

学会科学防护 过个安心年

——访北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长冯录召

本报记者 王天昇

近期,我国本土疫情零星散发和局部聚集性疫情交织叠加态势,防控形势严峻复杂。春节临近,假期期间如何做好个人防护工作?本报记者专访了北京协和医学院群医学及公共卫生学院副院长、国家健康科普专家库成员冯录召,介绍科学有效的防控知识和技能,帮助读者安安心心过一个健康祥和年。

做到“六个是” 个人防护数第一

记者:春节前夕,我国疫情防控面临怎样的形势?人们应该如何做好个人防护?

冯录召:新冠肺炎疫情目前仍在全球继续蔓延,尤其是入冬后全球确诊病例大幅度上升。我国境内疫情呈零星散发和局部聚集性疫情交织叠加态势,防控任务依然是艰巨和繁重的。所以,公众要继续严格做好个人防护,保持良好的个人卫生习惯。

有六点建议:一是勤洗手,避免用手接触口鼻眼。二是注意咳嗽礼仪,当咳嗽或打喷嚏时,用上臂或纸巾遮掩口鼻,防止飞沫传播;咳嗽或打喷嚏后要洗手。三是科学佩戴口罩,这也非常重要,到人群密集的公共场所,比如乘坐公共交通工具时或者到室内环境里要佩戴口罩。四是勤通风、清洁,房间应每日开窗通风,保持环境清洁,可以用水或清洁剂擦拭经常接触的物体表面,减少共用物品,防止因为间接接触导致的传播或感染。五是保持社交距离,尽量避免前往人群密集场所,尤其是一些密闭式场所,与人接触时,保持“一米线”安全社交距离,就餐时倡导用公筷公勺、分餐。六是不带病上班上学,这也非常重要,如果出现发热、呼吸道感染等症状,不要带病坚持上班上学,应该居家隔离观察,必要时及时就诊,看病的时候可以提前网上预约,这样都会减少接

触的机会。

就地、返乡都注意 自我防护要牢记

记者:今年春节非常特殊,有千千万万的人为了防疫,牺牲团圆,选择在工作地过年。在工作地过年的人群有什么注意事项呢?

冯录召:为了降低疫情风险,我们倡导春节假期期间非必要不流动。疫情高风险地区群众应该就地过年,中风险地区群众原则上就地过年,低风险地区也倡导群众就地过年。过年期间还是减少人员流动为宜,如果要人员流动,要做好个人防护,少聚集,少外出,确需外出提倡错峰出行,提前做好行程规划,也做好准备,比如带充足的口罩、免洗手消毒品等防护物资。对于老年人、慢性病患者和孕产妇等特殊人群不建议安排出行,尤其是不在人多拥挤场所久留。坚持科学佩戴口罩,包括勤洗手、常通风、少聚集、保持社交安全距离,这些良好的个人卫生习惯都要坚持,让每个人做自己健康的第一责任人。

记者:的确,牢固树立“做自己健康的第一责任人”意识是我们将防护工作融入生活方面的重要保障。说到这里,我们还关注到,今年还有一些外出务工人员,他们常年在外出拼,选择在春节回家团圆。那么对于这部分外出务工人员,当他们持核酸检测阴性证明返回到自己家乡时,在居家医学观察期间应该注意什么?如果家庭人口很多,居家是否需要戴口罩呢?在居家观察期间如果出现发热等不适症状,应该怎么做?

冯录召:确实这是非常重要的问题。国务院联防联控机制专门印发了《冬春季农村地区新冠肺炎疫情防控工作方案》,方案中提到,如果持核酸检测阴性证明返乡后,原则上不进行集中医学观察,可以居家隔离观察14天,同时坚持健康监测,比如看看自

己有没有发烧等症状,这些都是非常重要的。非必要不外出,必须外出的时候要做好个人防护,并在返乡后第7天和第14天做一次核酸检测。返乡不满14天的,还是以实际返乡的时间来作核酸检测的调整。居家健康监测要求做好体温、症状的登记和监测,如果出现发热、咳嗽、乏力等症状的时候,要第一时间报告或及时就诊。

备办年货少接触 线上快递更靠谱

记者:无论留下来还是回家过年,疫情当下,科学防控才能安心过好年。说到过年,很多群众都需要备办年货,普通群众在购置年货时需要注意什么?

冯录召:采买年货倡导采取线上线下相结合的方式,避免因采购年货可能导致的人群聚集。当然可以按照当地疫情防控的要求或安排,去商场、超市购买时要尽量错峰,避免拥挤。进入或离开商超的时候要做好防护,比如戴口罩,包括接触一些物品之后要注意手卫生。在商场、超市如果能走楼梯,可以不乘坐密闭式电梯,减少和其他人接触,保持一定的安全距离。结账的时候可以采取无接触付款方式,如二维码付款,这样可以减少接触的机会。

另外,我们看到多地在冷链食品或外包装上检测到新冠病毒核酸阳性的情况,但整体上阳性率是非常低的,主要感染人群是反复接触的职业人群,一般消费者经过接触外包装或者冷链食品,感染风险低。当然接触冷链物品后还是建议尽快洗手、消毒,随时做好手卫生,保持手部清洁。

记者:没错。现在越来越多的人选择在线上采买,但同时大家也存在着一些顾虑,普通快递包裹上有没有携带病毒的可能性?大家在收取和寄送快递时有什么注意事项吗?

冯录召:首先,现在对于外卖配送和快递从业人员,我们都有严格的防护措施要

求。在国内低风险地区,通过短时间接触快递,被感染的几率是非常非常低的。在有新冠病毒传播的地区接收快递也可以采用非接触式的比如智能接收箱来减少人与人之间的接触风险,同时要养成良好的卫生习惯,降低被污染物感染的风险。比如如果在家接收快递,在跟快递员接触的时候要佩戴好口罩,收到快递后应该妥善地处理好快递的外包装,然后及时洗手。如果在小区门口接收快递,出门前也要佩戴好口罩,避免人员聚集,妥善处理好快递的外包装之后,也要用水和肥皂做好手部卫生。

亲朋聚会应避免 餐饮服务勤洗手

记者:相信很多朋友听冯院长的解答,又可以放心地买买买了。春节聚餐是很多地方的传统习俗,如果和自己的家人、朋友、亲戚聚餐,这样安全吗?

冯录召:新冠病毒的传播途径是多样的,有一部分感染者可以不出现症状,也就是我们说的无症状感染者。所以在疫情防控期间,我们的亲戚、邻居、熟人中也可能存在患者或者无症状感染者,如果跟他们密切接触,比如聚餐,可通过近距离飞沫传播。近期发生在农村地区的多起聚集性疫情都是因为聚餐或者参加宴会导致的,所以我们建议,即使是亲戚、邻居和熟人聚餐,也可能是有风险的,应避免聚餐,减少聚餐。

记者:确实,病毒不管亲疏,疫情当下大家还需谨慎。万家团圆时,还有很多餐饮业从业人员为了给大家做好生活保障,依然工作在一线。对于这些人群应该怎么做好防护工作呢?其中,生产经营者如何进行食品的采买储备,尤其是涉及冷链食品时,应注意什么?当经过采买储备和前期处理后,个人或者商家在烹饪这些食品的时候又要注意什么?

冯录召:从业人员的健康是预防新冠病毒污染食品、物品的根本。服务行业的经营者、从业者应该根据新冠肺炎疫情防控要求,做好健康管理。

第一,要坚持健康上岗。上岗前确保身体状况良好,主动接受体温检测,如果出现发热、干咳、乏力等症状,应立即主动报告,及时就医,不能再上岗。

第二,做好个人防护。从业人员在工作期间要正确佩戴口罩,需要的话要戴手套、穿工作服上岗。工作服保持干净整洁,定期清洗,必要时要进行消毒。对一些特殊岗位,比如生鲜宰杀、分割车间的从业人员,除了工作服外,还要穿戴防水围裙、橡胶手套等,因为他们的工作环境更特殊。

第三,注意个人卫生,养成良好的卫生习惯,比如打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用纸巾、手臂遮挡。不随地吐痰,尽量避免用手去接触口眼鼻。

第四,保持手卫生,勤洗手非常重要。在处理物品的时候或双手触碰过货架、扶手等公用物体时,要及时用洗手液或肥皂清洗双手,或用手消毒剂清洗、揉搓双手。

对餐饮从业人员,养成良好的个人卫生习惯尤其是手部卫生习惯更为重要,要常备消毒湿巾和免洗手消毒液,但是这些不能代替标准洗手程序,尤其在加工制作食品前应该按照标准的“七步洗手法”来清洗手部,并进行手部消毒。在接触可能受污染的环境,比如使用卫生间或者咳嗽、打喷嚏之后可能使手部受到污染,就要重新清洗、消毒手部,保证接触食品的绝对安全。在接触直接入口食品时,在分餐及售卖过程中应该使用经消毒的专用工具,避免直接用手接触,或者佩戴口罩,佩戴一次性手套的时候要定期更换,为避免防护用品的二次污染,在进行非食品相关活动,比如用手接触门把手或者清理垃圾箱之后,都要洗手或者更换一次性手套。

疫苗要打 个人防护也不能少

——访中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆

本报记者 王天昇

临近年关,公众对新冠疫苗接种的关注不亚于就地过年。在北京,许多单位、社区都有组织地行动起来,对属地群众的接种意愿进行摸排登记。截至1月18日接种人数已突破170万人。截至1月底,全国接种人数已突破2000万人。近日,就疫苗接种的预约方法、有效期等公众关注度较高的问题,记者采访了中国疾病预防控制中心免疫规划首席专家王华庆。

记者:很多读者想进一步了解,在还没有组织接种的地区,普通老百姓可以去哪里打疫苗呢?

王华庆:我国新冠疫苗的免疫策略正在由紧急使用转向重点人群的接种。目前的接种任务是接种重点人

群。国家已经宣布了全民免费接种新冠疫苗的政策,后续国家会根据新冠肺炎的流行特征、疫苗的特性、疫苗供应的情况以及疫情防控的目的等相关因素,实时调整免疫策略,有序地安排各类人群进行接种。疫情的最终控制,靠的是人群建立免疫屏障,最终要实现大多数人接种上疫苗。

根据疫情防控的需要,普通老百姓也有可能成为重点人群,优先进行接种,没有接到通知的也不要着急。属于接种范围的人群,收到接种通知时,建议大家尽快去预约接种。新冠病毒灭活

疫苗现在规定的程序是接种两剂次,接种单位会预约接种的时间。大家可以咨询居住地的卫生健康部门或者疾病预防控制中心,符合条件的接种对象要及早做好预约,按时进行接种。

记者:再向您确认一下,如果接种了新冠疫苗,它的有效期是多久呢?

王华庆:疫苗产生的保护持久性是大家非常关注的一个问题。疫苗产生的保护持久性跟疫苗接种之后产生抗体持续的时间和细胞免疫以及免疫记忆有很大关系。多数灭活疫苗全程接种后保护的持久时间还是比较长的,像甲肝灭活

疫苗,有研究显示,它保护的持久性在10年以上。有时我们也会根据控制疾病的需要和疫苗产生抗体的下降情况等,通过加强免疫来进一步增强它的持久性。由于新冠病毒发现的时间只有有一年时间,新冠疫苗研究的时间也比较短,关于新冠疫苗接种后保护性能持续多久还在研究的过程中。从前期对病人免疫状况的研究和后续报道来看,新冠疫苗的保护持久性大约至少在半年以上。随着研究的深入,我们对它会有更多的认识,包括后续需不需要通过加强免疫来进一步增强它的保护持久性,这些都要

进行进一步的研究。

记者:接种上新冠疫苗之后,还需要采取戴口罩等防护措施吗?特别是春节期间,有不少群众已经接种完了第一针,第二针还没有接种,这时可以“自我放飞”吗?

王华庆:其实接种疫苗以后能不能放松取决于两个因素,第一是这个疾病是不是还在继续流行,第二是这个疫苗所起到的保护作用。在人群免疫屏障没有建立起来之前,接种疫苗的人还是要做好个人防护措施,这个防控措施,至少在人群免疫屏障建立起来之前还要采取。因为现在临近春节了,国家对新冠肺炎疫情的防控也提出了一些特殊要求,尤其倡导不流动、不聚集,无论高风险地区、中风险地区、低风险地区,大家都要按要求做好防护措施,才能让疫情得到有效的防控,让大家能够平平安安过一个春节。