

冬季是呼吸道传染病常发、多发季。国家卫健委日前发布冬季疫情预警提醒,当前境外疫情加速蔓延,输入我国的风险逐步加大,预计冬季我国疫情仍将处于零星散发状态,甚至局部地区有可能发生聚集性疫情。此外,其他呼吸道传染病也将进入流行季节,加上春节期间人员流动性加大、聚集性活动增多,都将进一步增加疫情传播的风险,所以——

# 今冬口罩不能摘 持续保持好习惯

本报记者 高燕 摄影 于宏

## 注重防疫,好习惯融入日常生活

“妈妈,给我拿个口罩,我们进学校都要戴口罩的。”石榴是大同一中南校区七年级学生,每天上学前她都会戴好口罩出门,放学回家的第一件事是把口罩放好、到卫生间洗手。

疫情防控常态化形势下,戴口罩、不扎堆、勤洗手、多通风等防疫好习惯已融入日常生活。

家住平城街的封阿姨这几天出门遛弯都会戴上口罩。“自己本身有支气管扩张的老毛病,就怕感冒,现在不戴口罩出门就像少穿了一件衣服似的,戴上口罩才有安全感,既保暖又可防病。”封阿姨

说,老伴退休后每天下午都会去附近公园里玩扑克或扎堆聊天,疫情发生后,家里人都让他注意,现在他不再扎堆了,和人说话也保持一定距离。

“以前家里有一人感冒,用不了两天,其他人就会被传染,但今年我感冒后,注意与家人保持说话距离,吃饭时用公筷,居然避免了传染。”市民高女士说,健康生活方式对预防感冒等呼吸道疾病还真是管用。她还发现,单位感冒的同事在工作时都戴着口罩,和人说话也会保持一定的距离,很重视咳嗽、打喷嚏的礼仪。

“你今天又去医院采访了吧,我见你把鞋又放在门外了,羽绒衣也晒在了阳台上,一会儿给你用消毒液喷鞋底……”石先生妻子在我市一家媒体工作,疫情发生后她的良好习惯也影响着家里人。石先生说,妻子经常叮嘱全家人爱干净、勤洗手,以前懒于做家务的他也常和妻子一起打扫家,还用稀释后的消毒液擦地板和家具。以前孩子洗手总是糊弄,现在放学回家、到了饭点都会主动洗手,出门就会戴好口罩。“疫情防控让一家人都养成良好的卫生习惯,也对孩子形成正面影响。”

## 慎终如始 防疫不能放松

当前,境外疫情持续蔓延,输入风险持续上升,加之冬季是呼吸道传染病的多发季节,我国的疫情仍将处于零星散发状态,市疾控中心提醒市民,防疫不能放松,要慎终如始。

市疾控中心专家周宝提醒,市民要对疫情持续关注,及时了解国内疫情动态变化及各地确诊病例、无症状感染者行动轨迹。如非必要,不要前往高中风险地区。在个人防护方面,冬季继续坚持戴口罩、勤洗手、常通风、保持社交距离等良好的卫生习惯。科学佩戴口罩是减少公众交叉感染、有效降低传播风险、防止疫情扩散蔓延、确保身体健康的有效途径,是最简单、最方便、最经济、最有效的防控措施。

到商场、超市、餐馆等人员密集场所,或在交谈、候车、等电梯、排队时,注意与他人保持1米以上社交距离。要保持个人卫生,勤洗手。清洁双手前不要用手触碰口、眼、鼻。咳嗽、打喷嚏时用肘部或纸巾遮掩。不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好弃置于垃圾箱内。居室、办公场所、会场会展等场所要保持良好通风,避免空气污浊。

“随着气温降低,病毒越来越活跃,而人体的免疫力相对下降,特别是老人和小孩,受凉后容易遭病毒入侵。”周宝说,市民更要吃好睡好,注意保暖,防止受凉,规律的生活有助于增强病毒抵抗力。同时,要做好自身健康监测,如出现发热、咳嗽等症状,第一时间到就近的医疗机构发热门诊进行排查诊治,并如实告知个人旅居史、活动史和接触史,就医途中要做好防护,尽量避免乘坐公共交通工具。

在商场、超市购物时要戴口罩,避免直接接触冷链食品及其包装表面,购物后要及时洗手。家中清洗冷链食品时注意避免水滴飞溅,处理完及时洗手,并做好环境清洁。处理食物时要生熟分开,经常对餐具进行高温消毒。冰鲜食品应烧熟煮透,不要生食或半生食水产品。进入冬季,很多货物运输在低温环境下也产生了类似冷链运输的传播环节,海淘、代购境外国家或地区商品,包括购买境外冷冻食品,要关注海关检疫信息,并做好外包装消毒。处理完包裹以后要洗手,不能用直接接触包裹的手去做抠鼻子、揉眼睛等动作。

## 意识增强,公共场所戴口罩者居多

疫情防控常态化形势下,口罩成了众多市民出行的“标配”,记者近日在商场、超市、集贸市场、公交车等探访发现,与夏天相比,大部分市民佩戴口罩的意识有所增强,但一些市民防疫意识有些松懈。

“为了您和他人的健康,请您乘车时戴好口罩……”日前,记者在迎宾桥西乘坐64路公交车时,一上车就听到这样的语音提示,虽然已过了早高峰,但车上乘客仍不少。记者看到,公交车司机戴着口罩,大部分乘客也都戴着口罩,个别人或没有戴口罩,或未按要求将口罩戴好。

记者在御河西路民航街等公交时看到,站台候车市民较多,大家都戴着口罩。有些市民等车时没戴口罩,但看到要乘坐的公交车进站时,立马从兜里掏出口罩戴上。一位乘客和记者说,以前没有戴口罩的习惯,疫情发生后他和家人乘坐公共交通时都会戴口罩,就连夏天也一直坚持,冬天就更不用说了。公交司机陈师傅提醒乘客,进入冬季,气温变化较大,为防止流行病叠加风险,乘车时务必戴上口罩。

市内各家医院门诊入口处都有语音提示,让患者及家属戴好口罩。进

入医院门诊大厅里,大家都按要求戴着口罩。市体育中心的防控也很到位,工作人员对进入场馆的市民进行测温、登记,并提醒戴好口罩,大家都会自觉遵守。

而在商场、超市,绝大多数顾客都没有戴口罩的意识,仅有少部分自觉佩戴口罩。在御河西路一家超市内,没有工作人员提醒顾客戴口罩。1日早上7时多,记者在滨河路一集贸市场看到,不少市民正在购物,戴口罩的却屈指可数。一位阿姨对记者说,现在买菜的人不太多,应该不会有事。



在公园、广场、公交站等公共场所,大部分市民佩戴口罩。



## 防控显效,流感发病率明显降低

每年11月到次年3月是我市流感的高发期,记者从市疾控中心获悉,由于市民养成了防疫好习惯,今年11月流感在我市并未流行,流感发病率比往年明显降低。

日前,记者走访我市多家医院了解到,今年因流感前来就医的人数明显下降。医生告诉记者,现在市民的健康安全意识明显增强,大家到医院就医时都会自觉佩戴口罩,排队时保持安全距

离,平时也养成了勤洗手勤消毒的卫生习惯。

世界卫生组织指出,除了良好的卫生习惯,每年接种流感疫苗是预防流感的最有效方法。今年我市流感疫苗提前到货,市民积极接种,一度出现供不应求的现象。跟往年相比,今年打流感疫苗的市民比往年明显增多,有的甚至全家组团接种疫苗。

市疾控中心专家周宝说,流感主要

是通过呼吸道传播和密切接触传播,与新冠肺炎的传播方式类似。今年我市在联防联控机制下,采取多项防控措施控制新冠肺炎疫情,同时市民的防护意识增强,健康生活方式也融入了生活,这与市民养成的良好习惯密不可分,外出戴口罩,做好手部消毒,减少聚会,出入公共场所的频率也减少了,因此相对于以往,今年流感等呼吸道传染病得到了较好的控制。

冬季疫情防控  
常规防护不能少!

@所有人



戴口罩



勤洗手



多通风



少聚集



一米线



用公筷