



新型冠状病毒肺炎仍在蔓延,一些真假难辨的传言也纷纷至沓来:吸烟能预防病毒感染,板蓝根+熏醋能防新型肺炎……近日,多位专家发声,为抗击新型冠状病毒肺炎击碎谣言。

当心!

关于新冠肺炎的这些



板蓝根+熏醋 “黄金组合”能预防新型肺炎

新型冠状病毒感染的肺炎发生以来,喝板蓝根、熏醋的声音越来越多,甚至有声音一度将二者渲染成“黄金组合”,它们真能预防新型冠状病毒肺炎吗?

对此,国家卫健委官方微博@健康中国表示这两种做法并不可取。北京市和平里医院呼吸科主任医师张骅称,板蓝根适用于治疗风热感冒、病毒性感冒等热性疾病,有一定的抗病毒效果,但是对新型冠状病毒是不可能有有效的。而熏醋的方法,所含醋酸本身浓度就很低,根本达不到消毒的效果。“对于新型冠状病毒感染的肺炎病例目前没有特效药物。北京地区的病例第一时间多采用中西医结合的治疗方案,非常谨慎地应用激素,并针对患者不同体质,辨证论治使用中医疗剂进行治疗。从救治情况来看,达到了预期的效果。不过在早期预防上,还没



有证据证明板蓝根有预防效果。”日前,在北京市卫生健康委员会召开的防范新型冠状病毒感染的肺炎科普宣教媒体沟通会上,北京中医医院呼吸科主任、主任医师王玉光说。

吸烟能预防病毒感染

有传言称,抽烟对抵抗 SARS 起了作用,对这一次抵抗新型冠状病毒肺炎也有用。但这个说法很快就被辟谣。首都医科大学宣武医院胸外科

首席专家支修益在接受媒体采访时表示,这种说法是没有科学依据的。有的老烟民抽烟时间长,患有慢性气管炎、慢性支气管炎、慢性阻塞性肺等疾病,本身抵抗力就较差,得任何疾病的概率都要明显高于非烟民。科普类微信公众号“果壳”也辟谣称,吸烟不仅不能预防病毒感染,还会降低身体抵抗力;吸烟时,手会反复触碰口鼻,病毒反而可能因此进入身体;吸烟时不能戴口罩,也会

因此降低对自己的保护力度。

吃维 C 能预防新型肺炎

北京地坛医院感染性疾病诊治与研究中心首席专家李兴旺介绍,流行性感冒简称流感,是流感病毒引起的一种急性呼吸道疾病,流感病毒容易发生变异,传染性强,人群普遍易感,发病率高,历史上在全世界引起多次暴发流行,是全球关注的重要公共卫生问题。“而维生素 C 对流行性感冒就几乎没有作用。大量的科学研究证实,维生素 C 并不能降低感冒的发病率。”阮光峰说,在预防病毒性流感方面,目前还没有高质量的临床研究证明常规补充维 C 能起到预防作用。

“此次的新型肺炎,是由一种新型冠状病毒引起的,目前我们对它还充满了未知。如果吃维生素 C 可以防止感染新型冠状病毒,那么疫情早就会被控制住了。”中国互联网联合辟谣平台专家委员会委员阮光峰说。(据《科技日报》)

正确使用酒精和 84 消毒液

新型冠状病毒具有体外活性,据报道,广州疾控中心已经在一位患者家中的门把手上发现了病毒核酸,使大家对家居消毒更为重视。

各种消毒方法中,医用酒精和 84 消毒液杀灭病毒效果好,生产较为容易,价格相对便宜,使用比较简单,成为应用广泛的消毒剂,很多人在家中使用。不过,酒精和 84 消毒液使用不当,同样会导致安全事故。比如使用医用酒精可能导致火灾,84 消毒液可能导致人体中毒。以下结合酒精和 84 消毒液的性质,谈谈安全使用的注意事项。

使用医用酒精消毒时要注意防火

医用酒精是乙醇和水的混合溶液,其中乙醇的浓度为 75%。医学实践证明,这个浓度的医用酒精消毒效果最好,能够杀灭多种细菌和病毒,也能够有效杀灭新型冠状病毒。

乙醇除了用于消毒外,在工业上的重要用途是作为燃料。比如乙醇汽油,就是将乙醇混入汽油中作为汽车燃料使用,这也说明乙醇和汽油具有某些相似的性质,它们都具有较强的挥发性,极易燃烧。医用酒精虽然不是纯乙醇,但是浓度已经相当高,已经具备极强的可燃性,在使用酒精时,一定要远离火源,防止酒精点燃而引发火灾。

使用医用酒精时除了不能直接接触火源以外,还要防止酒精蒸气导致的燃烧和爆炸。在使用医用酒精时,特别是进行喷雾消毒时,由于酒精挥发性强,容易产生酒精蒸气,特别是在密闭的空间,如门窗关闭的房间中,可能导致酒精蒸气聚集,达到爆炸范围,遇到火源则引发燃烧,甚至爆炸。

总之,在家中使用时,要

要远离火源;家里存放的酒精,也要远离火源,切忌放到厨房等与火源接近的地方。

使用 84 消毒液时要防止中毒

84 消毒液是次氯酸钠和氯化钠的混合溶液,消毒时起作用的是次氯酸钠,氯化钠是生产时候的副产物,不起消毒作用。其消毒原理为,次氯酸钠以及次氯酸钠与二氧化碳等作用产生的次氯酸具有强氧化性,可以杀灭细菌和病毒,对新型冠状病毒也有效。

次氯酸钠及次氯酸氧化性非常强,不但可以杀灭细菌和病毒,对人体细胞也具有很强的腐蚀性,因此在使用 84 消毒液的时候,要按照使用要求进行稀释,还要戴上手套等进行防护,避免身体接触,防止吸入人体。

由于 84 消毒液是次氯酸钠和氯化钠的混合溶液,二者可以发生化学反应产生氯气,这就是在使用中会闻到氯气味的原因。氯气具有很强的毒性,对呼吸道具有较强的伤害,过量吸入会导致中毒死亡。在正常情况下使用 84 消毒液,产生的氯气量不大,在敞开体系下是安全的,但是在密闭空间则可能由于氯气聚集而产生中毒危险。

另外,要特别注意的是,84 消毒液不能和酸性物质(如醋、洁厕灵等)混用,混合后会产生大量氯气,导致人员中毒。(任民)



上海市疾控中心专家江宁介绍,口罩主要分为四类。

织物口罩:人们平时使用较多,正常人戴上它在公共场所不能降低呼吸道传染病感染的风险,一般建议生病的人员佩戴,可减少在公共场所向周围环境扩散病毒的几率。

医用口罩:是一种软性可折叠口罩,具备一定病原体滤过作用,但其防水性及颗粒过滤效能低,当近距离接触病人,尤其是咳嗽、咳痰、打喷嚏等症状的病人时,保护效能大打折扣。

医用外科口罩:这种口罩也是软性可折叠口罩,三层立体网状设计,防护效能相对较高,大众使用它对多数呼吸道传染病的进行日常防护。“值得注意的是,因为与医用口罩造型相似,大众通常很难根据

外形直观判断医用外科口罩与医用口罩的区别,有一个分辨诀窍:医用外科口罩是遵循医药行业标准(YY0469-2011 医用外科口罩)生产的,在使用说明中会有提及,市民朋友也可以向药店详细询问。”

N95 型口罩:N95 口罩是美国国家职业安全卫生研究所认证的一种防护性较强的口罩,要求对颗粒物的过滤效率在标准条件下能够达到 95%,防雾霾的 N95 口罩能很好地阻挡病毒的传播。

目前市面上还有针对雾霾的防霾型口罩和一次性医用防护口罩。

江宁表示,如果怀疑自己得了呼吸道传染病,外出时最好戴上织物、医用或医用外科口罩,当然生病期间最好少去公共场所。“如果经常去公共场所或陪同去医院,想减少呼吸道传染病感染的风险,那就戴上医用口罩或医用外科口罩。”而除了选对口罩,能否起到应有的防护作用,还有以下重要三点:

第一,织物口罩每次用后清洗,其他口罩一次性,尽量不要重复佩戴。

第二,正确佩戴。医用外科口罩佩戴口诀:鼻梁夹在上夹得牢,有色在外

滤水忙,轻抚贴合密合紧,颗粒病原一起防。

第三,每次佩戴前或摘除后洗净手。

一次性医用防护口罩的佩戴及脱卸方法相对复杂,必须遵循一定的操作流程执行,否则不但起不到保护作用,甚至可能有引起二次污染的风险。

目前,许多口罩已面临脱销,专家表示,普通无纺布口罩也能防止病毒通过飞沫传播,大家无需过度担心。“但是,一副口罩能戴的时间有限。”江宁表示,根据国家医疗机构感染管理规则,口罩开包后应在 24 小时内用完,连续使用 4 小时后请更换,如果口罩因为呼出的热气变得潮湿,即说明口罩该换了,因为湿口罩不能隔绝病毒。对于普通的口罩,上海市东方医院医务部医生也给出了佩戴建议:

第一,将口罩稍微用力拉平展开,新买的口罩由于方便包装,有折叠,同时口罩的初始状态也不是平整的。

第二,双手拉平口罩,对准面部方向,注意口罩上沿离眼睛 1 厘米为最佳位置。

第三,左手将口罩轻轻按压在鼻梁处,此时应保证鼻梁处于口罩的中心位置。用右手将口罩带子挂

向耳朵后方根部,注意要挂在耳根处,否则很容易脱落。

第四,用双手固定口罩的边缘,使其紧紧贴住面部。许多口罩有一小条可弯曲固定的金属条,这个就是鼻夹。戴口罩时,让鼻夹弯曲贴合在鼻梁上,这样就能保证口罩的密闭。

第五,保证口罩完全罩住口鼻。调整口罩位置,正确覆盖范围是下巴至眼睛下方 1 厘米。(尚海)

佩戴口罩有讲究

当前,新冠肺炎持续蔓延,但返工来临,若实在无法避免出行,应该如何从自身做起有效防控?专家指出,勤洗手、戴口罩、增强免疫力是关键。而如何佩戴口罩,也有许多讲究。

战疫战邪两必胜(快板)

李立权 罗世革



战疫战邪我来说,团结一致是中国。当前防疫为第一,反对邪教不停息。坚持传播正能量,各条战线出猛将。医生护士在一线,不畏生死战疫情。

人民警察前线战,防疫防邪齐步干。科学家们很艰辛,科研成果立功勋。人民军队英雄汉,哪里危险哪里战。党政干部总动员,不顾一切冲在前。工人师傅我要说,加班加点在干活。乡村干部跑田坎,高音喇叭都在喊。社区干部满街走,防疫防邪四处吼。

学校老师动脑筋,网上学习在创新。一线人员多得很,防控防邪都在整。防疫防邪两手硬,科学知识要相信。邪教确实很害人,防范谣言靠我们。默默无闻许多人,加班加点尽所能。全国人民齐参战,防疫防邪凯歌赞。(作者单位:兴文县反邪教协会)

生活小提示

最好不要直接用手拿,可以戴手套,或将超市的购物小袋套在手上抓取。最好一次性购买齐全,减少出门购物的频次。买完不逗留,立即回家。全程佩戴口罩,与他人保持至少一米的距离。进入超市、菜市场。目前还没有发现正规的肉制品、海鲜制品会传播病毒,可以放心吃。不要购买来源不明的禽类,也不要吃野味。

出门购物防护指南

