

平安祥和过大年 疫情防控不松懈

这个“健康锦囊”请收好

本报记者 高燕 摄影 戎禹仁

健康不打烊,防疫不松懈。春节是中国人最看重的传统节日,但新冠病毒并没有想“放假”的意思。为了有效防控疫情,保障您和家人、亲友的身体健康,为了共同度过一个平安祥和的春节,市疾控中心呼吁市民,春节期间非必要不外出、不返乡、不聚集、不去高、中风险地区,日常保持良好卫生习惯和健康生活方式。

筑牢防疫“安全线” 良好习惯要保持

咳嗽、打喷嚏遮口鼻,见面握手改招手,社交保持一米距离……这种防疫习惯如今已融入市民日常生活,成为文明健康新风尚。为了筑牢防疫“安全线”,市疾控中心提醒,春节临近,市民养成的好习惯还要“定格”。

市疾控中心专家周宝说,良好的卫生习惯和健康的生活方式是预防传染病简

单、经济、有效的方法。防疫“逼”出来的好习惯要保持,出门必备口罩,在人员流动性大、相对密闭的公共场所以及公共交通工具中一定要佩戴口罩;做到勤洗手、常通风,不随地吐痰和擤鼻涕,咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘袖遮掩口鼻;保持居室和周围环境整洁;与他人保持1米以上社交距离;尽量减少参加聚集性活动,减少到人员密

集的公共场所活动。

同时,市民应随身携带消毒湿巾或免洗手消毒剂,必要时使用;推行分餐制,注意饮食卫生,不食用野生动物;做好健康监测,保持规律生活,加强体育锻炼。若出现发热、咳嗽、腹泻等症状,应佩戴口罩及时就医,主动告知近14天活动轨迹及接触史。就诊时尽量避免乘坐公共交通工具。

提倡网络拜年 把年味搬到“云上”

春节是一家人团聚的日子,也是一年中最具仪式感的日子,拜年、贴春联、吃年夜饭、看红火都蕴含着浓浓的年味。但疫情防控形势依然严峻,减少聚会是防控疫情的有效途径之一,“云上”拜年闻声又见人,形式新颖有乐趣,也是不错的选择。

当前,新冠肺炎疫情在全球加剧蔓延,

国内疫情防控形势严峻复杂,尤其在冬春呼吸道传染病高发季节,随着春节期间人员大量流动、聚集,疫情传播风险不断增大。为巩固我市来之不易的疫情防控成果,为了市民的生命健康安全,少出行、少流动,非必要不外出,再次成为日常防疫的重要举措。

新冠疫情发生后,市民的拜年方式悄

然变化,少出门、不聚会成为共识,线上拜年、见屏如面成为一种时尚。今年春节期间,市民要尽量在当地过节,减少走亲访友,权变传统的拜年方式,和去年一样把年味搬到“云上”,面对手机镜头,录下新春祝福,将拜年视频发送给家人和亲朋,用有声有色的形式传送祝福、健康过节,让新春年味不淡亲情不减。

减少外出聚餐 “舌尖”防疫把好关

“吃”是春节的重头。今年不少人选择就地过年、居家过年。过年就餐应该注意啥?市疾控中心专家周宝建议,应尽量减少不必要的聚餐活动,家庭聚集控制在10人以下,外出就餐时防控要求需谨记。

周宝介绍说,在低风险地区,倡导在家就餐,尽量减少外出聚餐。必须外出就餐时,要佩戴口罩,携带手消毒剂;乘坐公共交通工具时,减少直接用手触碰扶手等

公共设施;选择卫生条件好的餐厅,尽可能错峰用餐;点餐时,优先选择无接触电子菜单和扫码点菜;避开通风不良座位,如没有窗户的包间等;在餐厅期间尽量减少接触公共设施,多人围桌合餐时,使用公筷、公勺或者实行分餐制,减少接触传播的机会,同时要减少在餐厅就餐时间,就餐时间不超过2小时;就餐结束后,尽量选择扫码付款等无接触付费方式。

在家做饭时,要注意保持厨房的通风和清洁,食物在加工前要认真清洗,冷链食品清洗过程中防止水花飞溅;严格做到生熟分开,食物烧熟煮透,尽量避免生吃、半生吃、酒泡、醋泡或盐腌后直接食用海鲜类产品;烹调加工结束后,对厨房的台面、容器、厨具等及时清洗和消毒;按需备餐,剩余食物要及时冷藏,再次食用前必须彻底加热。

过年放松不放纵 饮食作息要规律

一到假期,人们往往开始放松,甚至肆无忌惮地放纵自己。专家提醒,过年放松不放纵,在家也应合理作息,调节情绪、饮食、睡眠,适当运动,拥有健康的生活方式才能更好地应对疫情。

春节临近,浓厚的节日氛围,比平常丰盛的菜肴,让人们不自觉地切换成“过节模式”。周宝说,节日期间难免大吃大喝,鸡、鸭、鱼、肉、虾、蟹等动物性食物会比平日增

多,虽然营养丰富、味道鲜美,但不宜食用过多,三餐要有度,不要忽略主食,多吃蔬菜、水果,保证粗细荤素搭配、营养平衡。健康饮食要“总量控制,种类要多”。

此外,春节期间饮酒应限量、莫贪杯,成年男性一天饮酒的酒精量不超过25克,相当于啤酒750毫升,或葡萄酒250毫升,或38度的白酒75克,或高度白酒50克;成年女性一天饮酒的酒精量不超过15克,相

当于啤酒450毫升,或葡萄酒150毫升,或38度的白酒50克。

过节还要注意娱乐有度,“电脑迷”“手机控”“追剧党”要保持良好的坐姿和用眼习惯,每小时让眼睛休息10分钟,眺望远方或做眼保健操,上网时间不应过长,注意休息,按时就寝不熬夜,保持睡眠充足,提升保健意识,并进行适量运动,保持放松的心理状态,让身体也过个好节。



防疫小贴士

佩戴口罩须注意

戴口罩前、摘口罩后,均应做好手卫生。

区分口罩正反面,不能两面戴。

不与他人混用或共用口罩。

捏紧鼻夹,使口罩与脸颊贴合,避免漏气。

一次性医用口罩和医用外科口罩均为限次使用,应定期更换,不建议清洗或使用消毒剂、加热等方法消毒后使用。

正确洗手不马虎

洗手是减少手部细菌、病毒最直接有效的办法之一,正确洗手是关键,最科学的是“七步洗手法”(洗手掌、洗手背、洗指缝、洗指背、洗拇指、洗指尖、洗手腕),可简单归纳为七字口诀“内、外、夹、弓、大、立、腕”,认真搓洗双手至少20秒。

外出不方便洗手时,可选用含75%酒精的手消毒剂进行手部清洁,将消毒剂涂抹双手,持续揉搓15秒。

开窗通风有讲究

每天至少3次。8:00—11:00和13:00—16:00两个时段大气扩散条件比较好,大气污染物浓度相对较低,适宜开窗通风。如果家住马路边,要注意避开早晚高峰开窗。

每次15—20分钟。经常打开门窗自然通风,可改善室内空气质量,调节居室微小气候,有效降低室内空气中微生物的数量和密度,减少与病原体接触的机会,是简单、有效的室内空气消毒方法。开窗通风时要注意保暖,室外温度较低时要避免穿堂风。



外出逛街,市民已习惯佩戴口罩。



市五医院,市民间隔一米排队取药。



大同南站,旅客隔位就座等候乘车。