

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

这个冬天,还请戴好口罩

“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。

多病同防,保持良好习惯

“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”。

共筑屏障,疫苗应接尽接

“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。

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。外出购物尽量错峰开高峰。

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。