

乘车出行 如何防护

目前不少单位、公司已经复工，这担忧也就跟着来了：公交、出租车，乘坐哪一种交通工具感染风险最低？其实不必过度焦虑。勤洗手、戴口罩、多通风、别乱摸，记住这几个原则就可很大程度降低感染病毒的风险。



公交车

不要乱摸扶手、座椅处

公交车的密闭性相对来说比较好，空气流动性差，人员杂且多，乘坐的时候一定要做好防护措施。

上车前

佩戴口罩，在站台上与他人保持1~2米的距离，有序上车。

乘车时

1. 不要用手乱摸公共扶手等，也不要用手直接揉眼睛；
2. 车行驶时，可以开窗透气，让车内空气保持流通；
3. 避免与周围人闲聊，尽量别在车上吃东西。

下车后

1. 摘下口罩，用流动的清水或免洗洗手液进行手部消毒；
2. 将外穿大衣挂在通风处或直接晒在通风处；
3. 用酒精棉片擦拭钥匙、包包表面进行简单消毒就好。

出租车

开车窗通风 全程戴口罩

打车前用电话提前沟通好

目的地和路线，行驶时打开车窗，让空气流通。

相比于公交车等来说，出租车/网约车在乘坐时接触人少，感染风险较低。对于短途出行来说，不失为一个好的选择。

打车前

1. 出门前戴好口罩；
2. 女孩子尽量把头发扎起来，防止上车后因为头发刺激揉眼睛；
3. 随身携带免洗洗手液或酒精棉片；
4. 出发前上厕所，减少不必要的麻烦；
5. 尽量用电话与司机沟通清楚目的地、路线。

上车时

如果皮肤表面无破损，不需要佩戴手套开车门。如果不放心可以用纸巾（无直接接触）开车门，用完后应立即丢掉纸巾；大件行李放置后备厢，小件行李放在方便的位置就行。

乘车时

1. 全程佩戴口罩，打开车窗，让空气流通；
2. 尽量不要在车上食用食

物，如果一定要吃，建议在不堵车的路段，打开窗户通风后再吃；

3. 打喷嚏或者咳嗽时，用纸巾遮住口鼻，或采用肘臂遮挡；

4. 走高速公路尽量不在服务区停留、车内设施尽量少触碰，减少不必要的聊天。

下车后

1. 下车后用记得立即用洗手液清洗双手或使用免洗消毒液；
2. 回家后，要对行李进行表面消毒：使用酒精棉片等对行李表面进行擦拭就好。

自行车

快速到达目的地 中途不停留

骑车时避开人群，别在路程中间过多停留，快速到达目的地。

如果是共享单车，随身带上酒精棉片，使用前用酒精棉片擦拭座位、车把手等位置，做一个简单的消毒，就可以上路了。

唯一的缺点是：想要去太远的地方，骑车有点累。

据《银川晚报》

病毒会在头发上滞留吗

一般情况下，公众外出回家后不需特意洗头或消毒。目前研究显示，病毒对外部环境中的如紫外线和热比较敏感，在室外头发粘到高浓度同时有活病毒的飞沫可能性非常低，

保持头发日常清洁即可。

另外，病毒通过污染衣物传染人的几率极低。如不是去过特定场所，如去医院探视过病人或接触过可疑症状的人，不需对衣服专门消毒。 晚综

心血管疾病患者 如何科学防疫

疫情期间，广大老年人，尤其是患有慢性心血管等基础疾病的人群更需懂得科学“防疫”。

首先要明确以预防为主。做好居家隔离、戴口罩、勤洗手、不聚会、公筷分食、及时消毒……除采取这些必要的防护措施，对个体而言，保证充足睡眠、健康饮食、适当运动。健康生活方式预防被感染至关重要。

对慢性心血管基础疾病患者，始终倡导“地中海饮食”等饮食模式，强调以全麦全谷、蔬菜水果、豆类坚果、橄榄油等不饱和脂肪酸为基础，多摄入优质蛋白质，如鸡蛋、白肉和鱼类，少量红肉，少量甜品，清淡少盐。疫情期间切记做熟了吃。

疫情期间，心血管疾病患者还应考虑适当增加提高免疫力的食物，甚至是营养补充剂。建议摄入富含锌、硒及维生素A、维生素C、维生素E的食物。患高血压、心律失常、冠心病等血管基础疾病患者，从营养角

度，通常需要补充辅酶Q10、Omega-3脂肪酸、维生素B、钙镁和维生素D。

对维生素D的补充更应予以重点关注。当下阶段，维生素D相当重要，多个横断面研究表明，维生素D的缺乏与增加自体免疫性和感染的易感性有关。

中草药也有增加免疫功能的作用，其中一些还兼药兼食，可提高血液中的白细胞、单核巨噬细胞、T淋巴细胞和B淋巴细胞，如牡蛎、大枣、金银花、枸杞、茯苓、黄精、紫苏、蒲公英、薏仁等。有些中药可以制备成保健品，如人参、黄芪、当归。服药前都须咨询中医，勿随意服用，避免服用后出现危险状况。 据《文汇报》



办公场所怎么防护



目前各单位陆续复工，很多上班族该回归工作岗位了。但在疫情尚未平息的特殊时期，个人如何做好防护是重中之重。

办公室内戴好口罩

在密闭的办公室里，不论是否与同事交流都要戴好口罩，尤其是在电梯间内。戴口罩要注意鼻夹侧朝上，一般医用口罩深色面朝外或褶皱朝下，使口罩覆盖口、鼻、下颌，双手指尖向内触压鼻夹，

逐渐向外移，使口罩充分贴合面部。用餐时要把口罩和鼻子嘴巴接触的那面向里对折，不要接触污染面，放入清洁的自封袋里，以防二次污染。

使用公用物品后洗手

触摸办公室中的物品后再用手摸口鼻、眼睛等，有一定可能感染病毒。所以，在几个时刻须洗净双手：到过电梯间、食堂等人多地方，回来后要洗手；摸过公用物品后，如按按钮、开门、传阅文件，要洗手；上厕所前后均要认真洗手。如果在通勤路上、会议中等不方便洗手的地方，建议随身带一瓶免洗手消毒液，也可达到清洁双手的效果。

办公物品要常消毒

上班族每天接触的键盘、鼠标、办公桌椅、文件夹、订书器等物件，可能成为传染新型冠状病毒的媒介。对于小面积的物品，可以从家带一瓶75%医用酒精或者酒精棉片来擦拭。常用品建议每天都擦一遍消毒。

通风换气要做好

开窗通风是降低室内病毒浓度，预防新型冠状病毒感染的科学方法。办公室建议每日通风2~3次，每次30~60分钟，通风时注意保暖。不能通风的办公室，可使用空气净化器。

开工后，上班族更应注意平衡膳食，均衡营养；在室内适度运动；保证充分的睡眠时间，不熬夜、不过劳。这样才能保证免疫力不下降，抵抗病毒的侵袭。 据《生命时报》

用紫外线灯消毒小心灼伤眼

防疫期间，除口罩、酒精、洗手液等防护用品外，很多人也买了家用紫外线灯在家自行消毒。那么如何正确使用紫外线灯呢？

紫外线灯是利用汞灯发出的紫外线来杀菌消毒，放射的紫外线能量较大，如没防护措施，极易对人体造成巨大伤害，特别是对眼睛造成伤害。紫外线照射灼伤眼睛通常有个潜伏期，快的是半小时后发作，慢的6~8小时后才发作。专家提醒，使用紫外线灯消毒时，要注意以下几个方面：

1. 使用紫外线灯进行消毒时，人应该离开紫外线能照射到的区域。开了灯后人就马上离开，一般来说，开灯关灯的那一两分钟是不会产生什么大问题的，如果有条件，也可佩戴防护眼镜开灯关灯。在公共场合，如果碰到紫外线消毒，

应及时避开，特别要注意避免皮肤角质层较薄的儿童误入紫外线操作区域。

2. 紫外线灯照射的时间30分钟至1个小时为宜；为保证有效消毒，紫外灯不要放在地上，可以放的稍微高一点，至少离地1米。

3. 带臭氧的紫外线灯不仅对眼睛有害，对裸露的皮肤也有损伤。因此，建议消毒后，一定要开窗通风20分钟以上再进房间。

如被紫外线照射的时间短，症状比较轻，可去药店买药使用，主要是两种药，一种是消炎药，如氧氟沙星或左氧氟沙星，一种是生长因子。这两种药副作用都比较小，可自行用药在家里观察两三天，如果自觉症状有减轻可以继续使用一周左右。如果没有好转，则需要就医。 据《广州日报》