

针对新型冠状病毒感染的肺炎疫情,我们邀请解放军总医院第一医学中心呼吸科主任解立新解答官兵关心的问题——

军队医疗专家解析新型冠状病毒病

■本报特约记者 郭品 罗国全 洪建国

★问:新型冠状病毒病是一种什么疾病,如何传播和感染?感染患者有什么症状?

答:2019年底在湖北省武汉市出现的冠状病毒,世界卫生组织将其命名为2019新型冠状病毒(2019-nCoV)。按照国家相关部门的最新定义,新型冠状病毒感染引起的疾病统称为新型冠状病毒病,如果以肺炎为主要表现,称为新型冠状病毒肺炎。

新型冠状病毒(2019-nCoV)和2003年非典期间致病的冠状病毒(SARS-CoV)以及2012年中东呼吸综合征(MERS)致病的冠状病毒(MERS-CoV)均属于冠状病毒。冠状病毒是一种非常容易变异的病毒,自然宿主是禽类、哺乳动物等野生脊椎动物,目前的证据发现人类不是冠状病毒的自然宿主,但病毒可能会在特定环境、特定时期通过人与动物接触传播给人类,并可以引起人和人之间的传播。

新型冠状病毒主要通过以下3种途径传播。直接传播:患者喷嚏、咳嗽、说话的飞沫,呼出气体近距离接触直接吸入;气溶胶传播:患者的飞沫混合在空气中,形成气溶胶,吸入后导致感染;接触传播:飞沫沉积在物品表面,接触污染手后,再接触口腔、鼻腔、眼睛的黏膜导致感染。

人类对新型冠状病毒普遍易感,从幼儿到高龄老人均有感染病例报道,感染患者主要表现为发热、咳嗽(干咳为主)、全身酸痛、乏力,流感常见的上呼吸道症状如鼻塞、流涕、咽痛等症状比较少见,部分患者症状轻微,病情逐渐发展会出现呼吸困难、气短、高

热等表现,肺部CT检查可发现有肺炎性渗出性病变。另外,也要关注下面不适表现:恶心、腹泻、头痛、心慌、结膜炎等,可能也是新型冠状病毒感染。老年患者(年龄大于65岁)或合并有基础疾病(如高血压、糖尿病、慢阻肺等)患者症状比较明显,病情发展较快,但已有没有基础疾病中青年患者感染并迅速发展甚至危及生命的病例,目前已报道有死亡病例。

★问:什么情况下要考虑可能是新型冠状病毒病?

答:按照国家颁布的第四版新型冠状病毒肺炎诊疗方案,有以下情况要到发热门诊进行筛查:

(1)流行病学史:发病前14天内有武汉地区或其他有本地病例持续传播地区的旅行史或居住史;发病前14天内曾接触过来自武汉市或其他有本地病例持续传播地区的发热或有呼吸道症状的患者;有聚集性发病或与新型冠状病毒感染者有流行病学关联(如与新型冠状病毒感染者一同乘坐飞机、火车、地铁等)。

(2)临床表现:发热、咳嗽等呼吸道症状以及有新发的恶心、腹泻、头痛、心慌、结膜炎等症状。

如果符合流行病学史中任意一条,加上近期有发热等不适症状,建议到定点医院发热门诊进行筛查。

★问:部队对新型冠状病毒病防控有何特点?需要注意哪些问题?

答:部队是管理严格、相对封闭、纪律性强的单位,但也要注意以下几点:

一是春节期间部队有部分官兵休假探亲,目前是这部分人员休假结束返回部队的高峰,另外还有部分家属利用春节假期到部队探亲,不排除部分家属来自疫区,部队疫情防控形势严峻。

二是部队基层单位人群相对密集,训练、生活、居住均在相对封闭的区域,一旦有感染患者出现,非常容易导致局部传播。

三是部分部队机关与社会联系比较密切,家属、子女住在部队营区,有效监控比较困难。

四是部队卫生人员需进行疫情防控专业培训,相关防疫防控设备、药品需要配备。

五是一旦确诊有新型冠状病毒感染患者,与其密切接触者一定要及时隔离,密切接触者,回单位后一定要进行隔离观察14天。

六是如有新型冠状病毒感染患者出院,回单位后一定要进行隔离观察14天。

★问:如何有效预防新型冠状病毒病?

答:对休假返回部队人员进行一对一检查,尤其要对以下人员进行严格排查,并在一定时间内进行隔离:从湖北地区、疫情持续传播地(区/县)返回人员;同事、亲属有诊断新型冠状病毒感染者;过去两周内密切接触过发热病人;与新型冠状病毒感染者同一时间乘坐过同一交通工具。

对休假返回人员一对一检测体温并询问有无发热、咳嗽等不适症状。

建立日报制度,掌握每名所属人员健康

动态。

加强部队营区消毒和房间通风。严格控制各单位外出人员,外出人员要戴口罩做好防护,避免到封闭、空气不流通的公共场所和人多聚集的地方,归队后要进行排查。

教育提醒部队人员及家属,尤其是儿童、老年人和免疫力低下的人群注意防护。

打喷嚏或咳嗽时注意用纸巾或胳膊肘捂住口鼻,不要直接用双手。

加强锻炼、规律作息,提高自身免疫力。

★问:怎么选择口罩?

答:一般人群日常防护选择医用外科口罩即可,N95、KN95口罩透气性差,呼吸阻力大,普通人群预防不建议常规佩戴。

★问:怎样规范佩戴口罩?

答:戴口罩前应当洗手并在佩戴过程中避免手接触到口罩内面。分清口罩的内外、上下,浅色为内侧,内侧应当贴着口鼻,深色侧朝外;有金属条(鼻夹)一端是口罩的上方。

戴口罩时,将折面完全展开,将嘴、鼻、下颌完全包住,然后压紧鼻夹,使口罩与面部完全贴合。

不可内外侧戴反,不能两面轮流戴。

口罩要定期更换,一般最多使用2-4小时,口罩内侧一旦被呼出气或口水浸湿则应立即弃用,换用新的口罩。

一般人群使用后口罩按照生活垃圾处理并避免回收。

防疫小知识

★在家中怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?

1. 增强卫生健康意识,适量运动、保障睡眠、不熬夜可提高自身免疫力。
2. 保持良好的个人卫生习惯,咳嗽或打喷嚏时用纸巾掩住口鼻,经常彻底洗手,不用脏手触摸眼睛、鼻或口。
3. 确保室内空气流通,居室多通风换气并保持整洁卫生,每星期最少彻底清洁家居环境一次。
4. 当物品表面或地面被呼吸道分泌物、呕吐物或排泄物污染时,应先用水力强的即弃抹布清除可见的污垢,然后再用适当的消毒剂清洁消毒受污染处及其附近地方。
5. 尽可能避免与有呼吸道疾病症状(如发热、咳嗽或打喷嚏等)的人密切接触。
6. 尽量避免到人多拥挤和空间密闭的场所,如必须去一定要戴好口罩。
7. 避免接触野生动物和家禽畜。
8. 坚持安全的饮食习惯,食用肉类和蛋类要煮熟、煮透。
9. 密切关注发热、咳嗽等症状,出现此类症状一定要及时就近就医。

★新型冠状病毒肺炎流行时,我们怎么吃才好?

1. 日常饮食建议按照《中国居民膳食指南》进行食物搭配,应注意保持合理的饮食结构,保障均衡营养。注意食物的多样性,粗细搭配、荤素适当,多吃新鲜水果蔬菜,补充维生素与纤维素,多饮水。
2. 不要食用已经患病的动物及其制品;要从正规渠道购买冰鲜禽肉,食用禽肉蛋时要充分煮熟。
3. 处理生食和熟食的切菜板及刀具要分开。处理生食和熟食之间要洗手。
4. 不要听信偏方和食疗可以治疗新型冠状病毒感染的说法。

★前往公共场所怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?

1. 避免在未加防护的情况下与农场牲畜或野生动物接触。
2. 保持工作场所室内不断的通风换气;在人多的地方,商场、公交车、地铁和飞机等地方都是人流密集,可佩戴口罩减少接触病原风险。
3. 外出回家后及时洗手,如有发热和其他呼吸道症状,特别是持续发热不退,及时到医院就诊。
4. 传染病流行季节应尽量避免各类聚会。

★到生鲜市场采购,怎样预防新型冠状病毒的肺炎传染?

接触动物和动物产品后,用肥皂和清水洗手;避免触摸眼、鼻、口;避免与生病的动物和病变的肉接触;避免与市场里的流浪动物、垃圾废水接触。

★室内空气、地板如何消毒?

1. 新型冠状病毒怕热,在56℃条件下,30分钟就能杀灭病毒;含氯消毒剂、酒精、碘类、过氧化氢等多种消毒剂也可杀灭该病毒。
2. 酒精。酒精能使细菌的蛋白质变性凝固。消毒皮肤可使用75%医用酒精。
3. 煮沸。从沸腾开始20分钟即可达到消毒目的,适用于消毒餐具、衣物和包扎伤口的纱布。
4. 天然紫外线。天然紫外线是太阳光,杀毒效果可是不容忽视。适用于空气、衣物、毛绒玩具、被褥等。
5. 空气清洁。保持室内空气清洁,常通风换气是必要的,尤其在秋冬季节,别因为寒冷而忽视了通风。
6. 高锰酸钾溶液。使用5%高锰酸钾可消毒餐具、蔬菜和水果,浸泡1分钟之后用干净饮用水再冲洗一遍即可。
7. 漂白粉。漂白粉能使细菌的酶失去活

性导致死亡,是非常有效的消毒杀菌法。在桌椅、床、地板、墙面等使用1%~3%漂白粉(漂白粉加清水),用抹布擦拭即可达到消毒目的。

8. 消毒液。消毒液包含氯能有效消毒杀菌,直接稀释之后装在塑料壶即可进行消毒杀菌但需要注意避开食物和餐具。适用于桌、椅、床、墙面、地板等。

★天气寒冷,室内如何通风?

天气寒冷时,家里门窗长时间关闭,加之人员的活动、烹饪等行为,均会导致室内环境污染浓度逐渐增高,因此,应当适当开窗通风换气。建议大家通风换气宜根据室内、室外环境情况而定。户外空气质量较好时:早中晚均可通风,每次时间在15~30分钟;户外空气质量较差时,通风换气频次和时间应适当减少。

★咳嗽和打喷嚏时要注意什么?

咳嗽和打喷嚏时,含有病毒的飞沫可散布到大约2~8米范围内的空气中,周围的人可因吸入这些飞沫而被感染。因此要注意:

1. 咳嗽和打喷嚏时应用纸巾或衣袖或屈肘(而不是双手)将口鼻完全遮住。
2. 将用过的纸巾立刻扔进封闭式垃圾箱内。
3. 咳嗽和打喷嚏后,用肥皂(洗手液)和清水或含酒精洗手液彻底清洗双手。

★哪些时刻需要洗手?

传递文件前后;在咳嗽或打喷嚏后;在制备食品之前、期间和之后;吃饭前;上厕所后;手脏时;在接触动物后;接触垃圾后;外出回来后。

曹明迪整理

生活中如何预防新型冠状病毒的肺炎传染

怎样洗手才有效?

洗手时,要注意使用肥皂(洗手液)并用流动水冲洗,揉搓的时间不少于20秒,用一次性纸巾或干净毛巾擦手。为了方便记忆,揉搓步骤可简单归纳为七字口诀:内-外-夹-弓-大-立-腕。

1 内:手心对手心,双手相互搓洗。

2 外:手心对手背,交叉搓洗手背、手指缝。

3 夹:手心对手心,十指交叉搓洗手指缝。

4 弓:弯曲手指,在另一手掌心转动揉搓。

5 大:拇指握在手心,转动搓洗。

6 立:指尖搓洗手心,左右手相同。

7 腕:双手相互揉搓,清洁手腕。