

众志成城抗疫情 风雨过后是彩虹



主编：正博高中德育处医务室

含氯消毒液使用不当有风险

含氯的消毒液使用起来有很多注意事项，大意会产生致命的危害，大家在使用时一定要引起重视。

- (1) 要注意有效期，其有效氯含量可能不足，不足就起不到杀菌和杀毒作用了。
- (2) 包括 84 消毒液在内的有效氯消毒剂（碱性）和洁厕灵（酸性）不能混用，否则产生有毒氯气，不仅导致消毒失效，还会毒害身体。
- (3) 次氯酸对手有刺激性，要注意在清洁时戴手套，不能直接接触。
- (4) 对于消毒片来说，配制应将药片投入水中，而不是将水倒入含药片的容器。
- (5) 必须在空气流通的环境下进行稀释配液。
- (6) 含氯消毒液不应和其他消毒剂混合或者同时使用。
- (7) 对消毒片，应现用现配，当天使用完毕。剩下的液体再使用以导致有效氯浓度下降达不到杀灭病毒的效果。
- (8) 存放含氯消毒液时，应尽量避免高温、高湿，最好在 10℃ 以下保存。
- (9) 消毒液注意放在孩子够不到的地方，避免引起小孩误食，发生中毒。

安全接触的距离为何是 1 米？

新冠肺炎疫情发生以来，专家不断强调：**不扎堆，见面必须保持至少 1 米的安全距离**。那么，为什么要强调安全接触距离至少是 1 米呢？

很多呼吸道传染病（如流感、结核病）都会经过空气进行传播。空气传播主

要分为三种形式，**飞沫传播**、**飞沫核传播**和**尘埃传播**。由于尘埃传播主要涉及肺结核、炭疽等的病原体，在新冠肺炎的传播中不会涉及，因此我们来了解飞沫传播和飞沫核传播。

飞沫传播：飞沫传播是指患者通过说话、咳嗽、打喷嚏等方式将含有病毒的飞沫喷出，被易感者吸入，从而引起感染的情况。这些飞沫的直径一般多在 100~200 μm ，由于重力的作用很容易落到地面，喷射范围**一般不超过 1 米**。

飞沫核传播：飞沫核指的是较小的飞沫（直径小于 100 μm ）悬浮在空气中，经过脱水蒸发而形成含有病毒的直径小于 5 μm 的小颗粒。由于它的直径比飞沫更小更轻，因此更易于悬浮在空气中，随空气流动可以扩散到数米甚至数十米之外，形成生物气溶胶。所以，飞沫核传播也被称为**气溶胶传播**。

有人也许会担心，空气中到处都是病毒，正常呼吸都会感染吗？事实上，气溶胶传播的距离虽会增加，但吸入的病毒只有达到一定浓度才会让人发病。随着空气流动，病毒浓度将随着传播距离快速降低至安全范围。同时，任何病原微生物都不能永久地存活在空气中，所以一般公众不需要担心呼吸空气就会感染。

然而，对于医务人员来说，对病人进行医疗处置的操作过程中，由于与病人存在近距离的接触，尤其是对于危重病人进行气管插管操作时，会有大量含病毒的气溶胶颗粒从呼吸道喷出，极大增加医务人员的感染风险。因此，气溶胶传播的防护对于医务人员更加重要。

健康居家要做到八“勤”

疫情防控期间，大家几乎都宅在家里，室内环境清洁与否直接影响着人们的身体健康。为了有一个健康的居家环境，生活中要做到八个“勤”



一是勤通风 室内环境长期密闭，有可能造成病菌滋生繁殖，增加人体感染风险。勤开窗通风可有效减少室内致病微生物和污染物的含量，建议每天早中晚均应开窗通风，每次通风15—30分钟以上。

二是勤打扫 由于长时间开窗通风，室内的地面、物品表面难免会飘落很多灰尘，这些灰尘中不但有可能存在尘螨和病菌，也可能含有重金属等有害物质。所以要经常清扫屋子，确保室内清洁。



三是勤擦洗 居室门把手、遥控器、马桶圈等是家人经常触碰的部位或物品，为了避免感染病菌，应经常用干净的湿毛巾或湿纸巾擦拭清洗。



四是勤整理 疫情期间，生活垃圾要分类分装，“卫生死角”应及时清理或做消毒处理。

五是勤喝水 水是生命之源，人体代谢一刻也离不开水。正常成年人每天至少要喝1.5升水，最好是白开水或瓶装饮用水，少喝含糖饮料。



六是勤锻炼 在室内经常走动、活动腰身、使用健身器材锻炼，既有效又方便。



七是勤平衡 膳食营养平衡要做到三餐平衡、营养素平衡、热量平衡、荤素搭配平衡等，还要注意生熟分开、不暴饮暴食、不吃过期食品、病死禽类和野生动物；作息平衡要做到规律休息、充足睡眠；

心理平衡要做到家人互敬互让、和睦相处。

八是勤洗手 用流动水、肥皂、洗手液正确洗手，可有效减少呼吸道、肠道和皮肤黏膜感染的风险。



体温怎么测才准确？超过多少度算发热？

受到新冠病毒的影响，现在只要是去公共场合，都需要测量体温。有居家隔离的人，也会在家测体温。测量体温看似简单，但一些细节没有注意到的话，很容易出现测量不准确的情况。我们今天就以水银温度计为例，教你测量体温的正确方法。先取出体温计，轻轻的甩两下，把内部的水银针甩到起始的位置。然后把水银温度计放在腋窝下，五分钟后，取出温度计，读取水银针的指示数值即可。

注意事项：

- 1、测量体温的时候，不能乱动，要保持平静。
- 2、在一天中，人体的体温是不断波动的，在凌晨2点—5点，体温最低，下午5点—7点，体温最高。静止时体温会比较低，运动后、吃饭后、情绪波动后体温会略有升高。因此多次测量得出的结果会更加准确一些。

体温多少算发热呢？ 人体腋窝的温度为36.1℃—37.2℃，超过37.3℃，就算是发热了。体温超过37.3，不超过38℃，属于低热。体温超过38℃，低于39℃，属于中热。体温超过39.1℃，属于高热。



提示：不同温度计标准不同

用额温枪测量温度时，很多人会发现和自己的平常测量的体温有很大不同，并且波动比较大，有时候测量的是35.6℃，下次再测就变成37.3℃了。其实出现这种情况是正常的，额温枪测量体温虽然方便，一秒就能够测量出体温，且不用和人体皮肤直接接触，但是它的缺点也比较多，最大的缺点就是测量的结果容易受到温度、紫外线等等多种因素的影响，测量出结果容易出现偏差，准确性不如水银温度计高。

用额温枪测量体温，并不是超过37.3就算发热。用额温枪测量体温，一般超过37.6℃才是发热。

疫情期间外出衣物怎么消毒？ 84 消毒液能用于衣物消毒吗？

1 毛衣是否更容易粘附病毒 实际上，外环境并不是如人们想象中那么“毒素弥漫”，病毒在空气中传播是非常有限的，它从人体的飞沫喷出 1-2 米后就会自动沉降，而不是一直在空气中久久不散。所以如果不是去病毒比较多的地方，或出门没有接触到污染，其实没必要过度清洗、消毒。有的人可能认为毛衣更容易“藏污纳垢”。实际上，病毒是更喜欢光滑的表面，越光滑的地方存活的时间会更长。所以对于相对坚硬而且多孔的毛衣，其实多数病毒很难更久地维持活性。

2 疫情期间外出衣物怎么消毒 当我们从外面回家后，首先脱下外套，摘下口罩，将外套挂在通风的地方晾晒。病毒是对紫外线和热敏感的，在合适的温度（56-75 摄氏度的情况下）接触 30 分钟，就能将病毒杀灭。

3 84 消毒液能用于衣物消毒吗 84 消毒液确实在灭活病毒上有它的优势，但是由于它具有漂白的作用，若浸泡时间过长可能会腐蚀衣物。所以我们在清洗衣物的时候不建议用 84 消毒液。



小心：消毒方式不当反而会带来严重后果

目前受到新冠肺炎疫情影响，人们对自身的卫生安全变得前所未有的重视，而消毒也成为了日常生活中的一件常事，只要是从外面回来的，一定用洗手液洗手，居家也要用消毒剂喷洒，小区内，街道上，随处可见喷洒

消毒剂，确保全方位覆盖，才能真正放下心来。但由此也引起了一些新的问题，比如容易对人体造成危害，甚至对生态环境造成一定影响，

由于次氯酸钠有着强氧化性，能直接进入新冠病毒核心破坏其细胞和功能，致病毒死亡，是最合适的消毒剂之一。但是，次氯酸钠消毒剂其中所含的氯会对人的眼睛、呼吸道黏膜产生刺激作用，从而引起流泪、咳嗽、气管炎和肺水肿等呼吸

道症状，严重的还会导致休克、死亡。如果消毒剂的使用量过大，浓度很高，消毒次数过于频繁，后果会非常严重。所以，一定要进行科学合理消毒，不要反复喷洒消毒剂，这非但作用不大，反而会威胁到身体健康，更是会破坏生态环境。

疫情期间，出现发热、呼吸道症状后如何就诊？



疫情期间，出现发热，不敢去医院？咳嗽咽痛，还是不敢去医院？别被担心冲昏头脑，合理就医才是保护自己和家人良药！

一、无发热，但有咳嗽、咽痛等呼吸道症状

1、有下列情况之一的，应立即前往发热门诊排查就诊：

发病前 14 天内有湖北或有新冠肺炎病例报告地区旅行史或居住史。

发病前 14 天内怀疑接触过新型冠状病毒感染者。

发病前 14 天内曾接触过来自湖北或有新冠肺炎病例报告地区的发热或有呼吸道症状的患者。

家庭、单位或周边人员 14 天内有多人出现相同症状。

2、无上述情况的人员，可先注意观察病情变化，多喝水，居家休息。

二、出现发热、干咳等症状，建议及时前往就近的发热门诊就医。

三、注意事项

前往医院的路上，患者和陪同人员应全程佩戴医用外科口罩，尽量避免乘坐公共交通工具。患者如为儿童，应尽可能减少发热儿童的陪同家长人数。在医院就诊时，应遵从发热门诊就诊、转诊流程，听从医务人员安排，做好个人防护，并尽量与其他患者保持 1 米以上距离，避免在人群密集场所停留。

勤洗手可以预防 80%的疾病，但前提是你得会洗手！



在生活中，手是传播疾病的重要媒介，勤洗手、洗对手，可以预防 80%的疾病，降低 50%以上的腹泻，以及 1/3 的呼吸道疾病，还可以预防血液、消化系统疾病和皮肤病。

1、洗手液有杀菌作用吗？

- ①普通洗手液：清洁去污的作用。
- ②消毒洗手液：抗菌、抑菌或杀菌的有效成分。
- ③重油污洗手液：工业类油污（例如机油、汽油等）和顽固污渍的清洗。

小贴士：普通洗手液一般为“准字号”，消毒洗手液则多为“消字号”。

2、正确的洗手姿势（七步洗手法）

第一步（内）：洗手掌 流水湿润双手，取适量洗手液，掌心相对，手指并拢相互揉搓。

第二步（外）：洗背侧 指缝手心对手背沿指缝相互揉搓，双手交换进行。

第三步（夹）：洗掌侧 指缝掌心相对，双手交叉沿指缝相互揉搓。

第四步（弓）：洗指背 弯曲各手指关节，半握拳把指背放在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第五步（大）：洗拇指 一手握另一手大拇指旋转揉搓，双手交换进行。

第六步（立）：洗指尖 弯曲各手指关节，把指尖合拢在另一手掌心旋转揉搓，双手交换进行。

第七步（腕）：洗手腕 手掌揉搓手腕、手臂，双手交换进行。

3、勤洗手的好处

勤洗手不仅是维持个人健康的良好习惯，更是预防疾病传播的重要干预措施。

4、如何挑选洗手液

- 1、要到正规商场、超市购买，因为那里的进货渠道比较稳定，而且有较为严格的进货把关制度。
- 2、观察外包装是否完好，包装瓶上字迹印刷是否清晰，泵头是否结实。
- 3、看外包装上的标识有无厂名、厂址、标准号等，以保证产品质量。
- 4、要注意洗手液的质量。可以先闻一闻有无发臭、刺鼻等异味。
- 5、观察洗手液有无分层或油水分离的现象，如有则表明生产过程中乳化工艺没有控制好，会影响洗手效果。

吃维生素 C 能预防感染新型冠状病毒吗？



维生素 C 是人体必需的营养素，可以帮助机体维持正常的免疫功能。但是维生素 C 本身并不能增强免疫力，没有抗病毒的作用，并不能预防新型冠状病毒。

分餐制可以极大的降低疾病的传播

自 2020 年 1 月新冠肺炎发生至今，全国各地发生了多起家庭聚集或外出聚餐性病例。2020 年 3 月 5 日，中国饭店协会再次发布“中国饭店协会倡议：使用公勺公筷双筷，培养健康生活习惯”倡议



书，各省市也相继出台各类用餐标准及措施，分餐制、使用公筷公勺又成为全国倡导的饮食风尚。

那么分餐制到底能为我们带来什么样的好处呢？从科学角度来看，合餐非常容易导致疾病的传染，像乙肝、幽门螺杆菌、流感等，都可能通过唾液传播，只要就餐人中有人患有此类疾病，其他就餐者就有很大的感染风险。有数据表明，实行分餐制能使疾病的感染率由合餐制的 42%降为 17%。

现今，许多人由于过分饮食，高热量食物摄入过多，水果、蔬菜摄入过少，导致肥胖、营养素缺乏等问题。分餐制可以根据每人每餐所需的营养，搭配饭菜，保证每餐有适量的维生素、蛋白质、脂肪、碳水化合物，同时控制就餐者的进食量，保证营养平衡。如果因为一些特殊原因，在就餐时没有办法做到分餐制，那么在吃饭的时候，可以准备公筷公勺，使用公筷夹取餐盘的食物，使用私筷进行食用，这样也是可以降低疾病的传播。



什么是恢复期血浆疗法呢？

人体感染病毒或细菌等病原体后，人体的免疫系统就会产生相应的物质来抵抗这些病原体，这就是抗体。经历细菌或病毒性感染而幸存的患者，体内可产生较高滴度的特异性抗体。恢复期血浆治疗就是采集恢复期患者的血液，经过分离处理后，将富含中和抗体的血浆输注给其他患者的治疗方法，属于被动免疫治疗的一种。

恢复期血浆疗法用于传染病的治疗已经有一百多年的历史。在 1918~1920 年的西班牙流感、1920~1940 年代的猩红热、1970 年代的百日咳流行期间，恢复期血浆就已用于临床救治，发挥了一定的作用。后来这一方法又被用于麻疹、阿根廷出血热、流感、水痘、巨细胞病毒感染等。近二十年来，这一经典疗法又被用于严重急性呼吸综合征 (SARS)、H1N1、H5N1、H7N9 禽流感、中东呼吸综合征 (MERS) 等新发突发传染病，取得了一定的疗效。当缺乏有效的特异性抗病原体药物时，尤其是新发传染病暴发流行时，恢复期血浆疗法可能是抢救危重症患者的唯一选择。

什么患者适合进行恢复期血浆治疗？

恢复者血浆治疗适用于重症患者，最好在起病 2 周内治疗，因为这个时候病人体内还有病毒复制或者病毒血症，用恢复期血浆可以快速中和血液中的病毒，减轻炎症反应，可以遏制病情恶化，改善患者预后。起病 2 周后机体内病毒载量明显减

少，而且可能已经出现了严重并发症，如细菌感染、凝血功能障碍、多器官功能衰竭等，肺泡上皮细胞大量损害甚至全部损毁，此时用恢复期血浆，疗效已经大打折扣了。

恢复期血浆疗法有什么风险吗？

从既往治疗其他传染病的经验看，总体上说是安全的。但输注血浆仍然有潜在的输血感染病原体的风险和不良反应(过敏等)，恢复期血浆在分离制备的过程中，需要经过严格的病原体灭活和生物安全性检测，感染风险较小，但不排除个别处于窗口期的供体病原体检测阴性的情况。其次，在输注恢复期血浆的过程中，有发生输血相关肺损伤的风险，尤其是在已经发生严重肺部炎症的患者。

什么患者适合捐献恢复期血浆？

一般来说需要满足几个条件：患者已经进入恢复期，体内没有残留的病毒；近期康复的患者，体内存在较高滴度的中和抗体；身体条件符合采浆标准，乙肝表面抗原、丙肝抗体、艾滋病抗体、梅毒螺旋体抗体检测阴性；目前血浆的采集是血浆分离机单采的方法，只需将血浆分离出来，把血细胞等有形成分回输体内，每次采集 200~400mL，一般短期内可恢复，对人体影响很小，不需要有太多的顾虑。

恢复期血浆疗法对血浆捐献者有什么影响？

血浆捐献者正常一次献血 200 至 400 毫升，仅占人体总血量的 5%至 10%，一般献血后人体所失的血浆和无机盐可以在 1 至 2 小时内，由组织液渗入血管内得到补充；血浆蛋白也可以一天内恢复；红细胞和血红蛋白也会在 3 至 4 周恢复。恢复期血浆疗法一般采用单采浆的方式，血细胞回输到献血者体内，全程有严格的过程控制，所以不会影响健康。

