

# 疫情向好， 防护意识“不降级”

自3月3日起,上海无新增本地确诊的新冠肺炎病例,大家对此是否“喜大普奔”了?且慢,保持清醒认识不可少!上海市健康促进中心提醒广大市民:疫情向好,但仍需注意自我防护意识“不降级”。

随着复工复产复市的有序推进,人群流动恢复常态,境外输入病例不断增加,新冠肺炎传播风险依然存在。在此形势下,市民如何继续做好健康防护?上海市健康促进中心发出以下6点提示。

第一,继续提倡不扎堆,与人保持社交距离。现阶段,大家还是要避免去人员聚集的场所,不组织或参加广场舞、合唱、打牌等聚集性活动。与人交谈、排队、候车时,尽量保持一定距离。

第二,科学佩戴口罩。在户外人少处步行、骑行或锻炼时,可以不戴口罩,如遇来人,应主动保持一定距离。进入人群密集场所、搭乘公共交通工具和电梯、去医疗机构就医时,记得佩戴口罩。有发热、鼻塞、咳嗽、流涕等症状者,应该主动佩戴口罩。

第三,保持良好的生活习惯。勤洗手,注意咳嗽和打喷嚏礼仪。不随地吐痰、不

摸眼、口、鼻,合餐时注意使用公筷公勺。规律生活不熬夜,营养均衡定时吃。

第四,加强室内和车内通风。办公场所和家中每天至少通风2次,每次不少于30分钟,以确保室内外空气充分流通。搭乘公交或出租车时,也应适当开窗通风。

第五,适当开展户外运动。在人少空旷的场地,可开展健步走、做操、羽毛球等单人或非近距离接触运动。尽量不开展篮球、足球等有肢体接触的群体性运动。控制运动量和运动强度,循序渐进,避免运动伤害。

第六,在公共场所注意健康细节。外出游玩或就餐时,尽量提前预约或了解售票流程,避开客流高峰,减少等候时间。准备好“随申码”,配合管理方查验和测量体温,选择通风良好的场所和位置。付款时,首选电子支付,减少使用现金。

逆水行舟用力撑,一篙松劲退千寻。上海市健康促进中心向广大市民呼吁:疫情尚未结束,防控仍要坚持,让我们共同努力,不获全胜绝不收兵!

上海市健康促进中心 供稿



# 呵护你的小心“肝”

□记者 瞿乃婴

3月18日是第20个“全国爱肝日”。作为人体重要的解毒器官,肝脏承受了很大的负荷,需要小心呵护。

国家卫生健康委发布的《2019中国卫生健康统计年鉴》显示,2018年我国乙肝患者新发人数为100.54万人,相较于2017年的100.81万人基本维持不变。由于乙肝预防知识和乙肝疫苗的普及,我国乙肝新发人数呈逐步下降趋势。但不能忽视的是,我国每年的乙肝新发人数依旧维持在100万人以上,全国乙肝病毒感染者约9000万人,这仍是一个庞大的群体。

我国历年恶性肿瘤死亡抽样回顾调查显示,肝癌导致的死亡率一直保持在十大恶性肿瘤死亡率的第二位。其中,有92.5%的原发性肝癌是由乙肝引起,大部分肝癌患者在感染乙肝病毒后患上慢性乙肝,进而发展到肝硬化,最终罹患肝癌。

乙肝是血源传播性疾病,主要经血(输血或血制品、破损的皮肤和黏膜)、母婴和性接触传播。经破损的皮肤黏膜传播主要是由于使用未经严格消毒的医疗器械、侵入性诊疗操作和手术、不安全注射等。此外,修足、文身、扎耳环孔、共用剃须刀和牙刷等也可传播。

那么,我们究竟该如何预防乙肝呢?可以说,接种乙肝疫苗是预防乙肝最经济、有效的方法。乙肝疫苗属于扩大国家免疫规划疫苗,对适龄儿童免费接种。

## 接种方法

乙肝疫苗全程需接种3针,按照0、1、6个月程序,即接种第1剂次疫苗后,间隔1个月及6个月注射第2和第3剂次疫苗。儿童和成人的接种部位均为上臂三角肌中部肌内注射,不建议接种于臀部。

不同厂家、不同规格的乙肝疫苗,适用接种对象、年龄范围、剂量和疫苗活性成分重组乙肝表面抗原(HBsAg)含量不同,接种时应仔细阅读疫苗说明书。

全程接种3针乙肝疫苗应优先使用同一厂家的乙肝疫苗。在特殊情况下,无法用同一种疫苗完成全程接种者,可使用其他厂家、不同种类的乙肝疫苗进行替代,完成后续剂次接种。

## 建议接种对象

- 医务人员;
- 经常接触血液的人员;
- 托幼机构工作人员;
- 接受器官移植患者;
- 经常接受输血或血液制品者;
- 免疫功能低下者;
- HBsAg阳性者的家庭成员;
- 男性同性性行为者;
- 有多个性伴侣者和静脉内注射毒品者等。

## 接种禁忌

对疫苗所含任何成分过敏者,患急性疾病、严重慢性疾病、慢性疾病的急性发作期和发热者,妊娠期妇女,患未控制的癫痫和其他进行性神经系统疾病者,不宜接种。另外,在注射第1剂次后出现高热、惊厥等异常情况者,一般不再注射第2剂次。

# 宠物也会感染新冠病毒?

近日,香港渔护署对一名新冠肺炎确诊病例饲养的宠物狗进行采样检测,结果显示,宠物狗的口腔、鼻腔样本呈弱阳性,但无临床症状。相关专家认为,该宠物狗呈低程度感染,很可能是被人类传染的。

“怎么办,还能好好养狗吗?”

“疫情期间,该如何饲养宠物狗?”

“要给宠物狗戴口罩吗?”

这样的报道难免会让不少宠物狗的主人们为之担忧,灵魂拷问接踵而至。其实,大家不用过度担心。相对于目前全球超过30万的新冠肺炎确诊病例,现在只发现1例狗感染,还是弱阳性。因此,大家要理性对待,等待科学研究的最新结果。

俗话说:人要遛弯,狗要撒欢。遛狗是宠物狗主人每天的“必修课”,但也不能置自己于危险之中。在新冠肺炎疫情期间,究竟该如何科学遛狗呢?

## 降低人员感染风险

- 出门要佩戴口罩。
- 错峰遛狗。
- 避免与他人、宠物、野生动物近距离接触。

## 降低宠物感染风险

- 不要让自家宠物与流浪狗、流浪猫和野生动物接触。
- 不要靠近其他动物的排泄物,自觉清理自家宠物的粪便。
- 不要衔取或啃食动物尸体、食物残渣、不明物体等。
- 不要进入脏污场所。

虽然宠物在上述情形感染新冠病毒的可能性很低,但感染蚤、虱、螨、蜱、寄生虫或其他病原微生物的可能性还是较高的。所以,主人们不可大意。

遛完狗狗回到家后,一般没必要特意对宠物进行消毒,比往常更

注意清洁即可,如清洗爪子、

定期洗澡、定期驱虫等。遛弯儿回来后,若担心或确有必要,可参考以下方式进行清洁和消毒。

- 使用刺激性小的肥皂水清洗或擦洗宠物的爪子、口、鼻等部位,或给宠物洗澡。

- 使用宠物消毒剂对宠物身上被污染的部位进行消毒,作用至规定时间后,及时清洗。

那么,可以用84消毒液给宠物消毒吗?其实,日常使用的84消毒液主要是对环境物体表面进行消毒,本身存在一定的刺激性,不应直接用于宠物本身。不过,用84消毒液对宠物的笼舍、玩具等进行消毒是没有问题的。若需对宠物身体进行消毒,建议使用宠物专用消毒液,以免对宠物造成刺激或其他健康影响。

在防控新冠肺炎疫情的特殊时期,对宠物最好的爱就是陪伴。主人们要做好科学防护,并减少不必要的恐慌。

上海市疾病预防控制中心  
张玉成 胡逸欢

## 行政处罚听证告知书公告

文 号 : 沪 告 知 公 告 [2020] 0001

金海坤:

本机关于2019年11月29日对你违反卫生行政规章制度或者技术规范,造成严重后果进行立案调查,现拟对你做出暂停执业六个月的处罚决定。由于采用其他方式无法送达,现依法向你公告送达沪人员听告[2020]0001号行政处罚听证告知书,自本公告发布之日起60日内至本机关监督所(地址:上海市常熟路280号)领取行政处罚听证告知书,逾期视为送达。行政处罚听证告知书内容详见上海市卫生健康委员会官网的上海卫生监督信息网的通知公告栏。根据《中华人民共和国行政处罚法》的规定,你有权进行听证或陈述和申辩。

公告联系人:董艺蕾、吴卓明

联系电话:64310775

上海市卫生健康委员会

2020年3月16日