

众志成城 抗击疫情

科普防控,咱们一起照着做

Q 什么是感冒?

A 一般指人在着凉、劳累等因素引起的以鼻咽部上呼吸道症状为主要表现的疾病。

症状 主要是鼻塞、流涕、打喷嚏,无明显发热,体力、食欲无明显影响,无明显头痛、关节痛、周身不适等症状。感冒的人一般上呼吸道症状很重,但全身表现较轻,一般没有危险。

Q 什么是流感?

A 由流感病毒感染引起的呼吸道疾病,不仅是上呼吸道问题,还会引起下呼吸道感染,也就是肺炎。流感常在冬春季流行,有甲型流感和乙型流感。

症状 流感病人发病急,症状严重,全身症状多,会发热,可能一两天内体温上升到39度以上,头痛、肌肉乏力、食欲下降等症明显。对于老人、孩子、肥胖人士、孕妇或有基础病等人群,流感可致非常严重的重症肺炎,甚至导致死亡。

Q 新型冠状病毒感染的肺炎有何症状?

A **无症状带毒者** 感染之后不发病,仅在呼吸道中检测到病毒,所以要求从疫情发生地回来的市民主动报告,自我隔离;

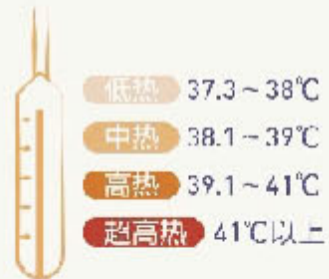
轻症患者 仅有一点发热、咳嗽、畏寒及身体不适;

重症患者 早期症状尤其是前三五天为发热咳嗽及逐渐加重的乏力,一周后病情逐渐加重,发展到肺炎,甚至重症肺炎。重症病人会出现呼吸加快、呼吸衰竭、多脏器损害等情况;进一步加重的话可能需呼吸机支持或生命支持系统的支持,可能会导致死亡。典型新型冠状病毒感染的肺炎病例,病情有一个逐步加重的过程。到了第二周,病情往往最为严重。

Q 如何判断自己发热?

A 平静状态下超过37.3℃

注意:测量前20-30分钟要避免剧烈活动、进食、喝冷水或热水,冷敷或热敷,并确保腋下干燥。



Q 如果头痛、流鼻涕、咳嗽、喉咙痛,怎么办?

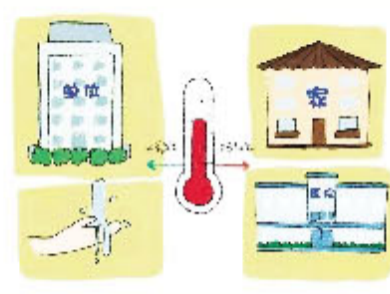
A 据华中科技大学同济医学院附属同济医院建议,若体温低于38℃,居家隔离,按当地规定上报,密切观察症状变化;根据说明书可以服用布洛芬等药物。如自觉严重,先去社区医院就诊。若体温超过38℃,前往发热门诊。

(转自《人民日报》)

上下班途中如何做



正确佩戴一次性医用口罩,尽量不要乘坐公共交通工具,建议步行、骑行或乘坐私家车、非机动车上下班,如必须乘坐公共交通工具时,务必全程佩戴口罩。途中尽量避免用手触摸车上物品。

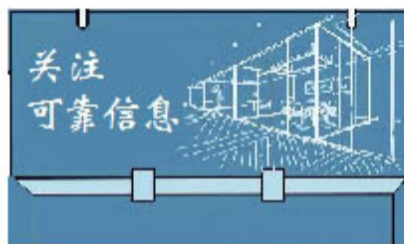


进入办公楼前自觉接受体温检测,体温正常可入楼工作,并到卫生间洗手。若体温超过37.2℃,请勿入楼工作,并回家观察休息,必要时到医院就诊。

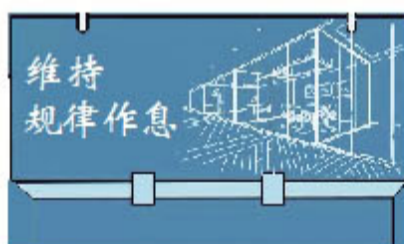
入楼工作如何做



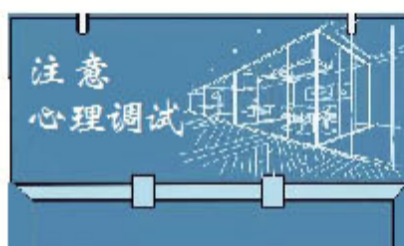
新型冠状病毒感染导致的肺炎发生后,部分群众担心焦虑,这是可以理解的。党和政府高度关注人民健康,已经采取了很多防控措施,专家们正在开展相关研究,我们不要过度紧张,要积极调整心态,理性面对此次肺炎疫情,做好防护工作。



我们要关注政府、权威机构发布的信息,保持良好的心态,不恐慌、不信谣、不传谣。新媒体时代,各种信息层出不穷,常常让我们无所适从,而且一些信息过度夸张和内容片面,这样的信息会增加焦虑恐慌情绪。政府和权威机构发布的信息内容客观全面,我们要学会从正确的渠道获取必要的信息,而不是一直刷屏了解相关信息。



维持规律的生活作息。合理安排饮食,多喝水,保证新鲜水果蔬菜的摄入,将肉蛋鱼等食物加热熟透,保持适度、适合自己的体育锻炼活动。保证充足的睡眠,规律作息,保持机体正常的免疫功能。充实生活,转移注意力。条件允许情况下,可以在家办公,做做家务、和朋友家人聊聊天、读读书、听听音乐、多运动、深呼吸、洗个热水澡等,让自己放松和愉悦。



积极进行心理调适,必要时寻求专业机构帮助。面对疫情,出现一些情绪反应和不适感是正常的,比如睡不着觉、食欲不振、记忆力下降、注意力不集中、乏力,或者看到网络上介绍此次肺炎的症状,由于心理暗示,也会感到咽干咽痛、胸闷、头昏、烦躁、易怒等。要允许自己有这样的情形,出现这些症状不必过度担心,要积极自我调适。除了上述方法,还可以进行适当的肌肉放松训练,或者适当增加体育锻炼,进行深呼吸训练、有氧运动,冥想、正念等,用积极的行动使自己从恐慌中走出来。要特别注意,不要采取否认、回避退缩、过分依赖他人、指责抱怨、转移情绪等不良应对方式,也不要试图通过使用烟酒来缓解紧张情绪。当因新型肺炎而出现恐惧、紧张、焦虑等应激障碍,一般通过心理调适是可以缓解的。自我调适不能缓解的,建议到专业机构寻求帮助。

(摘自《健康中国》)

入楼办公如何做



保持办公区环境清洁,建议每日通风3次,每次20-30分钟,通风时注意保暖。人与人之间保持1米以上距离,多人办公时佩戴口罩。保持勤洗手、多饮水,坚持在进食前,如厕后按照六步法严格洗手。接待外来人员双方佩戴口罩。



采用分餐进食,避免人员密集。餐厅每日消毒1次,餐桌椅使用后进行消毒。餐具用品须高温消毒。操作间保持清洁干燥,严禁生食和熟食用品混用,避免生食肉类。建议营养配餐,清淡适口。

食堂就餐如何做

参加会议如何做



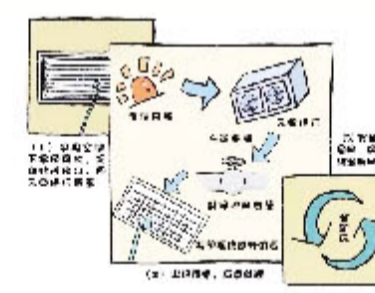
建议佩戴口罩,进入会议室前洗手消毒。开会人员间隔1米以上。减少集中开会,控制会议时间,会议时间过长时,开窗通风1次。会议结束后场地、家具须进行消毒。茶具用品建议开水浸泡消毒。



防疫期间,摘口罩前后做好手卫生,废弃口罩放入垃圾桶内,每天两次使用75%酒精或含氯消毒剂对垃圾桶进行消毒处理。

废弃口罩处理如何做

空调消毒如何做



中央空调系统风机盘管正常使用时,定期对送风口、回风口进行消毒。中央空调新风系统正常使用时,若出现疫情,不要停止风机运行,应在人员撤离后,对排风支管封闭,运行一段时间后关闭新风排风系统,同时进行消毒。带回风的中央空调系统,应将回风完全封闭,保证系统全新风运行。



须佩戴口罩出行,避开密集人群。与人接触保持1米以上距离,避免在公共场所长时间停留。

公务采购如何做

传阅文件如何做



传递纸质文件前后均需洗手,传阅文件时佩戴口罩。建议座机电话每日75%酒精擦拭两次,如果使用频繁可增加至四次。



服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩,并保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套,避免直接用手接触禽类生鲜材料,摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套,工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作,并认真询问和登记外来人员状况,发现异常情况及时报告。

后勤人员如何做

服务人员、安保人员、清洁人员工作时须佩戴口罩,并保持安全距离。食堂采购人员或供货人员须佩戴口罩和一次性橡胶手套,避免直接用手接触禽类生鲜材料,摘手套后及时洗手消毒。保洁人员工作时须佩戴一次性橡胶手套,工作结束后洗手消毒。安保人员须佩戴口罩工作,并认真询问和登记外来人员状况,发现异常情况及时报告。

(转自人民网)