

一线工作者

近日,媒体上不断有一线工作人员确诊前仍然在工作的报道。深圳一外卖小哥确诊前一直在岗工作,陕西一高铁保洁员确诊前曾搭乘20趟高铁,天津某百货大楼3名售货员感染……疫情防控站检查人员、一线民警辅警、售货员、保洁员、快递员等必要的一线工作人员,他们由于在人口流动大的地区工作,感染的风险更大,且感染后传播的范围更广。

疫情当前,一线工作人员如何自我防护?

基础防护

- 1.提前做好规划**
特殊时期,对将要开始的工作提前做好规划,控制好人流量,尽量避免公共场所长时间大流量人群运转。对拟参与工作的人员提前做好疫情排查,确认身体是否健康,是否有潜在感染可能。
- 2.安排好人员轮值**
根据工作量安排好人员轮值,在避免人员浪费的情况下满足当前需求。如此既可以避免人员流量大导致感染机会增加,又可以保证工作人员充分休息,有健康的身体和良好的工作状态。
- 3.做好身体状况排查**
每天上班前和下班后2次,对工作人员检测体温,并观察是否有干咳、流涕、呼吸困难、乏力等症状。
- 4.工作中尽量保持安全距离**
根据工作性质和疫情状况合理规划工作流程,避免人员密切接触,如送快递、外卖时改面对面接收为定点投放通知客户领取,高铁改为隔座售票等。
- 5.上岗前准备**
公共场所的服务人员和检疫排查工作人员,在上岗前做好手部清洁,并保证工作服干净整洁。降低带病菌进入工作场所的可能。
- 6.制定好清洁流程**
清洁工作流程化运作可以最大限度避免出现纰漏,对公共场所进行清洁、垃圾清理、消毒时,应严格佩戴手套、口罩,对公共场所产生的垃圾应严格消毒。

个人防护

- 1.上班途中如何做**
出门即正确佩戴一次性医用口罩,建议步行、骑行或乘坐私家车等,尽量不选择公共交通工具。
- 2.工作中的个人防护**
接触大量人群的岗位,在入岗前应佩戴好口罩、手套,工作过程中尽量避免用手触碰身体或揉眼睛、抠鼻子等,以防止病毒通过眼角膜、鼻粘膜等进入人体。
- 3.就餐**
就餐时应分批就餐,采取分餐制,最好在就餐人员间设置简易挡板。
- 4.工作结束后做好消毒**
下班前做好消毒工作,取下口罩、手套后应及时用75%的酒精棉对面部、手部做全面消毒。回到家后将外套衣物脱下,放到通风处晾晒、洗涤。公共场所的服务人员和检疫人员应尽可能隔离居住,避免传染可能。
- 5.紧绷疫情防护弦**
病毒虽然凶猛肆虐,但严格做好防护措施,按照操作流程工作就可以杀灭它们。要时时紧绷疫情防护的弦,按照规定操作。

强身健体

- 1.避免过度劳累**
过度劳累会导致人体抵抗力下降,增加易感性和患病概率。合理安排工作强度和工作时长,保证一线服务人员有充足的休息时间,避免过度劳累。
- 2.注意饮食安全**
56℃持续加热半小时即可杀灭新型冠状病毒,在选择食物时,应尽量选择熟透的食物。在安全的前提下做到均衡饮食,补充身体所需。

特定行业

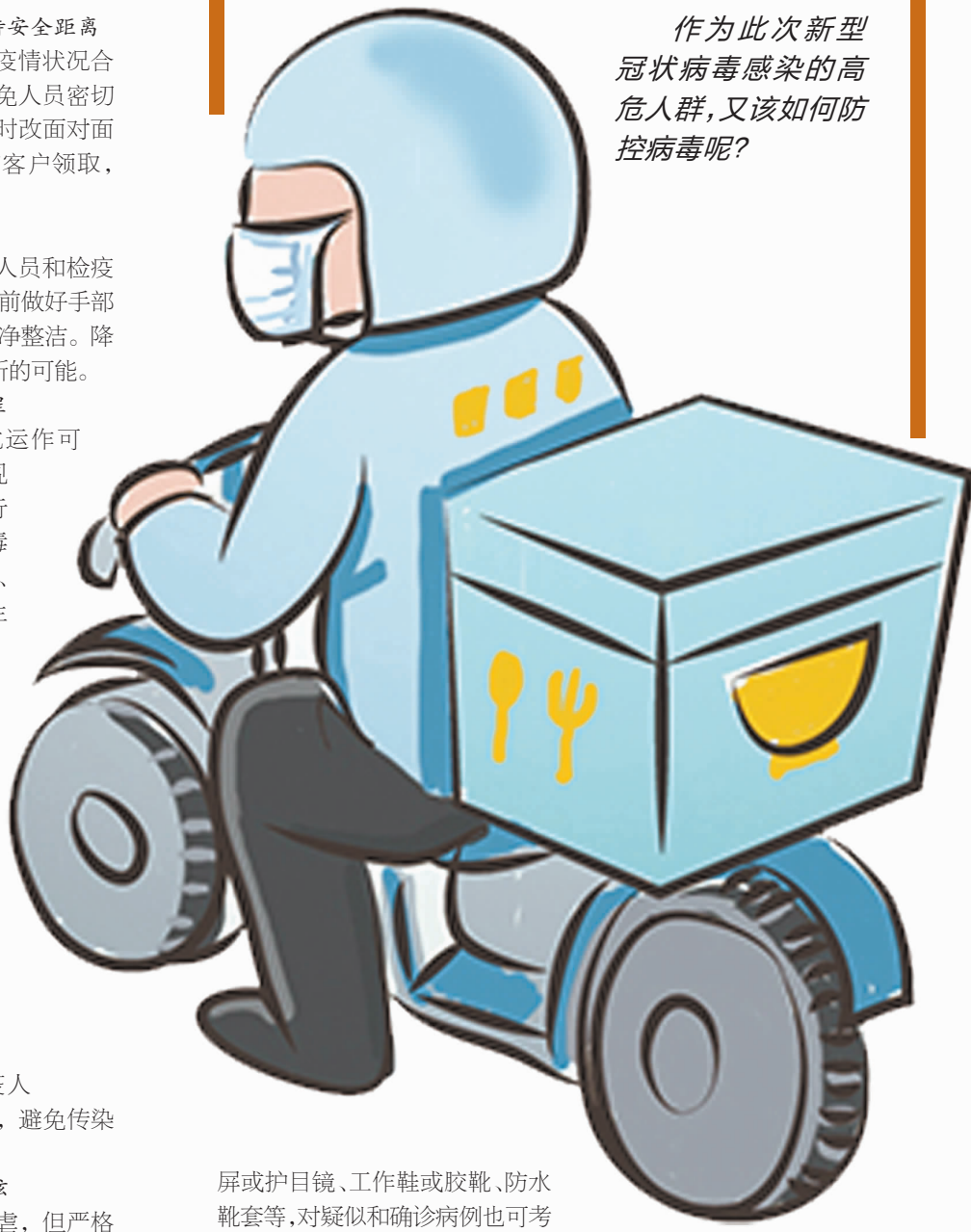
- 1.对于公共交通工具司乘人员、出租车司机、公共场所服务人员、武警、交警、安保人员、媒体记者、快递员等行业人员,因日常接触人员较多,存在感染风险,其所在单位应为其配置一次性使用医用口罩或医用外科口罩或KN95/N95及以上颗粒物防护口罩,以及手消毒液、消毒纸巾、体温计等物品,并做好工作环境的日常清洁与消毒。工作期间,应做好个人防护,规范佩戴口罩上岗。口罩在变形、弄湿或弄脏导致防护性能降低时需及时更换。注意保持手卫生,用洗手液或香皂流水洗手,或者使用免洗洗手液。每日至少2次测量体温。一般情况下,不必穿戴防护服、防护面罩等防护用品。如出现可疑症状(如发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等),应立即停止工作,根据病情居家隔离或就医。**
- 2.对于隔离病区工作人员、医学观察场所工作人员、疑似和确诊病例转运人员,建议穿戴工作服、一次性工作帽、一次性手套、医用一次性防护服、医用防护口罩或动力送风过滤式呼吸器、防护面屏或护目镜、工作鞋或胶靴、防水靴套等。**
- 3.对于流行病学调查人员,开展密切接触者调查时,穿戴一次性工作帽、医用外科口罩、工作服、一次性手套,与被调查对象保持1米以上距离。开展疑似和确诊病例调查时,建议穿戴工作服、一次性工作帽、一次性手套、医用一次性防护服、KN95/N95及以上颗粒物防护口罩或医用防护口罩、防护面**

高危人群

在疫情防控的关键期,医务人员、防控执勤人员、民警、快递员、乘务员……有那么一群人,不顾危险坚守在工作岗位上,为人们的平安、便利生活提供着保障。

同样,还有一批慢性病患者,不知该如何与病毒做抗争。

作为此次新型冠状病毒感染的高危人群,又该如何防控病毒呢?



屏或护目镜、工作鞋或胶靴、防水靴套等,对疑似和确诊病例也可考虑采取电话或视频方式开展流调。

4.对于标本采集人员、生物安全实验室工作人员,建议穿戴工作服、一次性工作帽、双层手套、医用一次性防护服、KN95/N95及以上颗粒物防护口罩或医用防护口罩或动力送风过滤式呼吸器、防护面屏、工作鞋或胶靴、防水靴套。必要时,可加穿防水围裙或防水隔离衣。

5.对于环境清洁消毒人员、尸体处理人员,建议穿戴工作服、一

次性工作帽、一次性手套和长袖加厚橡胶手套、医用一次性防护服、KN95/N95及以上颗粒物防护口罩或医用防护口罩、工作鞋或胶靴、防水靴套、防水围裙或防水隔离衣等。环境清洁消毒人员使用动力送风过滤式呼吸器时,根据消毒剂种类选配消毒组合的滤毒盒或滤毒罐,做好消毒剂等化学品的防护。

慢性病患者

与普通人群相比,慢性病患者感染新型冠状病毒以后,病情进展相对更快,严重程度更高,死亡风险更大。那在疾病流行期间,各类心脑血管疾病、慢性呼吸系统疾病、肿瘤、糖尿病等代谢疾病以及其他慢性病患者应怎样防护呢?

加强慢性病自我管理

- 1.按医生要求治疗和管理已有的慢性病。**
备齐药物,按时服药,密切观察所患慢性病的症状变化和病情进展,加强与医生的联系。
- 2.高血压患者应每天测量血压。**
若出现收缩压 ≥ 180 mmHg和(或)舒张压 ≥ 110 mmHg;意识改变、剧烈头痛或头晕、恶心呕吐、视力模糊、眼痛、心悸、胸闷等危急情况之一时,请及时联系医生或到医院就诊。
- 3.糖尿病患者应自我监测血糖和血压。**
若出现血糖 ≥ 16.7 mmol/L或血糖 ≤ 3.9 mmol/L;收缩压 ≥ 180 mmHg和(或)舒张压 ≥ 110 mmHg;意识或行为改变、或有其他的突发异常情况,如视力突然骤降等情况,请及时联系医生或到医院就诊。
- 4.合理膳食。**
尽量做到食物多样,谷类为主,粗细搭配,多食蔬菜水果,兼食禽畜鱼蛋、奶类、大豆坚果类等。进食有规律,七八分饱。少吃油腻、高盐、烟熏和腌制肉制品。
- 5.遵医嘱适量运动。**
慢性病患者根据身体状况选择适当的锻炼方式,一般建议每周5~7天、每天30分钟以上中等强度的运动。运动应循序渐进,疫情时期避免到人的地方,尽量居家锻炼。可适当开展户外运动,在开阔通风环境进行,尽量不参加集体项目,注意晒太阳。
- 6.保持乐观积极的心态。**
对待新型冠状病毒感染不要恐惧,做好必要的防护。以自己喜爱、可行的方式,如听音乐、唱歌、跳舞、微信联络亲友等方式放松心情。

采取更严格的预防措施

- 1.减少聚集性活动。**
尽量避免去疾病流行地区和人员密集地方,不去售卖活体动物(禽类、水产品、野生动物)的市场;减少走亲访友和聚餐,尽量在家休息。
- 2.外出佩戴口罩。**
外出前往公共场所、乘坐公共交通工具时,佩戴一次性使用医用口罩或医用外科口罩。
- 3.保持手卫生。**
减少接触公共场所的公共物品和部位的几率;从公共场所返回、咳嗽手捂之后、饭前便后,用洗手液或香皂流水洗手;打喷嚏或咳嗽时,不用手捂,用手肘衣服遮住口鼻。
- 4.保持良好卫生习惯。**
居室勤开窗,经常通风;家庭成员不共用毛巾,保持家居、餐具

清洁,勤洗勤晒衣被;不随地吐痰,口鼻分泌物用纸巾包好扔到有盖的垃圾箱内。

- 5.保持健康生活方式。**
合理膳食,少油少盐,多吃蔬菜水果,不食用野生动物(即野味);适量运动,提高自身免疫;戒烟戒酒;做好心理调适,正确看待疫情,多陪伴家人。
- 6.健康监测与就医。**
主动做好个人和家庭的健康监测,包括体温测量和症状观察;若出现发热、咳嗽、咽痛、胸闷、呼吸困难、乏力、恶心呕吐、腹泻、结膜炎、肌肉酸痛等可疑症状时,不要惊慌,立即告知社区医生,按照要求到就近定点医院机构及时就医。

必须去医院时务必做好就医防护

- 1.疫情流行期间慢性病患者尽力减少去医院次数。**
病情稳定时不去或少去医院,病情有变化时有优先选择家庭医生或与原就诊医生联系,可采用远程和线上医疗咨询;必须去医院时做好就医前准备以及就医途中和就医时的防护。
- 2.就医前要做好预约和准备,**选择能满足需求的就近医疗机构。必须去医院就诊或治疗者,提前网上或电话了解就诊医院情况和看病流程,做好预约,减少就诊时间和就诊科室;尽量避免去客流量大的医院、避免去发热门诊、急诊等科室就诊;减少陪同就诊人员。
- 3.就医途中患者和家属做好防护。**
尽量避免乘坐公共交通工具,建议乘坐私家车和出租车,必要时打开车窗保持通风;注意防寒保暖;要全程佩戴医用口罩或N95口罩;触摸公共设备之后,避

免用手接触口眼鼻并及时、规范洗手或消毒(可携带免洗洗手液或消毒湿巾)。

- 4.慢性病患者规范就医,尽可能减少在医院的逗留时间。**
患者就医、检查和取药时,尽量保持与人的距离至少1米;少触碰医院内的设施和物品并及时洗手消毒;听从医生安排只做必须的检查和治疗,其他项目和操作可以择期或延后;尽量选择居家治疗,咨询医生并掌握自身慢性病用药及居家治疗注意事项;如需住院,遵守医院隔离消毒等制度,除必要时外出检查治疗外,不离开病房。
- 5.就医后的及时处理和科学应对。**
患者和家属返家后立即更换衣服,及时正确处理戴过的口罩和手套;规范清洗手、面部等暴露部位,尽快清洗或消毒衣物;对私家车内相关物体表面进行消毒;就医后尽量减少外出活动,避免接触其他人,做好自我观察。(本报综合)

不同人群选用口罩指引

○ 推荐使用 ✓ 选择使用

来源:国家卫健委网站

人群及场景	不可戴或普通口罩	一次性使用医用口罩(YT 0969)	医用外科口罩(YT 0469)	颗粒物防护口罩(GB 2626)	医用防护口罩(GB 19083)	防护面具(加P100滤棉)
低风险	居家活动、散居居民	○				
	户外活动者	○				
较低风险	通风良好场所的工作者、儿童和学生等	○				
	在人员密集场所滞留的公众		○			
中等风险	人员相对聚集的室内工作环境		○			
	前往医疗机构就诊的公众		○			
较高风险	集中学习和活动的托幼机构儿童、在校学生等		○			
	普通门诊、病房工作医护人员等		✓	○		
高风险	人员密集区的工作人员		✓	○		
	从事与疫情相关的行政管理、警察、保安、快递等从业人员		✓	○		
极高风险	居家隔离及其共同生活人员		✓	○		
	急诊工作医护人员				○	
超高风险	对密切接触者开展流行病学调查人员				○	
	对疫情相关样本进行检测人员				○	
超超高风险	疫区发热门诊			✓	○	✓
	隔离病房医护人员			✓	○	✓
超超超高风险	隔离区服务人员(清洁、尸体处置等)			○	✓	○
	对确诊、疑似现场流行病学调查人员			✓	○	

说明:对高风险暴露人员,医用防护口罩短缺时,可选用符合N95/KN95及以上标准颗粒物防护口罩替代,也可选用自吸过滤式呼吸器(全面型或半面型)配防颗粒物的滤棉,动力送风过滤式呼吸器的防护效果更佳。

口罩佩戴和更换

- 1.医用标准的防护口罩均有使用期限,口罩专人专用,不能交叉使用;
- 2.高风险人员脱下防护装置后,重新进入需更换;
- 3.口罩被患者血液、呼吸道/鼻腔分泌物,以及其他体液污染要立即更换;
- 4.较高风险人员在接诊高度疑似患者后需更换;
- 5.其他风险类别暴露人员佩戴的口罩可反复多次使用;
- 6.口罩佩戴前洗手,佩戴时避免接触口罩内侧;
- 7.口罩脏污、变形、损坏、有异味时需及时更换。

口罩保存

- 1.如需再次使用的口罩,可悬挂在洁净、干燥通风处,或将其放置在清洁、透气的纸袋中;
- 2.口罩需单独存放,并标识使用人员。

口罩清洗和消毒

- 1.医用标准防护口罩不能清洗,也不可使用消毒剂、加热等方法进行消毒;
- 2.自吸过滤式呼吸器(全面型或半面型)和动力送风过滤式呼吸器的清洗参照说明书进行;
- 3.棉纱口罩可清洗消毒,其他非医用口罩按说明书处理。

