

五一出游如何战疫? 疾控专家为你划重点

五一出游安全吗?

中国疾控中心研究员冯录召在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,对于大部分近期没有病例报告的地区,“五一”假期出门旅行是比较安全的,但是目前每日仍有新增境外输入病例或本土病例,我们要保持警惕,要意识到感染新冠肺炎的风险。

三类人不宜出行

冯录召表示,老年人、慢性病患者、孕妇这些高危人群不建议出行旅游。

随着年龄的增长,老年人诸多免疫功能都会有所降低,不少老人还有着多病共存一身的现象,如慢性阻塞性肺疾病(COPD)、糖尿病、心血管疾病等。这些老人成为新型冠状病毒易感者,甚至出现危重症病例。

中南大学湘雅医院国家老年疾病临床医学研究中心专家王丽静表示,新型冠状病毒肺炎以发热为主要表现,可合并轻度干咳、乏力、呼吸不顺畅、腹泻等症状,流涕、咳嗽等其他症状较为少见。但是很多老年人起病时,可能并不伴有发热症状,可能表现为乏力、胸闷或消化道症状等临床症状。也就

是说,老年患者临床表现更不典型,个别患者甚至可能以谵妄、意识障碍等症状为首发或早发症状,让人防不胜防。

北京大学第一医院妇产科主任、中华医学会妇产科学分会副主委兼产科学组组长杨慧霞表示,目前孕产妇确诊感染新冠肺炎的病例很少。孕产妇一旦被诊断为疑似,要积极配合医生进行相关检查,胸部CT检查放射线暴露剂量不足导致胎儿畸形。

目前尚无足够数据确定孕产妇新冠肺炎感染对胎儿的影响。以往孕产妇罹患病毒性肺炎的资料显示,早产、胎儿生长受限及围产儿病死率增加。与没有肺炎的孕产妇相比,患有肺炎的孕产妇发生低出生体重儿、早产、胎儿生长受限等的风险均增加。

孕产妇在妊娠期间应始终保持良好的个人卫生习惯,有发热、咳嗽等不适应及时就诊,就医时应将自己的流行病学史如实地告知医务人员。有条件收治感染孕产妇的医院,建议设立专用的负压隔离手术室和新生儿隔离病房。

出游如何保护自身安全?

冯录召提醒有出行打算的朋友,要从三方面注意预防。一是出行前做好准备,建议就

近错峰出游,尽量避开热门景点或景点高峰时段,避免在密闭空间内开展一些娱乐项目。如果准备跨地区出游,应选择近期没有病例报告的地区,并且要提前联系景区,了解当地防控政策,按要求做好准备,也需要准备一些必要的口罩、手消毒剂物品,以便在路上使用。

二是途中要做好防护。如乘坐飞机或火车等公共交通工具,要遵守秩序和乘务人员的管理要求,全程佩戴口罩,要做好手卫生,并且妥善保存票据以备查询。

三是旅行期间要做好防护。在游玩过程中在景区有序排队,保持人际距离,当然要保持良好的卫生习惯,注意咳嗽礼仪,随时做好手卫生。出去住宿时,应选择卫生条件良好的宾馆,入住后要开窗通风,旅途中出现发热、干咳、乏力等症状应到就近医疗机构就诊。

冯录召还提醒大家,在饮食方面也要注意。乘坐交通工具时,应尽量减少饮食次数;在景区内建议首选外带的食品;如果在餐厅用餐,建议间隔落座或同侧用餐,与其他人保持一米以上的距离。

五一聚餐行不行?

针对目前疫情防控期,消

费者是否可以去餐厅堂食?冯录召表示,当前,仍不推荐大规模聚餐,也不建议携带没有自理能力的婴幼儿进行堂食。

“建议普通就餐选择卫生条件好的餐厅,就餐前做好预约,做到错峰用餐避免拥挤。”冯录召说,近距离接触和聚集存在感染风险,进入餐厅前要配合工作人员做好体温测量、登记,如有发热症状不应进入餐厅。

冯录召表示,在餐厅期间,需尽量减少接触公共设施,做好手卫生,饭前、入厕后洗手,用餐过程中尽量与他人保持人际距离,注意咳嗽礼仪。多人共同用餐时,推荐使用公筷和公勺,减少接触传播机会,降低感染风险。

冯录召表示,不推荐大规模聚餐,建议普通就餐选择卫生条件好的餐厅,就餐前做好预约,错峰用餐避免拥挤。

提醒:防病毒戴口罩、勤洗手是对自己最好的保护

中国科学院微生物研究所研究员施一在国务院联防联控机制新闻发布会上表示,新冠病毒是一种全新的病毒,普通人的免疫系统没有对新冠病毒的免疫保护记忆。通常情况下,病毒感染人体后,人

体免疫系统才会产生响应,继而产生保护性抗体和细胞免疫记忆。

施一表示,在疫苗没有研发成功和上市之前,针对新冠病毒疫情,目前仍旧以公共卫生防控措施为主,主要是控制传染源、切断传播途径、保护易感人群。公众应戴好口罩、勤洗手。对于已经感染的患者,做好“早发现、早报告、早隔离、早治疗”,及时给予临床治疗措施,可以有效对抗新冠病毒感染。

近期,多地高校陆续公布开学时间。冯录召建议,大学生要严格遵守学校的安排进行返校,返校途中如果长途旅行,应该随身携带口罩、手消毒剂这些物品,在乘坐公共交通工具时全程佩戴口罩,旅途中要做好健康监测,到校后应根据安排进行登记和健康管理。开学之后上课,学生在进入教室之前,应该主动测量体温并且佩戴口罩,座位之间保持一米以上的安全距离,在教室停留期间也要避免扎堆,宿舍内保持一个良好的卫生习惯,避免近距离接触。各宿舍之间不鼓励互相串门。就餐时,建议学生自备餐具,避免混用,保持一定距离,或间隔错位就餐、分时段就餐,学校也应该避免外卖入校。

(综合)

母乳喂养抑制病毒

疫情期间,孩子有些疫苗没接种,现在疫情逐渐向好,我们接种疫苗的时候需要注意些什么呢?北京疾控中心提醒您,做好孩子接种疫苗过程中的防护很重要,每一步都需要格外注意,接种儿童疫苗需要注意以下几点。

一、接种前

1.查看儿童接种证,了解儿童近期应接种或已经推迟接种的疫苗;拨打预防接种证上预留的联系电话,主动与门诊工作人员沟通近期儿童健康状况、旅行史等,预约接种时间。

2.接种当天应测量体温,确认儿童健康状况,如出现体温 $\geq 37.3^{\circ}\text{C}$ 、严重湿疹、腹泻等情况,请不要前往预防接种门诊,另行预约接种时间。

3.接种当天应给儿童穿宽松且容易穿脱的衣服,尽量减少陪同家长人数,佩戴医用口罩,做好自身防护。

二、接种时

1.儿童及其家长应按照预防接种门诊要求,测量体温、

出示健康码或登记后方可进入门诊。

2.在接种门诊内应与其他儿童及家长保持适当距离,至少在一米以上。

3.协助登记台工作人员核对相关信息,再次确认儿童健康状况。

4.接种中要尽量注意儿童保暖,接种完成后尽快为儿童穿好衣服。

5.接种后,应在门诊指定区域观察30分钟后离开。

三、接种后

1.回家后应注意观察儿童健康状况,与疫苗相关的发热通常出现在接种后24-48小时之内,体温多为中低热,一般持续时间不超过48小时。

2.当天给儿童护理时应避免揉搓接种部位,红肿和硬结直径 < 1.5 厘米的局部反应一般不需任何处理。红肿和硬结直径在 $1.5-3$ 厘米的局部反应,可用干净的毛巾先冷敷,出现硬结者可热敷,每日数次,每次10-15分钟。接种卡介苗出现的局部红肿不能

热敷。

相关阅读:

儿童延迟接种疫苗,会影响接种效果吗?

受疫情影响,很多儿童的疫苗接种被耽搁了约2个月,家长担心会影响接种效果。

对此,中国疾控中心免疫规划主任医师余文周介绍说,儿童推迟接种疫苗的情况分两种,一种是尚未开始接种,这种情况下,按照常规程序接种即可,对抗体的产生没有影响;另一种是已经开始接种,但没有接种足够剂次,恢复接种后补足剩余剂次,影响也不大。但是,余文周主任医师提醒,“从预防疾病以及建立免疫屏障的角度,儿童最好不要推迟接种疫苗,因为如果接种剂次不足,儿童体内可能没有产生足够的保护性抗体,就有可能增加疾病暴露风险。因此,接种单位应尽快推进接种、补种工作,家长积极配合补种工作,不可耽搁。”

(来源:北京疾控中心、中国新闻网)

运动30分钟才有效果?

□ 中国康复医学会创伤康复专业委员会委员示云龙

相信不少人都听过“运动要达到30分钟才有效果”的说法。到底是否如此呢?如何简单判断自己的健身是否有效呢?这篇文章帮你了解自己的身体反应,进行科学锻炼,让你的健身效果事半功倍。

之所以有“运动不到30分钟就没有效果”这样的说法,其实是指运动在持续一段时间后才能开始消耗脂肪,从而达到理想的减肥效果。但这种说法比较笼统,30分钟这个概念并不十分准确,除了运动时间,健身效果还和运动的强度和频率有很大关系。

日常生活,我们可以充分利用自己的“碎片时间”,虽然做家务、散步等运动可能达不到30分钟的时间,但也可以消耗能量,对预防肥胖、糖尿病等代谢性疾病都有所帮助。

如何判断自己的运动有没有达到健身效果呢?这三招可以帮你轻松判断。

1. 酸加:在健身时我们常

常会感到肌肉酸痛,这是因为运动让人体内代谢产生乳酸,乳酸在肌肉中堆积导致酸胀感产生。此时不要轻易放弃运动,适当地增加一点运动量,就能有效促进乳酸分解,利于肌肉酸痛的恢复。

2. 疼减:健身的过程中或者健身结束后,如果身体某部位产生疼痛感,就应减少练习的次数或减小动作的幅度。因为这种疼痛不是乳酸积聚造成的,而是身体细小的肌肉纤维或韧带出现轻微损伤导致。这时进行适当的调节便会很快恢复,但如果越疼越练,就会造成大块肌肉或整条韧带损伤。

3. 麻止:健身结束后身体出现的发麻感其实是在提醒你该休息了。发麻即代表该部位已经丧失了部分感觉和运动功能,如果再练下去,就会产生伤病。所以,一旦身体发麻,要赶紧停下来,如果这种感觉久久不消退,就需及时到医院就诊。