

勤洗手、戴口罩、少聚集、打疫苗……

# 防疫警戒线还须拉紧

本报记者 高燕 摄影 戎禹仁

冬季是呼吸道传染病高发季节，气温降低有利于流感等病毒的存活与传播，易造成多种呼吸道传染病叠加流行的风险。慎终如始依然是疫情防控最重要的原则，市民也需要延续已经养成的好习惯，比如常通风、勤洗手、戴口罩等，还要积极去打疫苗，总之，防疫警戒线还须拉紧。



平城区18小老师教孩子七步洗手法



平城区47小对校园环境进行消杀



市图书馆门口，市民扫码进馆



市民佩戴口罩在北朝艺术博物馆参观



大同南站旅客间隔一米排队检票

“进入商场，请您佩戴口罩，出示健康码、行程码。”

“您好，进医院前请戴好口罩。”

“为了您和他人的健康，乘车时请您戴好口罩。”

新冠肺炎疫情发生以来，戴口罩成为最基本的防疫要求和措施之一。记者近日在采访中发现，当疫情渐趋平稳时，一些人似乎有所懈怠和麻痹，对戴口罩不上心，不论是电梯等封闭空间，还是商超、集贸市场等人员聚集场所，常能看到不戴口罩的市民。

冬季是呼吸道传染病高发季节，加

之近期部分省份相继出现新冠肺炎本土确诊病例，疫情防控形势严峻复杂。

“这个冬天，口罩仍不能摘，还请大家戴好。”市疾控中心专家周宝告诉记者，科学规范佩戴口罩是降低新冠病毒传播风险、防止疫情扩散蔓延、减少公众交叉感染、保障群众身体健康的有效措施，也是最简单、最方便、最经济的防控措施。进入公共场所、公共交通工具等密闭空间时，一定要规范佩戴口罩，要保证口罩周围贴合脸部，不能露出鼻子。根据8月份国家发布的《公众和重点职业人

群戴口罩指引》，在人员相对密集的室外环境如露天广场、公园等，也需要规范佩戴口罩。

周宝说，科学佩戴口罩要盖住口鼻和下巴，鼻夹要压实；在跨地区公共交通工具上或医院等环境使用过的口罩，不建议重复使用。特别要注意的是，棉布口罩、活性炭口罩等对预防病毒感染无保护作用，带换气阀的口罩对预防呼吸道传染病的传播无效。此外，对于呼吸道疾病的预防，仅戴口罩还不够，还要注意手卫生。口罩不是万能的，勤洗手也是一道重要防线。

## 这个冬天，还请戴好口罩

“预防新冠病毒的同时，市民也防住了很多其它病，最明显的就是防住了流感。”市疾控中心专家说，随着天气转冷，呼吸道传染病进入高发季，往年一般到了11月，我市进入流感流行季，12月到次年1月为流感高发期，流感标本检测阳性率最高可达60%—70%，今年情况比较稳定。出门佩戴口罩，保持社交距离，推广分餐公筷，咳嗽、打喷嚏及时遮挡……防疫好习惯潜移默化，成为市民自觉行为，也是应对流感等呼吸道传染疾病的“利器”。

“因为日常戴口罩，冬天家人感冒的次数明显减少了，孩子的鼻炎也缓

解了不少。”家住市区民航街的石先生说，过去，孩子一到冬天总会感冒、发烧、咳嗽，免不了要去医院看病。但从去年开始，不仅家里老人、孩子感冒明显减少，他和身边同事也一样。石先生认为，佩戴口罩是减少生病的重要原因，这个习惯值得大家坚持下去。

“回家先洗手、打喷嚏要遮口鼻、不随地吐痰、排队保持‘一米线’……这些道理大家都明白，大部分市民做得很好，但个别市民缺乏足够重视和自觉行动，对卫生风险有些麻痹大意。”

市疾控中心专家周宝说，疫情尚

未结束，在常态化防控形势下，市民的防范意识千万不能松懈，要保持高度警惕，无论是否接种过新冠疫苗，都要坚持做好个人防护，勤洗手、常通风、不聚集、不扎堆，规范佩戴口罩，保持合理社交距离，就餐使用公筷公勺，咳嗽喷嚏讲礼仪。当前正值呼吸道传染病高发季节，每个人都应认真做好自身及家人健康监测，如出现发热、干咳等不适症状，应佩戴口罩前往就近的发热门诊就诊、排查，并如实告知旅居史和接触史等。疫情防控措施虽然会给生活带来一些不便，但“小麻烦”能够换来“大安全”。

## 多病同防，保持良好习惯

“你真棒，太勇敢了！”“来，好孩子，不怕不怕！”“不要动，一下子就好啦，打针时我会动作轻点。”“小朋友不要怕，咱们是男子汉”……记者日前在市中医医院新冠疫苗接种点看到，接种护士使出各自“看家本领”接待萌娃，小朋友们也在家长的帮助和医护人员的鼓励、安抚下，勇敢地露出小胳膊完成疫苗接种。

目前，全球新冠肺炎新增确诊病例仍在增加，日新增确诊病例接近上一轮疫情高峰水平，加上奥密克戎变异毒株在一些国家和地区扩散，我国外防输入压力持续加大。进入11月以来

，我国新增本土确诊病例大部分集中在边境和口岸城市。

预防新冠肺炎，接种疫苗是最安全、最有效的手段，尤其对减少重症和死亡效果明显。

记者从市疾控中心了解到，截至目前，我市3岁以上人群接种新冠疫苗达256.7万人，占总人口的82.7%。3岁以上人群已完成全程接种230.8万人，占全市常住人口的74.33%；重点人群加强免疫已接种5.5万人；3—11岁人群完成第一剂次接种19.1万人，完成第二剂次接种近万人。

“从目前新冠疫苗接种情况来看，

我市15—17岁人群全程接种率最高，60岁以上人群和3—14岁人群还有一定的免疫空白。”市疾控中心相关负责人告诉记者，我市将加快“一老一小”人群新冠疫苗接种，并统筹推进重点人群加强免疫工作。

市疾控中心专家再度呼吁，对于新冠病毒而言，所有人群均是易感人群，其中老年人、儿童等体弱人群尤要做好疫苗接种，已经完成两剂次灭活疫苗且满6个月的18岁以上人群，特别是免疫功能相对较低的60岁以上人群，应尽快接种加强针。

## 共筑屏障，疫苗应接尽接

来，我国新增本土确诊病例大部分集中在边境和口岸城市。

预防新冠肺炎，接种疫苗是最安全、最有效的手段，尤其对减少重症和死亡效果明显。

记者从市疾控中心了解到，截至目前，我市3岁以上人群接种新冠疫苗达256.7万人，占总人口的82.7%。3岁以上人群已完成全程接种230.8万人，占全市常住人口的74.33%；重点人群加强免疫已接种5.5万人；3—11岁人群完成第一剂次接种19.1万人，完成第二剂次接种近万人。

“从目前新冠疫苗接种情况来看，

## 小贴士 防疫“三字诀”

**戴口罩** 佩戴口罩前先洗手，分清上下和内外；捏紧鼻夹，使口罩与脸颊贴合，避免漏气。备用地口罩建议存放在原包装袋内，如非独立包装可存放在一次性使用食品袋中，并确保其不变形。

**勤洗手** 洗手时尽量用流动的水，并使用肥皂或洗手液。外出归来、饭前便后、处理污物后都应按照七步洗手法清洁双手。不方便洗手时，可使用含酒精的免洗手消毒剂清洁双手。

**打疫苗** 请已完成全程免疫满6个月的市民，积极进行加强免疫；请尚有一定免疫空白的60岁以上老年朋友，主动接种；请符合条件的3—11岁人群尽快接种。

**不扎堆** 尽量减少不必要的聚

集，排队、付款、交谈、运动、参观时，要保持1米以上社交距离。外出购物尽量错开高峰。

**少聚集** 做到红事缓办、白事简办，日常少串门访友；不组织或参加聚会、聚餐、打牌等多人参与的活动。

**常通风** 室内消毒最简单有效的方法就是经常开窗自然通风，可有效减少室内致病微生物和污染物的含量。建议每日至少通风2次，每次不少于30分钟。

**讲礼仪** 不随地吐痰，不乱扔垃圾，注意个人卫生，随身携带纸巾，咳嗽、打喷嚏时用纸巾掩住口鼻，未带纸巾时，可用手肘掩住。

**守规则** 进入旅游场所、住宿场

所、商超、影剧院、酒吧、网吧等聚集性场所，乘坐火车、飞机等交通工具时，配合疫情防控要求戴口罩、测体温，出示健康码、行程码等。

**放心餐** 处理食物前后洗手，选择新鲜干净的食物。不喝生水，加工器具保持清洁，处理食物生熟分开，烹饪食物时要彻底煮熟。提倡使用公勺、公筷用餐，养成安全卫生的饮食习惯。

**强身体** 合理膳食，均衡营养，作息规律，适量运动，保持良好心情。

**早就医** 关注自己及家人健康状况，如出现发热、干咳、乏力、咽痛、嗅（味）觉减退、腹泻等不适症状，请佩戴口罩到就近的发热门诊就诊和排查，途中避免乘坐公共交通工具。