

远离新冠 健康有你 | 这一系列新冠防护知识您需要了解

院党办

2021-03-11原文

2021年1月，四川省卫生健康委和成都市卫生健康委联合推出了《健康四川幸福有礼》健康知识读本，内容包含新冠防护、健康饮食、健康出行、常见急症、疾病防治、健康心理。

攀枝花市中心医院官方微信将陆续奉上《健康四川幸福有礼》健康知识读本内容，首期我们关注新冠防护。

健康生活共建共享，让我们行动起来，做自己健康的第一责任人，做全民健康行动的先行者。

5

新冠 防护



增强防护意识 提升防护能力



戴口罩

勤洗手

多通风

少聚集

一米线

用公筷

6 新冠防护

居家防护

良好习惯要保持



家庭中常备体温计、储备适量的口罩和消毒剂等防疫物资。

做好家庭成员的健康监测，如每天体温是否正常、身体有无不适等。

多开窗通风。如需使用空调，使用前应对空调进行清洗，空调运行期间不宜完全关闭窗户，保证适量新风进入室内。

家庭环境以常规清洁为主、预防性消毒为辅。经常打扫卫生，及时清理室内垃圾。



注意个人卫生，及时做好手卫生。手未清洁前避免触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡。家庭成员不共用毛巾，勤晒衣被。

外出时随身携带口罩。在人员密集或通风不良的公共场所、乘坐公共交通工具或与其他人近距离接触时，应佩戴口罩。



公共场所

个人防护“三二一”

进入公共场所从事住宿、购物、娱乐等活动时，要做好个人防护。倡导“个人防护三二一”：即“三主动”“二及时”“一遵守”。



三主动

- ◆ 主动出示健康码、接受体温检测。
- ◆ 主动佩戴口罩。
- ◆ 主动与他人保持1米以上社交距离。



二及时



- ◆ 接触推车、扶手等公共用品用具后要及时洗手或进行手消毒。
- ◆ 发生健康状况异常时要及时离场就医。

一遵守

- ◆ 遵守公共场所经营单位的各项防控措施规定。



8 新冠防护

戴口罩有必要 怎么戴有讲究



- 1 在居家环境中，或在无人员聚集、通风良好时可不佩戴口罩。



- 2 在户外运动时，不必佩戴口罩。



- 3 外出时，应随身携带口罩备用。

- 4 在车站、机场、超市、商场、酒店、影院等公共场所，或乘坐公共汽车、地铁、飞机等交通工具，以及乘坐厢式电梯时，应正确佩戴口罩。

- 5 去医院就诊或陪护患者时应正确佩戴口罩。

- 6 佩戴和脱除口罩时均应保证手部清洁卫生；随身备用的口罩可以存放在清洁的塑料袋中，如果佩戴口罩过程中出现胸闷、气短等不适症状，应立即前往户外开放场所，摘除口罩。



- 7 一般口罩一次使用 4 小时，需及时更换；口罩弄湿或弄脏后，也应及时更换。

随时随地保持手卫生



以下情况应及时清洁双手，做好手卫生：

◆ 开展清洁操作前，如饮食、加工制作食品饮料、触摸口鼻和眼睛、护理老年人和婴幼儿等。

◆ 从事污染操作后，如咳嗽、打喷嚏用手捂口鼻、大小便、护理病患、触摸钱币、接触或处理各种垃圾和污物等。

◆ 手部有明显污染物时。

◆ 传染病流行期间，触摸门把手、电梯按键等各类高频接触的物体表面后。

◆ 其他可能污染双手的情况。



六步洗手法



1 双手合十搓 5 下



2 双手交叉搓洗手指缝



3 手心对手心搓洗手指缝



4 弯曲手指使关节在另一手掌心旋转揉搓，交换进行各搓 5 下



5 一只手握住另一只手的拇指搓洗，左右手相同搓 5 下



6 指尖放于手心相互搓洗 5 下

接收“海淘物品” 你要这样做



1 在国内有同类产品的情况下，
尽量减少或避免购买海淘物品。

2 接触海淘包裹前，应正确佩戴口罩和手套。

3 取出海淘物品前，先使用 75% 医用酒精对
外包装进行擦拭消毒，擦拭后，至少等待 5 分
钟再打开包装。如果包装不止一层，要重复对
每一层包装进行消毒。擦拭过程中应注意防火。



4 取出海淘物品后，应先对海淘物品进行消毒。如果
是耐湿耐高温的物品，可煮沸 15 分钟；如果是耐腐蚀的
物品，可用含氯消毒剂喷洒或浸泡，等待 30 分钟后再用
清水擦净；如果不耐腐蚀，可用 75% 医用酒精擦拭，等
待 5 分钟。

5 海淘物品包装、使用过的口罩和手套先使用有效氯
500mg/L 浓度的含氯消毒剂浸泡 30 分钟，再按生活垃圾
分类处理。

6 处理完毕后，及时在流动水下用肥皂
洗净双手，或使用手消毒剂消毒双手。



新冠防护

新冠疫苗接种 热点问题解答



Q 新冠疫苗真的有必要打吗？

A 接种疫苗非常重要！

一方面几乎所有人都没有针对新冠病毒的免疫力，对新冠病毒是易感的，而且感染后绝大多数会发病，有的还会发展为危重症，甚至死亡。接种疫苗后，绝大部分人可以获得免疫力；另一方面，通过接种疫苗会在人群中建立起免疫屏障，可以阻断新冠病毒持续传播，避免新冠肺炎大流行。



Q 目前紧急使用的新冠疫苗是否安全？

A 安全！

根据我国新冠疫苗开展的 I 期、II 期、III 期临床试验，以及我国依法依规在自愿、知情、同意的前提下已经开展的大规模的疫苗紧急接种显示，我国新冠疫苗具有较好的安全性。



12 新冠防护

Q 接种疫苗后还要不要戴口罩？

A 需要！

在人群免疫屏障没有建立起来之前，即使部分人群接种了疫苗，大家的防控意识和防控措施也不能放松。一方面，疫苗免疫成功率不是100%，在流行期间还会有较少部分已接种的人可能发病。另一方面，在没有形成免疫屏障的情况下，新冠病毒依然容易传播。因此，接种疫苗后还是应该继续佩戴口罩，特别是在公共场所、人员密集的场所等；其他防护措施如手卫生、通风、保持社交距离等，也需要继续保持。



Q 接种新冠疫苗前后有哪些注意事项？

A



接种前，接种者需了解当地接种点预约方式、接种时间等信息。接种者需携带身份证件前往接种点，当接种医生询问健康状况，应如实告知相关信息。



接种后，需现场留下观察 30 分钟。



接种当日需保持接种部位的清洁、干燥，并注意饮食、休息。接种后一周内避免接触个人既往已知过敏物及常见致敏原，建议清淡饮食、多喝水，尽量不饮酒、不进食辛辣刺激或海鲜类食物。



如果出现高热体温超过 38.5℃，较重局部反应如局部红肿、硬结超过 2.5 厘米，以及其他严重症状，要尽快去医院，向接种医生报告。

END



编辑：院党办



扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官微



扫描二维码，关注我的视频号

扫码关注我们

攀枝花市中心医院
官方视频号

精选留言

暂无...