

# 口罩佩戴新提示

□记者 瞿乃婴

“口罩戴不住了。”入梅后的上海空气湿度大,体感闷热潮湿,路人纷纷摘下了口罩。在6月16日举行的上海市新冠肺炎疫情防控新闻发布会上,上海市疾病预防控制中心副主任孙晓冬就目前的疫情防控形势,对市民在不同场合正确佩戴口罩做出了提示。

## 普通公众篇

孙晓冬建议,普通公众要随身携带口罩,在密闭空间内、人群密集区、与他人密切接触时,视情况佩戴口罩。

### 需戴口罩

- 乘坐轨道交通或长途客车时。
  - 进入医疗机构、福利机构、学校等国家有明确要求的场所。
  - 有发热、鼻塞、流涕、咳嗽等症状者,以及相关探视、陪同和陪护人员,在前往医疗机构就诊或前往公共场所时,应佩戴口罩或无呼吸阀符合KN95/N95级别或以上级别的防护口罩。
  - 有严重心肺疾病患者应在医生的指导下佩戴口罩。
  - 年老及体弱者、慢性病患者外出时,建议佩戴口罩。
- ### 无需戴口罩
- 居家。
  - 骑车、自驾车时。
  - 去户外、公园、夜间市集,与他人保持1米以上社交安

全距离时,建议可随身备用一次性使用医用口罩或医用外科口罩。

●去超市、商场、餐厅、展馆、博物馆、体育馆、健身房等室内场所,在无人聚集、通风良好、保持1米以上社交安全距离的情况下,无需佩戴口罩。

●3岁以下婴幼儿。

## 特定人群篇

医疗机构医务人员、公共服务行业从业人员、从事疫情防控相关工作人员等,在岗期间应依据执业规范和有关规定,佩戴口罩一次性使用医用口罩或医用外科口罩。具体包括以下六类:

- 商店、公共交通工具、餐馆、食堂、旅馆、单位及社区进出口、企业前台等公共场所的工作人员。
- 托幼机构教师。
- 托幼机构、中小学校、大中专院校的进出口值守人员、清洁人员、食堂工作人员等。
- 大中院校内,在封闭、人员密集环境,或与他人近距离接触( $\leq 1$ 米)的教职员工和学生。
- 养老院、福利院、监狱和精神卫生机构的外来人员及提供服务的工作人员。
- 食品加工和销售的从业人员在戴好口罩之外,还应戴好手套。

# 非接触眼保健操

今年“爱眼日”当天,上海市眼病防治中心和上海市视觉健康中心正式发布了2020新版非接触眼保健操。这版眼保健操不仅能避免因手部接触眼睛造成的感染风险,同时能舒缓眼部压力减轻视觉疲劳。让我们一起来学习吧。

## 前奏

身体坐正,轻闭双眼。双手放在背后,轻轻相握。收腹挺胸,放松面部肌肉,深呼吸。睁开双眼。

## 第一节:开合双眼

**操法:**保持身体和头部不动,用力闭上眼睛。停留两拍,之后睁开眼睛停留两拍,如此重复做四个八拍。

**解析:**当人眼长时间注视书本、屏幕时,会减少自主眨眼的次数,造成泪膜不稳定,从而引起眼睛干涩和视疲劳。通过“开合双眼”的韵律运动,能够使人眼分泌的泪液均匀分布,湿润眼球表面,

缓解疲劳,减少干眼症状的发生。

## 第二节:十字运动

**操法:**保持身体和头部不动,眼睛依次往上、往下、往左、往右看。随着音乐口令,每一拍换一个方向,连续做四个八拍。

**解析:**人眼的运动由六条肌肉支配,包括上下直肌肉、内外直肌肉和上下斜肌。眼睛长时间固定注视物体,易出现肌肉疲劳,“十字运动”可以锻炼眼内上下直肌和内外直肌,减少肌肉对眼球壁的压迫,更好地平衡双眼的视觉功能。

## 第三节:双眼画圈

**操法:**保持身体和头部不动,从眼睛上方为起点,沿顺时针转动,每四拍转一圈,连续做两个八拍;然后沿逆时针转动,每四拍转一圈,连续做两个八拍。

**解析:**“双眼画圈”不仅可

锻炼直肌,还可同时锻炼斜肌及眼内肌肉群的交互配合,缓解眼内肌肉疲劳。

## 第四节:远近交替

**操法:**双手相扣自然放于桌前(约1尺),远看黑板(约2.5米以上),停留两拍,近看双手,停留两拍,如此重复做四个八拍。在户外做该操时,双手相扣自然往前伸直,远看前方远处,近看双手。

**解析:**人眼看远看近主要是通过睫状肌舒缩调节晶状体形状来实现的。当睫状肌收缩时,晶状体变凸,此时可以看近;当睫状肌放松时,晶状体变平,此时可看远。长时间近距离用眼时,睫状肌长期处于收缩状态,易发生疲劳。“远近交替”可锻炼睫状肌的调节功能,缓解眼疲劳。

## 尾曲

双手放在腿上,轻闭双眼,身体自然放松,深呼吸。睁开双眼,到户外活动或眺望远处。

近年来,针对眼保健操开展的科学研究表明,眼保健操对瞬时改善眼调节功能、缓解眼疲劳有帮助,但单纯依靠眼保健操,不能起到预防近视、控制近视进展的效果。如今,儿童青少年的用眼负担繁重,护眼还需要增加户外活动、减少长时间近距离用眼。

记者 瞿乃婴



# 成年人的专属疫苗

提起预防接种,很多人认为这是小朋友的专利。其实,随着疾病谱的改变、疫苗技术的革新,越来越多的疫苗相继上市,预防接种的对象已拓展至全人群。那么,成年人的专属疫苗有哪些呢?

## 病毒性肝炎相关疫苗

常见的病毒性肝炎包含甲肝、乙肝、丙肝、戊肝等。其中,乙肝可以慢性化,甚至发展为肝硬化,少数可发展为肝癌。

我国曾是乙肝高发地区,自20世纪90年代大力推广儿童乙肝疫苗接种策略起,已经取得了阻断母婴传播、预防乙肝的效果。2006年全国乙肝血清流行病学学调查数据显示,60岁以下人群的乙肝感染水平下降至7.18%。1988年,上海发生涉及近30万人的甲肝大流行,这是全球至今为止最大规模的甲肝

暴发流行。戊肝与甲肝一样,主要为消化道传播。

目前已有甲肝疫苗、乙肝疫苗和戊肝疫苗可以接种。由政府采购的甲肝和乙肝疫苗可以免费接种,其余规格的甲肝、乙肝和戊肝疫苗均为自费接种。

## 水痘-带状疱疹病毒相关疫苗

水痘和带状疱疹均由水痘-带状疱疹病毒(VZV)引起。目前,国内已有水痘疫苗可以接种用于预防成人水痘。带状疱疹疫苗于2019年5月获得药监局批准,可以用于50岁以上成人带状疱疹的预防。

2018年起,上海将水痘疫苗

纳入免疫规划,向年满1岁的儿童提供免费的水痘疫苗,成年人可自愿、自费接种。

## 人乳头瘤病毒相关疫苗

人乳头瘤病毒(HPV)有100多种型别,可引起人类寻常疣、尖锐湿疣和生长在黏膜上的乳头状瘤。目前,HPV疫苗均为自费接种。

## 肺炎相关疫苗

肺炎是老年人常见的疾病,易发展为危及生命的重症肺炎。世界卫生组织早在1988年就建议所有60岁以上老年人接种肺炎球菌疫苗。目前,我国成人可自费接种的肺炎疫苗是23价肺炎球菌疫苗。上海对

本市户籍年满60周岁以上人群,免费提供1剂次肺炎疫苗的接种。

## 流感疫苗

流感疫苗与其他疫苗相比有明显的特殊性,每年都需要接种,这与流感病毒极易发生变异有关。每年初,世界卫生组织根据全球上个流行季节病毒的监测情况,推荐本年度北半球流感疫苗组分,并于每年9月至次年春节前后供应流感疫苗。一般建议在流感季到来前接种流感疫苗。

## 含麻疹成分的疫苗

目前,我国有麻疹疫苗、麻疹风疹联合疫苗(麻风疫苗)和麻疹风疹腮腺炎疫苗(麻腮风疫苗)可供成人接种,每年3月和9月会开展成人免费接种。尽管上海的麻疹发病率一直维持在低水平,但近年的监测数据显示,麻疹发病高峰出现在成年人和未接种含麻疹成分疫苗的婴幼儿中。

需要注意的是,风疹病毒易发生垂直感染,孕妇妊娠早期初次感染风疹病毒后,病毒可通过胎盘屏障影响胎儿,常可导致流产或死胎,还可造成胎儿发生先天性风疹综合征,引起胎儿畸形。因此,推荐育龄期女性接种含麻疹成分的疫苗。

上海市徐汇区疾病预防控制中心  
龚睿婕