

关键时期，居家防控还需注意什么

专家为您带来 16 个“三字口诀”

上海逐步过渡到常态化防控后,日常生活将逐步恢复,市民个人防护有哪些提示?老人、儿童等人群有什么需要注意的吗?在上海市新冠肺炎疫情防控工作第 185 场新闻发布会上,中国工程院院士、交大医学院附属瑞金医院院长宁光带来建议。

当前,本市疫情防控正处于应急处置向常态化防控转换这样一个关键时期,“降新增、防反弹”压力依然很大。所以为巩固疫情防控成果,尽快恢复正常的工作生活秩序,还需要市民自觉遵守相关防控规定,坚持做好个人防护,筑牢群防群控的严密防线。

要加强个人健康防范管理,坚持“三件套 五还要”。要尽量减少流动,非必要不外出,避免扎堆集聚;要按照各类场所防疫要求,在公共场所保持社交距离,主动做好测温、亮码、扫码等防控措施。如果出现新冠肺炎可疑症状,一定要做好个人防护,戴 KN95、N95 口罩,不要搭乘公共交通工具,及时就医排查。

宁光院士带来 16 个 “三字口

诀”做为生活小建议送给大家:

一是戴口罩。科学规范口罩已是大家共识。尤其是在转到常态化防控时更为必要。戴口罩在目前是防止疫情死灰复燃的重中之重。

二是勤通风。上海有开窗通风的好习惯,要坚持,尤其是夏季开空调时通风是很重要的措施。

三是讲卫生。做好个人卫生尤其手卫生,触摸可疑污染物后更要及时清洁消毒双手。外出减少触碰,携带清洁餐巾纸用作避污纸,避免手的直接接触一些物品。

四是定距离。也就是保持足够社交距离至少一米,建议 2 米,这样就更加安全。

五是重消毒。居家清洁适当消毒。居家应该以清洁为主,消毒可用更环保的物理方法如煮沸、日晒等,对一些手高频接触的如门把手等,可用 75% 酒精擦拭,也可以用 500mg/L 含氯消毒液喷洒等。对外卖快递等外包装还是注意要用有效消毒剂喷洒擦拭,并且能放置一段时间后再打开。

六是常运动。疫情防控居家长活动少,建议选择可行的运动方式“动”起来,各种运动都很好。家庭

成员间互相促进的趣味性运动既能增加感情又减低心理问题。也提醒老年朋友注重运动,选择合适运动如太极拳、八段锦和力所能及的抗阻运动,保持自身状态;对于青少年朋友也要多运动少游戏。若情况允许如防范区可选择户外人员不多时,上下午各 20 分钟的户外锻炼,例如跳绳、跑步、羽毛球、踢毽子等。但也提醒家长朋友孩子是易感人群,不能以运动为借口违反防疫制度。

七是少流动。转入常态化防控后还是再一次提醒大家,非必要不流动。因为人员的高密度流动是疫情扩散的主要原因,尤其是封控区、管控区以及密接者或次密接者的流动更加不利于疫情防控。乘坐交通工具也要做好个人防护。

八是不聚集。聚集尤其是脱戴口罩的近距离聚集是病毒传播的重要渠道。因此坚持非必要不聚集是保持社会面清零的重要措施,真心希望我们大家能做到,这样才能保持来之不易的防疫成果。建议我们把聚集搬到网上用视频的方法和家人朋友交流,阅读和欣赏音乐等艺术等。大疫之后必有大的生活方式

的改变,或许此次疫情之后视频等网上交流会成为我们生活方式的重要的一部分。尤其老年人更要尽量“避开”人员密集场所、人流出行的高峰时段。必须外出一定做好个人防护备好手杖或有人陪伴。

九是增营养。保持良好营养增加免疫力是防治病毒的有效手段,尤其是对老年人和儿童即其他特殊人群。对于老年人来讲均衡营养非常重要,多种膳食非常必要。而对儿童青少年,丰富营养保证身体生长,增强免疫力,非常重要,但也不能太油腻和高热量,要注意包括维生素 D 在内的维生素的供应。

十是要交流。疫情防控自觉居家。这是一个难得家庭内交流的机会并且增加亲情。对老人,通过交流打消他们的顾虑;对儿童,通过交流增加他们对新冠的了解,增加科学防控知识。多交流,多沟通还可有效消除焦虑抑郁等心理问题。

十一是验核酸。在上海已经实行免费核酸检测,而且建立更加便捷的核酸采样点。即便是转入常态化防控,还是要按要求检测核酸。记住:检测核酸既是保护您自己也是保护您周围的家人及同事。

十二是健康码。出示健康码将会是常态化防控时我们生活的一部分。在重点场所还会有场所码和数字哨兵等措施,会给我们带来一定不便,但为了常态化防控,还是希望大家能自觉遵守。

十三及十四是测体温早就医。测体温是提高警惕发现新冠的有效方法,一旦发热,您可以自测抗原同时尽早到医院的发热门诊就医。

十五是种疫苗。这也是我今天最想呼吁的一件事。要尽快完成全程疫苗接种及加强接种,有序推进疫苗同源和序贯加强免疫接种,进一步提高接种覆盖率,筑牢疫情防控免疫屏障,有效保护自己、保护他人,做好健康责任的第一人。尤其是老人,建议符合疫苗接种条件的老年人应尽快接种。

十六是基础病。随着上海疫情的逐步控制,上海各级医疗机构门诊、急诊和住院等医疗服务已逐步恢复到疫情前的常态化运行状态,市民朋友们如果因基础病患有就诊需要,可以前来就诊,就诊前请尽量做好预约,减少人员聚集。

(上观新闻)

共同筑牢群防群控防线

这些提醒请收藏

居民家庭须适时进行预防性消毒

疫情期间,居民家庭通常需做好清洁,经常开窗通风,适时进行预防性消毒,需要开展预防性消毒时,建议明确以下要点。

► 消毒前的准备:

- 戴上一次性口罩、帽子,系上围裙,必要时佩戴防护眼镜,做好个人防护;
 - 选择合规的消毒剂,优先选择刺激性小、环保型的消毒剂(如次氯酸、1%过氧化氢、二氧化氯、84 消毒液等);
 - 消毒液配置场所应足够通风,要现配现用,必要时使用搅拌棒将消毒片充分溶解于清水中;
 - 在消毒前,应先用清水清洁去除肉眼可见的污迹(如灰尘、食物残渣等)。
- 针对不同对象,选择合适的消毒方法和消毒剂:

- 空气:首选开窗自然通风,每日至少 2 次,每次 30 分钟以上。如果不能开窗通风或者通风不良的,可使用电风扇、排气扇进行辅助通风,必要时可使用 1%过氧化氢或二氧化氯(100–250mg/L)喷雾消毒;
- 空调等通风设备:电风扇、排风扇等机械通风设备,每周清洗消毒 1 次,分体空调设备过滤网和过滤器每 2 周清洗消毒 1 次,可使用 84 消毒液等含氯消毒液(250–500mg/L)或二氧化氯消毒液(100–250mg/L)浸泡或擦拭消毒 30 分钟;
- 地面、墙面:首先做好清洁工作,必要时可用或 84 消毒剂等含

氯消毒液(250–500mg/L)或次氯酸水(100mg/L),喷雾或擦拭 30 分钟;

- 经常接触或触摸的物体表面,如门窗把手、家具、桌椅台面、水龙头等:可使用 1%过氧化氢消毒湿巾或含氯消毒液(100–250mg/L)或次氯酸水(100mg/L),擦(拖)拭消毒 10 分钟;
- 餐饮用具:“清洁剂+流动水”冲洗干净即可,也可完全浸没煮沸或蒸汽消毒 20–30 分钟,计算时间要从水沸腾时开始,也可使用消毒柜消毒(遵循使用说明书);或用次氯酸水(100mg/L),浸泡或擦拭消毒 30 分钟;
- 手机、鼠标、pad 等电子产品和电器开关:75%医用酒精消毒湿巾擦拭消毒,注意用电安全;
- 织物:衣物、被、毯一般勤换洗、晾晒即可,在日光下曝晒 4 小时以上,注意摊开衣物,保证日光照射均匀,若污染后可使用衣物消毒剂(参考说明书)消毒;毛巾、厨房抹布煮沸 20 分钟以上;抹布、拖布一般清洁后晒干,如果受到污染后可用含氯(溴)消毒液(250–500mg/L)浸泡;
- 座便器:使用含氯(溴)消毒液(500–1000mg/L)或二氧化氯消毒液(250–500mg/L)擦拭消毒 10–30 分钟;
- 手:使用肥皂或洗手液,七步洗手法流动水洗手,必要时使用碘伏、75%医用酒精或免洗手消毒剂擦拭消毒;
- 水果、蔬菜、肉类:可以使用次氯酸水浸泡或擦拭消毒;
- 快递:外包装使用 100mg/L 次氯酸喷雾剂喷洒,静置 1 小时后



打开(务必戴好口罩),对快递中商品的外包装也同样使用 100mg/L 次氯酸喷雾剂喷洒,静置 1 小时后再取出商品。

► 消毒后:

- 消毒后 30 分钟,应再次清洁,用清水擦拭或浸泡消毒的对象,以此彻底除去残留的化学消毒剂;
 - 洗净消毒使用的毛巾、抹布、拖把等物品,悬挂晾干,分区放置,抹布推荐一次性使用;
 - 脱去口罩、帽子、防护眼镜和围裙,清洗消毒双手,脱下来的一次性防护用品消毒后按垃圾处置,反复使用的需彻底消毒。
- 提示:
- 建议对频繁接触的物品(鼠标、手机等电子产品,餐饮用具,桌面、地面、厨卫水龙头,电器开关,座便器等)以及可能受到污染的物品进行消毒;

•煮沸、熏蒸、日光曝晒、通风等方法进行物理消毒应是居家消毒的首选方法,其次考虑使用消毒剂进行化学消毒;

- 仔细阅读并遵循产品标签说明配置消毒液,消毒剂的浓度不是越高越好,确保安全有效使用;
- 含氯消毒剂(如 84 消毒液)不能用于空气消毒;
- 避免消毒产品与其他制剂(如洁厕灵)混用;
- 消毒剂应在合适地方密闭贮存,避免误服误用。

疫情期间出行要严格落实防护措施
疫情期间非必要不外出,如需外出,要严格落实防护措施。

► 出行前的准备:

- 准备“两码一报告”:“行程码”、“健康码”和 48 小时内核酸

检测报告;

- 做好健康监测:若有体温异常等感冒样症状应及时到定点医院就诊,暂缓到其他场所;
- 准备个人防护与消毒用品:一次性医用口罩(若去医院等高风险场所建议使用 N95 口罩)、免洗消毒液/消毒酒精、消毒湿巾、一次性手套等。

► 出行途中防护:

- 采用共享单车、自行车、步行等出行方式;
- 骑行共享单车:使用前做好把手和坐垫的消毒,戴手套或使用后流水冲洗/免洗消毒剂清洁双手。

► 抵达场所防护:

- 场所入口处扫“场所码”或“数字哨兵码”,做好健康登记和测温;
 - 按照“三件套”、“五还要”要求做好全程防护;
 - 排队时注意保持两米线距离;
 - 尽量避免用手直接接触公共环境和设施,不可避免接触后及时做好手清洁;
 - 避免使用电梯,电梯内避免交流;
 - 若需付款,尽量使用无接触支付方式。
- 回家后的处置:
- 脱下一次性口罩、手套,扔进垃圾桶并喷洒消毒剂;
 - 使用流水 7 步洗手法冲洗双手;
 - 鞋底和外来物品外包装消毒,门口静置半小时后拿回家中;
 - 更换外套,及时清洗。
- (上海长宁)