

新冠肺炎疫情期间,无论是搭乘地铁、公交车等公共交通工具,还是出租车、私家车,每种交通工具都有各自的正确乘坐“姿势”,这样才能在上下班路上多一份安心。

公共交通工具

地铁、公交车等公共交通工具往往是人员密集且较为封闭的场所,建议尽可能减少乘坐。若必须搭乘地铁和公交车,请务必做好以下5点。

● 全程佩戴口罩。按照现行规定,搭乘公共交通工具时应自觉佩戴口罩,并配合接受体温检测。从地铁口进站或在公交车站等车时,就必须正确佩戴口罩,乘坐时不能摘下。

● 保持手部卫生。尽量减少触碰车厢内的物品,也要避免用手接触口、鼻、眼,下车后应及时清洗双手。可随身携带免洗手消毒剂,按需要消毒手部。

● 缩短逗留时间。上班族要合理安排行程,尽量错峰出行;分散车门上下车,尽量隔位而坐、分散而立,与周围乘客保持一定距离;到达目的地后,尽快离开车站。

● 保持空气流通。乘坐公交车时,适当打开车窗,保持车厢内的空气流通。

● 提高警惕。若发

疫情期,乘坐交通工具的正确「姿势」

现身边有可疑症状的人员,应及时联系工作人员,并记下自己的行程,以备查询。

出租车及网约车

● 乘客应佩戴口罩上车,并确认驾驶员是否也佩戴了口罩。

● 选择坐在后排,司乘间保持距离。

● 搭乘期间,保持车内开窗通风。

● 搭乘结束后,尽量使用线上付款方式支付车费,下车后及时洗手。

私家车

相对来说,私家车是比较安全的出行工具,但也不能放松警惕。

● 独自驾车时,无须佩戴口罩。

● 当车辆停在空旷处时,应做好车内通风换气,通风时注意保暖。

● 当车辆停在地下停车场等较为封闭的环境下,建议关闭车窗,空调选用内循环模式。

● 一般情况下,私家车不用消毒,做好日常通风换气即可。

● 若有身体健康状况不明的人搭车,应及时开窗通风,并可选择含氯消毒剂或消毒湿巾对车内相关物体表面进行擦拭消毒。

上海市健康促进中心
供稿

随便一摸就会感染新冠病毒?

国家卫生健康委发布的《新型冠状病毒肺炎诊疗方案(试行第六版)》中指出,经呼吸道飞沫和密切接触传播是主要传播途径。不少人就此认为,接触传播就是接触了就会被传染。事实并非如此。病原体传播者不是浑身带毒触之必中的“星宿老怪丁春秋”,并非一接触就会中招。

接触传播特指因“直接接触”或“间接接触”方式联通了传播途径,使病原体从传染源向易感人群受感染门户(病原体侵入门户)播散,并引起有效感染的过程。其中有几个非常重要的概念:直接接触传播、间接接触传播、受感染门户和有效感染。

直接接触传播:病原体从传染源直接播散至易感者合适的侵入门户,一般多指亲密接触,如接吻、点对点的直接接触,或皮肤直接接触疥疮病人的病灶等。

间接接触传播:因易感者接触了被传染源排出的病原体所污染的物品,继而导致病原体播散至易感者侵入门户而造成传播。《方案》中所提到的接触传播,主要指的就是这种间接接触传播。

病原体侵入门户:一般来说,病原体并非到达人体的任何位置都会引起感染,一定要到达合适的侵入位置才能发挥侵袭能力,继而感染人体。新冠病毒的主要侵入门户是鼻子、嘴巴、黏膜等。

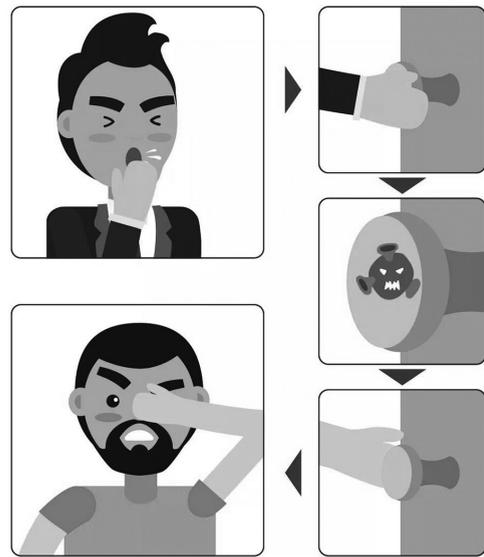
有效感染:足量的病原体成功抵达侵入门户,并瓦解人体初步免疫防线,引起感染的过程。

由此可大致还原新冠病毒的接触传播途径:传染源(病人)排出病原体→直接或间接经手污染物体表面→物体表面短暂定植→污染易感人群身体(主要是手)→足量病原体抵达易感人群受感染门户,引起有效感染。

举个例子:病人打喷嚏时用手捂嘴,然后用被污染的手触摸门的拉手,造成拉手被污染。一个健康人用手摸拉手后,手被污染,再用被污染手触摸口、鼻,这样就可能被感染。

也就是说,间接接触传播通路得以实现的主要载体是被污染物体的表面和手。若能有效杀灭物体表面和手上可能存在的病毒,就可大幅降低感染风险。所以,做到以下4点,就可实现有效的自我防护。

1、谨遵咳嗽礼仪,减少自



身对环境物体表面的污染。

2、公共场所管理人员要定时对可能存在污染的物体表面做好清洁和消毒工作,减少物体表面的病毒负载。

3、对个人而言,最重要也最可行的方法,就是做好手卫生。在有流动水的情况下,勤洗手;在没有流动水且手上没有肉眼可见污染的情况下,使用免洗手消毒剂进行手消毒。必要时,佩戴一次性手套以避免手被污染也是一个可选的方案。但是,佩戴手套不能完全代替手卫生。

4、戴口罩,阻断飞沫传播。

上海市疾病预防控制中心
江宁董晨

本栏目由上海市预防医学会提供支持

医用机器人: 减少院内感染小帮手

本报讯(记者 吉双琦 通讯员 施嘉奇)近日,上海交通大学医学院附属新华医院(以下简称“新华医院”)发热门诊与隔离留观病房迎来了2位特殊的员工——送餐送药职能机器人和过氧化氢消毒机器人。它们既不用穿防护服,也不用消耗口罩,不仅大大减少了医院物资的消耗,还能更大程度地保护医务人员和患者。

新入职的送餐送药职能机器人的工作岗位在发热隔离留观病房,主要工作是在病区内自动送餐、送药,最重要的目的是减少接触。在整个送餐、送药的过程中,患者基

本可以做到无接触取餐。即使接触到了机器人,也可通过用含酒精的湿巾擦拭等方式进行消毒,降低交叉感染的概率,最大限度保护患者和医务人员。这款机器人从缓冲区送餐到病房门口,会自动提示房间号,在患者取餐后便会返回。一般单次送餐可满足4个病房,每1~2分钟就可完成1次送餐任务。此外,它还能集体配餐,护理人员可将盒饭置于其上,机器人便会慢速来回送餐。

在新华医院发热门诊里,过氧化氢消毒机器人从农历春节前便到岗上班了。这款机器人集消毒和分解功能于

一体,将过氧化氢溶液在汽化器内汽化,散发的干雾气体具有优越的渗透扩散能力,可达到常规难以擦拭和接触的部位,包括空调机、彩钢缝隙、设备仪器内部、被褥里面、床背部等,能够杀灭细菌、细菌芽孢、真菌、病毒等,且使用方便。过氧化氢的消毒较为彻底,但此前因对人体呼吸道会造成伤害,很少使用。机器人的运用可在彻底消毒的同时,保护医护人员。

“医用机器人的应用可以更好地预防院内感染,保护工作人员和患者的健康,防止各类病原体在院内传播。”新华医院院感办公室主任钱嵘说。

随着年后的陆续复工,不少公司都为员工准备了防疫用品。不过,有公司发现采购的千余瓶酒精实为甲醇,并非乙醇。在各种消毒液被抢购一空、酒精脱销的情况下,可以用甲醇代替乙醇来消毒吗?又该如何辨别75%的酒精呢?

同济大学附属东方医院药理学部张誉艺指出,甲醇非但起不到消毒作用,还有一定的毒性。甲醇和乙醇是两种完全不同的物质,甲醇是一种剧毒的化工原料,而乙醇就是大家常说的酒精。张誉艺说:“甲醇的用途广泛,是基础的有机化工原料和优质燃料,但不能用作日常消毒。一般用于消毒的酒精是浓度为75%的乙醇,若是浓度为95%的乙醇,则可用于做有机溶剂、器械消毒等,还可用来配制

警惕酒精被有毒甲醇调包

其他浓度的酒精。”

张誉艺介绍,短时大量吸入甲醇可能会出现轻度眼、上呼吸道刺激症状,经一段时间潜伏期后可能出现头痛、头晕、乏力、眩晕、酒醉感、意识不清、谵妄,甚至昏迷。另外,还会出现视神经及视网膜病变,可有视物模糊、复视,重则失明。甲醇有强烈的毒性,应避免直接接触,否则会在人体新陈代谢中氧化成比甲醇毒性更强的甲醛和甲酸。

那么,购买时如何辨别甲醇和乙醇呢?张誉艺介绍,最简单的鉴别方法就是闻气味,没有酒精味道的乙醇,一定有猫腻。此外,大家在购买时要留心是否有卫生许可证。若在使用消毒剂后出现不适,应立即就医。

通讯员 杨笑波