性口罩用完能不能用医用酒精喷洒进行消毒，再重复使用？普通居民在风险比较小的地方使用一次性口罩，在保障口罩清洁、结构完整，尤其是内层不受污染的情况下

可以重复使用，每次使用之后都应该放在房间比较洁净、干燥通风的地方。而喷洒消毒剂，包括医用酒精，会使防护效率降低，所以不宜采用酒精喷洒的方式给口罩消毒。 晚综