

科学预防新型冠状病毒

阅读提示

本次感染的患者主要临床表现为发热,乏力,呼吸道症状以干咳为主,并逐渐出现呼吸困难, 严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出血功能障碍。部分患者起病症状轻微,可无发热。多数患者为中轻症,经治疗预后良好,少数患者病情危重,甚至死亡。

什么是冠状病毒

冠状病毒是自然界广泛存在的一类病毒,因该病毒形态在电镜下观察类似王冠而得名。目前为止发现,冠状病毒仅感染脊椎动物,可引起人和动物呼吸道、消化道和神经系统疾病。

除本次发现的新型冠状病毒(世界卫生组织已将其命名为“2019-nCoV,即 2019 新型冠状病毒”)外,已知感染人的冠状病毒还有 6 种。其中 4 种在人群中较为常见,致病性较低,一般仅引起类似普通感冒的轻微呼吸道症状;另外 2 种是我们熟知的 SARS 冠状病毒和 MERS 冠状病毒。

但这次发现的新型冠状病毒与 SARS 冠状病毒和 MERS 冠状病毒有很大不同。和人一样,不同病毒之间虽然是近亲,但性情、态度、处事都有很大不同,新型冠状病毒虽然是 SARS 近亲,但还未表现出 SARS 那么可怕的特性,因此,不必为此感到恐慌。

本次感染的患者临床表现有哪些?

患者主要临床表现为发热,乏力,呼吸道症状以干咳为主,并逐渐出现呼吸困难,严重者表现为急性呼吸窘迫综合征、脓毒症休克、难以纠正的代谢性酸中毒和出血功能障碍。部分患者起病症状轻微,可无发热。

多数患者为中轻症,经治疗预后良好,少数患者病情危重,甚至死亡。

什么是密切接触者?

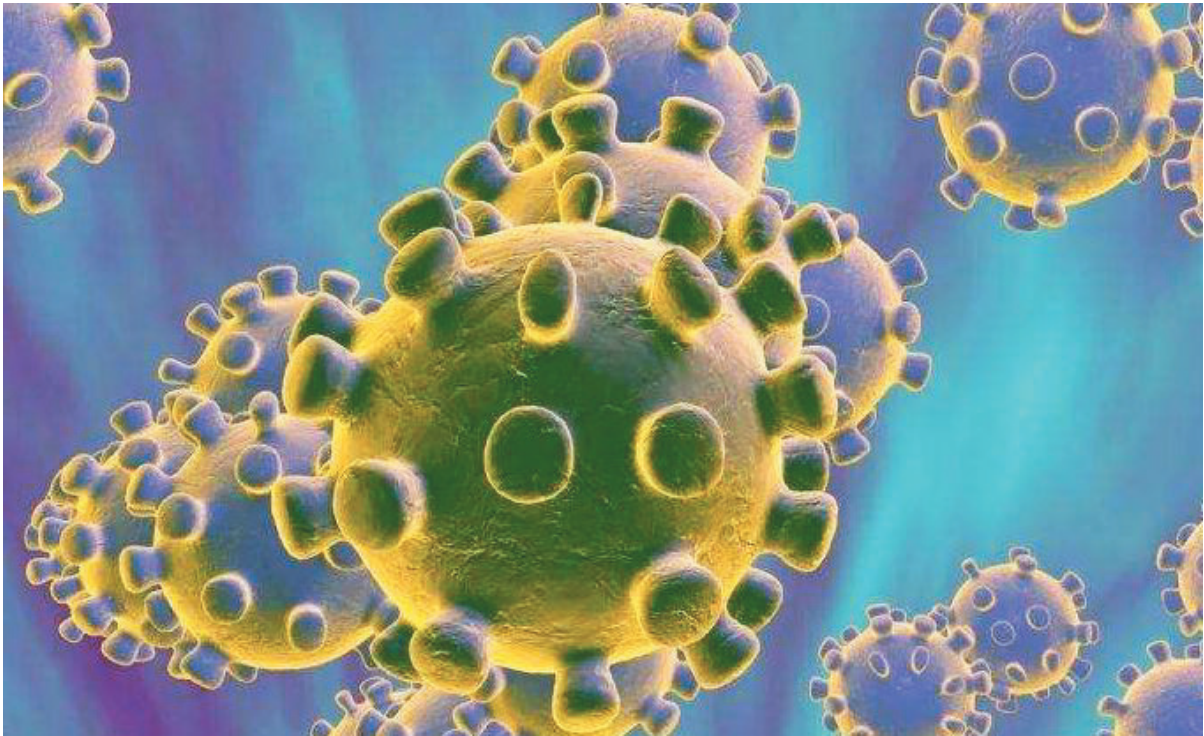
与病例(疑似和确诊病例)发病后有如下接触情形之一者:

- 1.与病例共同居住、学习、工作或其他有密切接触的人员;
- 2.诊疗、护理、探视病例时未采取有效防护措施的医护人员、家属或其他与病例有类似近距离接触的人员;
- 3.病例同病室的其他患者及陪护人员;
- 4.与病例乘坐同一交通工具并有近距离接触人员;
5. 现场调查人员调查后经评估认为符合条件的人员。

为什么要对密切接触者医学观察 14 天?

目前对密切接触者采取较为严格的医学观察等预防性公共卫生措施十分必要,这是一种对公众健康安全负责任的态度,也是国际社会通行的做法。

参考其他冠状病毒所致疾病潜伏期,此次新型冠



状病毒病例相关信息和当前防控实际,将密切接触者医学观察期定为 14 天,并对密切接触者进行居家医学观察。

如果接到疾控部门通知,你是一个密切接触者该怎么办?

按照要求进行居家医学观察,不用恐慌,不要上班,不要随便外出,做好自我身体状况观察,定期接受社区医生的随访,如果出现发热、咳嗽等异常临床表现,及时向当地疾病预防控制机构报告,在其指导下到指定医疗机构进行排查、诊治。

如何预防冬春季呼吸道传染病?

目前正处于冬春季传染病高发季节,市民要增强卫生健康意识,加强锻炼,规律作息,提高自身免疫力。

注意保持室内空气流通,避免到封闭、空气不流通的公众场合和人多集中地方,必要时可佩戴口罩。

外出回家后,及时洗手、洗鼻。如有发热和其他呼吸道感染症状,特别是持续发热不退,请及时到医疗机构就诊。

正确戴口罩

戴口罩是阻断呼吸道分泌物传播的有效手段。选择医用外科口罩能很好地预防呼吸道疾病。一次性医用口罩佩戴时,要将折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合。

戴口罩前应洗手,在戴口罩过程中避免手接触到口罩内侧面,减少口罩被污染的可能。分清楚口罩的内外、上下,浅色面为内,应该贴着嘴鼻,深色面朝外;金属条(鼻夹)一端是口罩的上方。

口罩湿了要及时更换,不可戴反,更不能两面轮流戴。

正确洗手

餐前便后、外出回家、接触垃圾、抚摸动物后,要记得洗手。洗手时,要注意用流动的水和使用肥皂(洗手液)洗手,揉搓的时间不少于 15 秒。

来源:丽水疾病防控微信公众号



消防视界

年关将至, 工厂企业消防安全不容忽视。消防部门在此提醒:时刻不松“安全弦”,确保春节期间消防安全。1.节日期间, 工厂企业要严格落实消防安全责任,加强值班巡查,及时消除火灾隐患。2.工厂企业要杜绝违章操作,严禁违规用火、用油、用电、用气,严禁在施工现场违章使用明火作业或取暖。3.工厂企业要定期组织开展灭火和疏散逃生演练,提高员工自防自救能力。4.冬季天干物燥,厂区内可燃杂物要及时清理,生产加工易燃物品要按照标准分类存放。5.节日期间要留足值班人员,加强防火巡查工作,一旦发生火灾要及时处置, 并立即拨打“119”火警电话报警。6.严禁占用、堵塞或封闭安全出口、疏散通道和消防车通道。7.要及时维护保养消防设施和器材, 确保发生火灾时能够正常使用。

据新华社

新研究:吃核桃有益肠道和心脏健康

美国研究人员最新研究发现,作为健康饮食的一部分, 每天吃核桃可能会增加肠道中一些有益健康的细菌,进而降低心脏病患病风险。

美国宾夕法尼亚州立大学等机构研究人员近期在美国《营养学杂志》上发表论文介绍,他们共招募 42 名超重或肥胖的志愿者,并将其随机分为三个不同的饮食组。所有受试者均接受了饱和脂肪含量较低的饮食。第一组饮食中添加了核桃(每天 57 克至 85 克);第二组添加了与核桃中含量相当的 α -亚麻酸等不饱和脂肪酸;第三组则加入了等量的油酸,以替代核桃中的 α -亚麻酸。

结果发现,第一组受试者体内有益健康的肠道细菌增加,而这些肠道细菌的变化与一些心脏病风险的降低显著相关;相比之下,另两组受试者肠道细菌虽也有变化,但这种变化与心脏病风险因素间没有显著关联。

研究人员说,大量证据表明,饮食上的微小调整可能对健康大有裨益。这一发现有助人们了解如何以积极的饮食方式促进有益肠道微生物的生成,人们或许可以用核桃替代一些不健康的零食,不仅好吃,还能增进肠道和心脏健康。