

健康

提示

正确防护 你的口罩戴对了吗

常态化疫情防控下,防疫“三件套”、防护“五还要”成为广大市民健康生活的“标配”。然而,公共场所不规范戴口罩的现象依然存在。我们近期开展现场调查发现,在上下班高峰的地铁,尽管工作人员与广播不断提醒,但仍有人戴口罩时存在露鼻和口、未完全佩戴等问题。为此,特别提醒市民,切莫放松警惕,把口罩当成摆设,关键时刻可别“掉链子”!

戴口罩不是应付,不规范佩戴等于没戴。尤其在公共交通、密闭、人员密集等场所,以及商场点单、购物、收取快递外卖等情况下,都应规范戴好口罩。

口罩佩戴时要分清正反,盖住口鼻和下巴,鼻梁要压实;出现脏污、变形、损坏、异味需要及时更换,连续佩戴时间不超过8小时。

随着春节假期临近,人员

流动增加,近日国内多省相继出现本土病例,再次向广大市民“敲黑板”:不论日常工作出行还是返乡探亲,都要认真做好个人防护,保持安全社交距离,科学佩戴口罩,勤洗手、常通风、不扎堆、不聚集、少聚餐、分餐制等良好卫生习惯不能丢,坚持防疫“三件套”、牢记防护“五还要”,对自己和他人的健康负责,为筑牢防疫屏障贡献自己的力量!

上海市健康促进中心 供稿

空气消毒机

使用有讲究

天气寒冷,开窗户,手脚冰凉;不开窗户,疫情防控还要继续。该怎么办?能否使用空气消毒机?

消毒机与净化器区别

空气消毒机利用物理、化学或其他方法杀灭、去除室内空气中的微生物,并达到消毒要求。

消毒机属于消毒产品,需标注“消证字号”等相关信息。另外,在产品上市销售前,须完成卫生安全评价,包括消毒效果检测,其中消毒模拟现场试验对白色葡萄球菌的杀灭率应 $\geq 99.9\%$,现场试验空气中自然菌的消灭率应 $\geq 90.0\%$ 。

空气净化器是指对空气中的颗粒物、气态污染物、微生物等具有一定去除能力的装置。

净化器不具备杀菌功能,不属于消毒产品,不得标注“消证字号”。

主要杀菌原理

物理因子:利用静电吸附、过滤技术和紫外线等方法,杀灭或去除空气中微生物,达到消毒要求,可用于有人情况下室内空气消毒。如静电吸附式空气消毒机、高效过滤器、紫外线空气消毒器等。

化学因子:利用产生的化学因子杀灭空气中微生物,达到消毒要求,仅用于无人情况下室内空气消毒。如二氧化氯、臭氧、过氧化氢、过氧乙酸等空气消毒机。

其他因子:利用其他因子杀灭空气中微生物,达到消毒要求,如等离子体、光触媒等空气消毒机。

哪些地方适用

√医院、公共场所、其他人员流动较大、环境相对密闭的场所。

√无菌车间、食品生产线等对空气有严格要求的密闭场所。

√居家环境可根据情况选购,如家庭成员中有体质较弱,或近期有呼吸道感染者。

选购和使用注意事项

1. 选购时,要区分空气消毒机还是空气净化器。

2. 家庭尽量选购非化学杀菌原理的消毒机。

3. 使用前,要仔细阅读产品说明书,正确操作。

4. 应在密闭环境中使用,以确保消毒效果。

5. 如果使用过氧化氢、臭氧等杀菌因子的消毒机,应在室内无人情况下进行,消毒结束后,待室内消毒因子降至对人体无影响时(一般停机30分钟以上),人方可进入;情况允许时,可开窗通风,使消毒因子尽快扩散、中和。

浦东新区卫生健康委监督所 供稿

公共场所「人从众」

如何预防传染病

新冠疫情让大家认识到,公共场所是传播传染性疾病的重要环节,只要是人群聚集的地方,都可能成为病原体的“乐园”。

虎年春节即将来临,建议大家外出时不扎堆、少聚集,非必要不到人群密集的场所。

何为公共场所

公共场所是指公众从事社会生活的各种场所,包括:住宿与交际场所,如宾馆、饭店、旅店、招待所、咖啡店、酒吧、茶座等;洗浴与美容场所,如公共浴室、理发店、美容店等;文化娱乐场所,如影剧院、录像厅(室)、游艺厅(室)、舞厅、音乐厅;体育与游乐场所,如体育场(馆)、游泳场(馆)、公园;文化交流场所,如展览馆、博物馆、美术馆、图书馆等;购物场所,如商场(店);就诊与交通场所,如候诊室、候车(机、船)室、公共交通工具等。

可能传播的病原体

公共场所传播传染性疾病病原体繁多,大致分为以下四类:

细菌 可传播百日咳、结核病、猩红热等。

病毒 可传播新冠病毒、肺炎、狂犬病、登革热等。

真菌 可传播手足癣、脚气、部分感染性腹泻等。

寄生虫 可传播疟疾、包虫病、丝虫病等。

传播途径

呼吸道传播 这是传染性疾病在公共场所传播的主要途径。空气中的粉尘或者气溶胶一旦携带病原体(如新冠病毒、军团菌等),在人员聚集的公共场所极有可能经由呼吸道进入人体,引发疾病或感染症状。如果病原体可以人传人,极易引发呼吸道传染病流行。

消化道传播 公共场所的食物、水一旦被病原微生物污染,会经由消化道进入人体,引发消化道感染症状,甚至消化道传染病的流行。例如:霍乱弧菌可

引发霍乱流行,伤寒沙门氏菌可引发伤寒流行,甲肝病毒可引发甲肝流行。

接触传播 公共场所人群聚集,人员流动性强,公共用品、用具往往经多人接触,若不及时清洁消毒或更换,极易为传染性疾病的流行创造条件。例如:消毒剂浓度不达标,无法杀灭和抑制游泳池水中的病原体;公共浴室的公共用品、用具消毒不彻底,成为感染性皮肤病,甚至性病传播介质。

其他传播 若公共场所环境质量不佳或经营管理不善,旅客或游客还可能通过其他方式感染疾病。例如:因蚊虫叮咬引发虫媒疾病等。

如何预防

主管部门 公共场所的主管部门应建立卫生管理制度,配备专职或者兼职卫生管理人员,对公共场所的卫生状况进行经常性检查。

经营单位 维护公共场所卫生、保护公众健康,是公共场所经营者的职责所在,经营者应遵守《公共场所卫生管理条例》、《公共场所卫生管理条例实施细则》及相关卫生标准、规范,落实场所卫生管理。

社会公众

遵纪守法讲道德 不在公共场所吸烟,不乱扔杂物,不随地吐痰,不人为弄脏、损坏公共设施。

带病暴露不可行 身患传染性疾病,应尽量避免暴露于公共场所,防止将疾病传播给他人;发现公共场所所有传染病患者,应及时报告。

个人防护不可少 在公共场所戴口罩,不食用生冷食物,旅行期间自带个人洗漱用具、床单、被套等都是不错的生活习惯,可降低在公共场所感染传染性疾病的概率。

增强体质不能忘 任何时候都要积极运动、均衡饮食、定期体检、及时接种疫苗。若身体出现不适,应立即就医。

上海市疾病预防控制中心 李晓静 张伊人