

出门注意哪些风险



随着盛夏的到来,人们外出活动也越来越丰富频繁。但疫情防控绝不能松懈,户外活动必须要悠着点。

户外运动:单人或双人项目风险低

疫情隔离虽然对我们的活动范围有所限制,但为了保持健康、提高身体抵抗力,一定不能缺乏运动。防控常态化条件下,推荐选择风险较低的运动方式和环境。

居家健身:低风险,不必采取防护措施 居家健身时,建议以中低强度的有氧运动为主。如果家里有跑步机、划船机等设备,可以每天锻炼半小时以上;如果没有设备,可以进行原地跑、高抬腿、波比跳等。

户外运动:根据人际距离判断风险 户外运动一般通风良好,在疫情等级为中低风险的地区是可以进行的,但要注意佩戴好口罩,不参与聚集性的运动。高尔夫球、慢跑、散步、打羽毛球、打太极等,一般是独自或与熟悉的同伴进行,属于低风险的户外运动。而篮球、足球、广场舞等,人员较密集或有身体接触,属于中高风险的户外运动。

健身场馆:高风险,少去或不去 健身场馆一般通风条件较差,且需要与陌生人共同使用健身器材和场地。人在运动状态下,尤其是有氧运动中,呼吸更频繁,其中若有携带病毒的患者,很难避免被感染。因此,健身场馆内的运动,如器械项目、游泳等均属于高风险运动。

出行:短途、自驾更安全

国内疫情防控日趋平稳,旅游、出差等外出活动多了起来。不过,目的地不同,风险也有不同。

短途比长途安全 行程尽量选择短途,如果活动范围内没有确诊病例,相对比较安全。如果目的地较远,接触陌生人机会增多,感染风险也会增加。周末游玩建议选择临近区域出行,避免远程

聚会:控制人数、选私人场所

武汉大学医学部基础医学院病毒研究所教授杨占秋提示,在我国低风险地区,少次参加聚餐是允许的;在有确诊病例的地区则要慎重选择外出聚餐。可从以下几方面判断:

人员组成要简单 共同居住的家人一起聚会,一般为低风险。与朋友、同事聚会,若人数较少,且可以保持一定社交距离的,理论上风险也较低,但如果有以下情况,聚会就可能变为高风险项目:朋友、同事健康状况不佳的;其中有高风险

日常生活:理发、观影风险都较高

日常逛商场、超市等活动,风险不一。风险有多大取决于你去的是哪种类型的购物中心,里面有多拥挤,以及你在那里待多长时间。杨占秋说:“高密度人群会导致风险大幅增加,而主要的缓解因素是人们不会长时间挤在一个地方。”

理发:中高风险 理发涉及“持续很长时间的近距离接触和呼吸”,且无法保持安全的社交距离。建议大家,疫情期间如果需要理发,可提前向理发店预约人少的时段,可要求对理发设备进行必要的消毒处理,理发过程全程佩戴口罩。

逛展览馆、博物馆:中风险 场馆一般都会控制入场人数,可有效避免处于过于集中的人群中,但身处公共场所,风险不

可避免,一定要戴好口罩,避免用手随便触摸公共区域。

看电影:高风险 中国疾控中心环境所所长施小明建议,减少与朋友相约观影,尽量独自或与共同居住的家人一起观影。在影剧院内不要有过多交谈交流,减少聚集性谈话。同时,要保持1米线的社交距离,尽量避免用手触碰影剧院公共设备表面。

此外,大家还可根据3个原则来综合判断自己所处环境的安全性:1.是否通风;2.是否能保持1米以上社交距离;3.是否无人聚集。若以上三点均为“是”,则相对安全;若为“否”,则风险较高。

据《生命时报》

外出就餐防护方案

就餐时

凉菜熟食小心吃 自带餐具更卫生

就餐时桌位间距应保持在一米以上,不要和非同行者同桌或在同一包间就餐。

点菜要适量,少点油炸和高盐食品、含糖饮料。尽量不要吃生食、半生食,食用火锅、自助海鲜等一定要充分加热煮熟。避免生熟食交叉污染。

在温度、湿度较高的夏季,凉拌菜、熟肉制品、裱花蛋糕等可能会因为加工、贮存不当,导致腐败变质,因此若发现食物变质、有异味、混有异物等,要废弃不再食用。两个人及以上共同就餐时,要记得使用公筷、公勺,减少接触传播,提倡分餐制;外出就餐时如果能带上自己的筷子和勺子就更有利于健康,尤其是对于孩子。

若有咳嗽、打喷嚏等,应远离餐桌,要用纸巾或肘部遮掩住口鼻,用过的纸巾丢入带盖的分类垃圾桶。

就餐后

扫码结账无接触 打包剩饭要加热

尽量采用无接触式结账方式,也就是扫码结账。打包的剩饭菜要妥善保存,尽早食用。再次食用前,要充分加热,保证食品安全。

此外,建议餐馆内的工作人员和服务人员,在专门区域分时段错峰就餐,减少人员聚集。

据《北京青年报》

北京市疫情防控应急响应“升级”,先后多家餐厅发现确诊病例。专家提醒市民,新冠病毒传染性强,传播途径复杂,大家要加强防范。疫情期间,尽量减少外出就餐,避免多人聚餐,做好个人防护。

与此同时,疾控部门也针对外出就餐的市民“量身定制”了一套健康防护方案。

就餐前

通风处是优选 排队点餐戴口罩

选择证照齐全、环境整洁的餐馆就餐,宜选择通风良好的位置就座,如果选择包间就餐,应注意包间的清洁消毒和通风。

提倡无接触式的扫码点餐或预约点餐。若排队点餐时,要注意佩戴口罩,并与邻近的顾客保持1米距离。

保持手部清洁,注意洗手。要用流动水、洗手液洗手,尤其是在就餐前、如厕后或手接触污物后;在等餐的时候尽可能避免触碰餐馆内的公共物品。

就餐时应遵从餐馆防控规定,服从服务人员引导,配合就餐人流控制等防控安排。

接收快递尽量减少人员间接触



与外卖、快递人员短暂交接物品有可能被感染吗?在6月27日下午举行的北京市新型冠状病毒肺炎疫情防控工作新闻发布会上,中国疾病预防控制中心研究员王丽萍表示,一般通过短时间接收快递被感染的几率很低,但在有新冠病毒传播的地区,市民在接收快递时应尽量采取智能快件箱接收等模式,减少人员间的直接接触,并做好防护措施,以降低感染风险。

王丽萍介绍,根据目前对新冠病毒传播途径的认知,病毒主要通过近距离直接接触感染者的呼吸道飞沫而传播,或因手部接触了感染者污染的物品,再由沾染了病毒的手通过触摸眼、口和鼻而感染;在相对密闭的环境中长时间暴露于高浓度气溶胶情况下,也有可能存在经气溶胶传播的可能。一般认为,通过短时间接收快递被感染的几率很低。

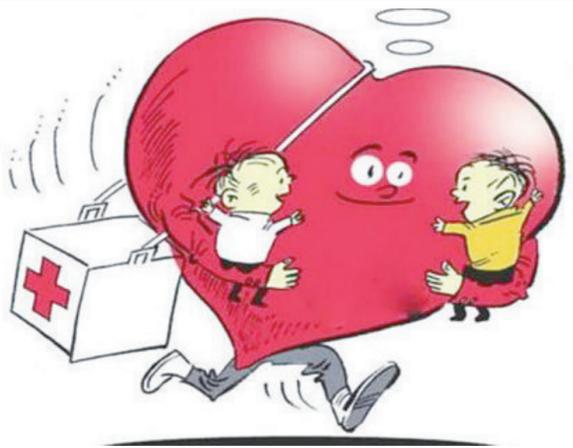
尽管如此,王丽萍说,在接收快递时,市民应养成良好的卫生习惯。不管是在家接收快递,到小区门口取快递,还是在快递物品收件箱内取快递,市民都应提前佩戴好口罩,拿到快递后应妥善处理好快递包裹外包装,再及时用流水和肥皂洗手或使用手消毒剂。快递外包装应按照日常生活垃圾分类要求进行妥善处理。

此外,夏季来临,蚊蝇增多,对于市民关于“蚊蝇是否会传播新冠病毒”的担忧,王丽萍表示,就目前研究,蚊蝇不具备传播新冠病毒的生物学基础,此外从目前掌握的流行病学证据来看,全球目前也未发现由蚊蝇等媒介生物导致人体感染新冠病毒的报道,但蚊蝇仍具备传播其他传染病的风险,如通过蚊子叮咬传播的疟疾、登革热等。

她提醒市民,在夏季应做好防蚊虫叮咬的保护措施,注意妥善保存好食物,防止苍蝇叮爬。通过采取有效的防蚊、防蝇措施,可降低媒介传染病和肠道传染病感染的风险。

据新华社电

先天性心脏病患儿早治疗 大部分能健康成长



有时候很明显,哪怕不用听诊器,不是专业人士,其实也能听到。特别是在小孩子熟睡的时候,家长可以留意,如果靠近孩子的胸前会听到有震颤或杂音,可能就是先天性心脏病的体征表现,需要找专科医生做进一步排查。

这项产检能发现胎儿心脏病问题

在产前阶段,也有筛查心脏病的手段——怀孕12~16周后,胎儿心脏B超能够发现胎儿的心脏发育异常,其准确率可达60%-80%。

目前我国常规的产前检查并不包含先天性心脏病筛查,但如果孕妇存在先天性心脏病高危因素,比如有家族病史、孕12周内曾感冒、服药或有任何身体异常等,都会被医生建议到胎儿心脏接受胎儿先天性心脏病的筛查。

产前筛查先天性心脏病的意义在于为出生早干预防做好准备,这并不意味着产前查出先天性心脏病的患儿都要放弃。“绝大

多数的先天性心脏病可以得到有效救治,根治手术的治愈率达到95%以上,部分简单的心脏缺陷,手术修复成功率甚至可达到99%,基本不影响孩子今后的正常生活。这还不包括部分终身没有症状或在3岁内自愈的,都不需要治疗。”

先天性心脏病的治疗没想象的那么难

经医生检查诊断,简单的非紫绀型先天性心脏病部分可以自愈,在孩子3岁以内,只需要每半年复查心脏超声即可;如果超过3岁还没有发育到正常状态,自愈可能性变小,则需要通过外科手术或微创介入封堵等手段进行治疗。

值得注意的是,一旦患上复杂的紫绀型先天性心脏病,一定要通过手术进行治疗,并不能够自愈;有时甚至手术要分期进行,一期手术在孩子很小时就必须进行,所以如果不及早治疗,可能会错过最佳治疗时机,后期治疗效果和预后将大打折扣。

据《广州日报》

刷牙四大误区

“天天认真刷牙,为什么还要洗牙?”“洗牙会让牙齿变松!”关于洗牙的种种说法,到底哪种才是真的呢?很多人并不清楚。下面就来讲讲关于洗牙的多个误区。

误区1

每天认真刷牙,不用洗牙

很多人经常问,每天都认真刷牙,为什么还要洗牙?

首先,无论你刷牙多么认真,总有一些地方不容易刷到,比如邻近两个牙齿的缝隙里和所有牙齿的内侧面,都是容易残留软垢的地方。

第二,即使进行了有效的刷牙,30分钟后牙齿表面还是会形成新的菌斑,唾液中的矿物质将其矿化,就形成了牙石。牙石一旦形成,单纯依靠刷牙无法去除。

第三,牙面上的牙菌斑、牙石正是我们口腔异味、牙龈出血的罪魁祸首。我们所谓的“洗牙”就是要去除牙面上的这些牙菌斑和牙结石,就好比洗澡要搓掉身上的泥垢。

误区2

洗牙会让牙齿变松

有些患者洗完牙之后觉得牙齿变松了,其实并非如此。如果长期不刷牙,我们的口腔内会有大量的牙石,牙齿连成一片形成夹板,将本来已经松动的牙齿都固定了起来,患者很难感觉到牙齿松动。

牙石夹板上的细菌持续刺激着牙龈发生炎症,并且促

使牙龈下方的牙槽骨继续吸收,牙齿的松动还在悄悄加剧。洗完牙,牙石夹板去掉了,牙齿不松的假象随之而去,牙齿本身的松动也显露出来了,此时患者会把牙松怪罪到洗牙上,从而走入误区。

误区3

洗牙会让牙缝变大

洗牙也不会让牙缝变大。洗牙之前,肿胀的牙龈和大大的牙石堆满了牙缝,患者感觉不到自己有牙缝。洗牙之后,牙石去掉了,牙龈消肿了,牙缝自然暴露出来。

误区4

洗牙会损害牙齿

牙齿最外层有一层牙釉质,比骨骼还要坚硬。洗牙是通过高频率的超声波震荡气洁洁牙工作尖摩擦将牙齿表面的牙菌斑、牙结石去除掉,并不会对牙齿造成损伤,因此大家可以放心洗牙。

最后,医生建议,一年要进行1~2次口腔检查,1~2次洗牙。尤其是吸烟的人群,一定要定期做口腔检查。对于备孕的女性,怀孕前一定要到口腔科进行全面的检查,否则怀孕期间出现肿胀或者出血就难办了。

据人民网



疫情防控常态化 如何呵护心理健康

种下意识的生理和情绪反应,是一种正常反应。所以,面对突如其来疫情,一些人出现焦虑、不安、惶恐等情绪都是正常现象,这些不良情绪大多来自对负面信息的过度反应。因此,我们要正视这种反应,同时要管理好自己的情绪。

首先,要正确客观掌握“新冠肺炎”相关知识,科学认识疾病,从而减少不必要的恐慌和焦虑。

身处互联网高速发展的时代,人们能够更加便捷地获取防疫与医疗信息。与此同时,一些可能引发焦虑甚至虚假的消息也更容易进入视野。了解疫情变化,虽然能使我们一定程度上获得掌控感,但如果注意力一直在手机、电视不断推送的这类信息上,不但扰乱正常的生活节奏,还会带来心理恐慌,因为处于焦虑之中的我们更容易关注负面信息。

因此,提高对谣传信息的鉴别能力,就显得格外重要。对于各类信息,我们应该适度关注,应该关注权威媒体

发布的消息。不要盲听盲信微信群或微博上未经证实的消息,不要成为谣言传播的工具,更不要被“情绪瘟疫”感染。虽然相关信息铺天盖地,但不表示你需要捕捉并记住每条信息,更不能轻信不实信息,以讹传讹,加重恐慌情绪。要尽可能减少关注频率,减少因信息过载引发的心理负担,尽量控制自己每天接收有关信息的时间不超过一个小时,特别是睡前不宜过分关注相关信息,减少干扰。

其次,要接纳疫情现实,接纳负面情绪。

需要明确的是,感到焦虑本身并非坏事,短期内的焦虑,会使人处在“应激”状态中,人的内在生理机能被激发,以便积极应对危机。要理解和接纳自己这样的状态,告诉自己这是面对不正常情境的正常反应,要允许它们存在,不自责,也不指责和抱怨他人。同时,也要理解它们可能会持续一段时间,但程度会逐渐减轻的。其实,适度的焦虑

可以提高我们的警觉水平,提高人们的适应和应对能力,是一种保护性反应。

另外,要及时处理负面情绪,疏解心理困扰。

当出现焦虑、抑郁等情绪时可以进行自我调节和求助。坦然面对和承认自己的心理感受,不必刻意强迫自己抵制或否认在面对突发事件时产生的害怕、担忧、惊慌和无助等心理体验,尽量保持平和的心态。可以将自己心中的不满、负面的想法、感受、困惑毫无保留地向家人或朋友倾诉;也可以转移注意力到一些自己喜欢的事情上来让情绪暂时停下的。自己的情绪会让我们的心态更加稳定平和,更好地应对疾病和危机。

最后,如果出现你无法自行缓解各种负面情绪的情况,应该及时拨打心理援助热线,向专业人员寻求帮助,通过向心理咨询师咨询判断自己的心理状况,依靠科学的心理咨询技术来解决自身无法应对和处理的心理困境。

胡宏伟

在常态化疫情防控阶段,公众该如何应对负面情绪,如何进行心理调适呢?

新冠肺炎疫情突发,打乱了人们平静而安详的生活,原本正常的工作和生活出现了太多的意外和不便,每个人都不能置身事外,或多或少都会受到一些影响,因此会引发心理与行为上的很多变化,如焦虑、疑病、恐惧、愤怒、抑郁、困惑、失眠等等。特别是一线医护人员、老年人、有基础病的人、女性和儿童在内的特殊人群,其心理健康问题尤其需要引起关注。

一位心理专家表示,在她接听心理咨询热线电话期间,很多人都表现出焦虑、恐慌等负面情绪。有的人持续关注疫情相关信息,甚至每隔几分钟就要看一下疫情进展,否则无法休息或放松;有的人因为过度担心孩子在学校的防护问题,而没办法专心投入工作;有的人只是因为去了一趟医院,就怀疑自己可能感染新冠肺炎,进而产生失望消极心理……

其实,当人们身处一个压力性环境,就会在大脑中牵引出一系列的身体反应,比如情绪或生理上出现失眠、作息异常、记忆力下降、头晕胸闷等。这是一