

老年人须知的七个防护细节

专家提醒，老人防疫要注意以下7个细节。

消毒用品不能太刺激

老人呼吸道比较脆弱敏感，应选择刺激性小的消毒产品。优先使用浓度75%的酒精棉片擦拭，也可用稀释后的84消毒液等清洁家具、地面。但如果家中老人对氯过敏或者有呼吸道刺激症状，则不应使用。

注意酒精易燃，所以最好用擦拭消毒的方式；消毒后应严格远离高温物体和明火。

另外，网上流传的熏白酒、熏醋、艾灸等“偏方”达不到消毒效果，甚至可能引发呼吸道不适，不建议老人尝试。

通风注意多次数、短时间

定时开窗通风，提高室内空气质量，能减少可能存在的病毒量。但目前天气还比较寒冷，室内外温差大易引起感冒。

建议老人增加通风次数，减少通风时间，可选择在阳光充足的时候开窗通风，每次10分钟左右。通风时注意保暖，适当增加衣物。

洗手备好护手霜

洗手是必要的防疫措施，老人在饭前便后、外出回家时、摘取口罩后都要洗手。

洗手最好用流水清洗，配合肥皂或洗手液，不宜长期用消毒液。洗手方法也很重要，不是随便冲冲就可以，手指关节、皮肤皱褶处、指甲缝等都

要面面俱到，擦干双手时可用一次性纸巾，不要共用毛巾。

老人由于皮脂腺功能退化，皮肤容易干燥，勤洗手势必加重皮肤皴裂，因此建议将护手霜放在洗手池边，洗完手及时涂抹。

防护不选N95等口罩

提醒老年朋友，普通棉布口罩没有防护效果，推荐优先选用医用外科口罩，其次选择医用护理口罩。

不建议老人使用N95或KN95等防护口罩，因为其密闭性太强，呼吸阻力较大，长期佩戴后可能出现缺氧而导致的胸闷、气短、憋喘等呼吸困难症状。尤其是患有心血管疾病、呼吸系统疾病的老人，更要谨慎。

一次性口罩不可多次使用，尤其不建议采用酒精、蒸煮等方式对口罩消毒，因为口罩上有静电层和保护层，化学或高温等处理方式会破坏其结构，使口罩失去保护作用。

去菜市场谨记“三不要”

对于疫情期间必须出门买菜的老人，请记住“三不要”：不要去不正规、消毒措施不完善的市场；不要购买来源不明的禽类海鲜；不要在无保护的



情况下接触活禽。

同时，不管吃肉类还是鸡蛋，都要先煮熟再食用。

不要轻信“抗病毒”食物

防病毒心切的一些老人容易被谣言误导，购买所谓的“抗病毒”食物或保健品，其实都缺乏临床依据。比如大蒜、花菇、草莓、红酒、乳铁蛋白等，虽对人体有一定的营养价值，但都不可抗病毒。

老人一定要通过合理的营养补充来适当提高营养储备，增强抗病能力。鉴于有些老人行动不便，有时难以制作营养全面的食物，可使用膳食营养补充剂。

去医院时做足防护措施

如得了小病，建议老人网上问诊；若必须前往医院，家属应帮老人做足防护措施，戴好口罩、帽子并及时洗手。

在医院时不要触碰口罩外侧，切勿乱碰乱摸，摘脱口罩后要洗手。同时也要注意保护他人，与人保持距离，打喷嚏或咳嗽时记得用手肘挡住。

据《生命时报》

这些防疫知识你知道吗

太极拳八段锦对患者有益

患者在隔离病区常表现出焦虑、失眠、腹胀，通过中医药治疗后得到明显缓解。八段锦太极拳能明显增强患者体质、加快康复，对患者有益。

中药能快速改善轻症患者症状

中医药治疗轻症方面表现在能快速改善患者症状，对病人退烧、减少咳嗽、咽喉痛、极度食欲不振、乏力改善比较明显。

家里没有密切接触者，卫生间一般清洁就可以

如家里没确诊患者、无症状感染者或密切接触者，卫生间做一般的清洁卫生就可以。如家里有密切接触者，可用含氯的消毒剂清洁厕所，并用消毒液擦拭马桶的按钮、圈垫、马桶内部及厕所门把手等。

共用洗衣机传播病毒的可能性极小

新型冠状病毒最主要的传播方式还是呼吸道飞沫近距离传播和接触传播。目前国内外调查提示潜伏期有传染性的可能性比较大，有待进一步确证。但共用洗衣机传播病毒的可能性极小，大家可以放心。

建议外出后用75%酒精擦拭手机

外出回到家后，建议关闭手机电源，蘸取75%的酒精或用其他对电子产品没有损害的消毒纸巾擦拭手机表面。如果外出没有使用手机，就不必对手机表面进行消毒。

酒精不可用于大面积擦拭和拖擦消毒

酒精消毒，最好用在手消

毒上，或用在面积较小的物体表面。如果用在空气喷雾消毒或是大面积的擦拭和托擦消毒，一定是有安全隐患的，应该杜绝。

确诊和疑似病人不应佩戴呼吸阀口罩

呼吸阀式口罩是单向阀门，呼气时可将阀片吹开排出气体，排气过程中没有过滤层，病人佩戴这种口罩可能会将病毒排出，因此确诊和疑似病人不应佩戴此类口罩。

发现疑似、确诊病例应停止使用空调通风系统

发现疑似、确诊新型冠状病毒感染的肺炎病例，或者集中空调通风系统的类型、供风范围等情况不清楚时，应当停止使用空调通风系统。

是否存在粪口传播还需研究

有患者粪便的标本中核酸检测阳性或分离到病毒，提示感染新型冠状病毒后，病毒在消化道内也可以增殖，但是否存在粪口传播还需研究。

发热、乏力、干咳仍是最重要表现

通过对病例临床表现分析表明，不管患者消化道症状是初发症状还是并发症，发热、乏力、干咳仍是最重要临床表现。

康复两周后可以捐献血浆

捐献血浆是一个平常的行为，对于刚从疾病中回复的轻症或普通型患者，没有太大影响。建议康复两周以后再捐献，保证身体恢复和病毒得到很好清除。

据《人民日报》

返程如何做好防护



预计会有多少人返程 据预测，从2月19日到本月底，全国旅客发送量将达1.6亿人次，日均1455万人次，约为去年同期的1/5到1/6。

预计自3月份开始，部分农民工将逐步返岗，也有部分是学生流。

选择高铁返程如何做好防护 尽量选择靠近车厢两端的位子，空间较大，空气流动性较好。在车上不要随便触摸物品，勤洗手，从车厢编号对应站台位置上车，别再月台抽烟，卧铺尽量选上铺。

选择飞机出行如何做好防

护 通过合理选座可以降低感染风险。建议挑选人少的航班，有条件的话间隔而坐；尽量选择靠窗的座位，并且少走动；不吃或错峰吃飞机餐。

选择自驾返程要注意哪些事 一是注意车内通风；二是如无必要，尽量不在服务区停留；三是车上有其他人时，少聊天，带好口罩。

乘客发现同行人员出现发热症状怎么办 乘客在乘坐火车或飞机时，一旦发现同行人员、同车厢人员中有咳嗽、发烧等疑似症状，要密切配合司乘人员做好登记，做好相应防护措施。

乘客和司乘人员务必做好防护 返程前，首先要对自己的健康状况进行判断，有没有感冒发烧等情况。在乘坐公共交通工具时，务必戴口罩，要注意个人卫生，咳嗽时要适当地采取一些防护措施，不要随地吐痰。 据《人民日报》

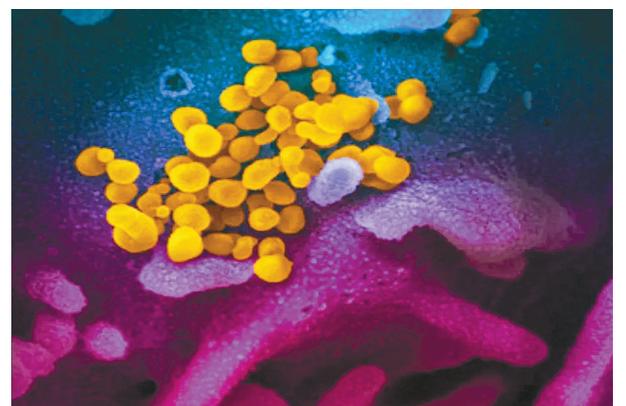
你选对洗手液了吗

预防新型冠状病毒感染，你知道哪些洗手液能起作用吗？洗手液按功能不同分为普通洗手液、抗（抑）菌洗手液和免洗手消毒液（包括消毒凝胶等）。不过，要区分洗手液有没有消毒效果，可通过产品批号来区分。“卫消证字”洗手液属于消毒产品。此类洗手液能够杀灭或抑制常见致病菌。而“卫妆准字”洗手液属于化妆品。此类洗手液一般不具备杀菌、抑菌功效，其功能只能达到清洁、去污效果。

鞋会把病毒带回家吗

中国疾控中心专家表示，新型冠状病毒目前主要还是通过近距离的呼吸道飞沫传播或者接触传播。飞沫沉降到地面之后，鞋子就有可能沾染到，病毒量也非常少。所以在日常生活中，不需要对鞋底进行消毒，保持清洁即可，建议回家之后在门口换鞋。 晚综

新冠病毒“高清彩照”曝光



随着疫情蔓延，国内外科研机构对于病毒的研究也在持续深入。新冠病毒究竟长什么样？一组彩照揭开它的“真面目”。美国国家过敏和传染病研

究所落基山实验室日前在扫描和透射电子显微镜上拍摄了新冠病毒的图像。这张图中的黄色部分就是导致新冠肺炎的罪魁祸首。 据《生命时报》